



دراسة : مرضى « السكري » أكثر عرضة لمشاكل الجهاز التنفسي



«الأناضول» : أفادت دراسة حديثة حديثة، بأن مرضى السكري من النوع الثاني، يزيد فرص الإصابة بأمراض الرئة والجهاز التنفسي.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفى هابيلبرغ الجامعي بالتعاون مع المركز الألماني لأبحاث السكري والمركز الألماني لأبحاث الرئة، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Respiration) العلمية.

وأوضح الباحثون أن واحداً من كل 4 مرضى في العيادات الخارجية يعاني من قصور في التنفس، وعادة ما تكون أمراض الرئة السادة والمزمنة هي الأسباب الرئيسية لقصور التنفس.

وتظهر الدراسات أن العديد من الأشخاص المصابين بأمراض الرئة يعانون أيضاً من مرض السكري من النوع الثاني، ولكن هل يعني ذلك أن مرضى السكري من النوع الثاني أكثر عرضة للإصابة بأمراض الرئة وأمراض الجهاز التنفسي.

وللتحقق من ذلك، راقب الفريق

110 من مرضى السكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى 48 شخصاً غير مصابين بالسكري. وتم فحص المشاركين في الدراسة، لرصد المضاعفات المتعلقة بالسكري، ومنها ضيق التنفس، بالإضافة إلى وظائف الرئة. ووجد الباحثون أن الأشخاص المصابين بداء

السكري من النوع الثاني، هم أكثر عرضة للمعاناة من ضيق التنفس، وأمراض الرئة، مقارنة بغير المصابين بالسكري. ووجد الباحثون أن 27 ٪ من المرضى الذين يعانون من مرض السكري منذ فترة طويلة، و20 ٪ من مرضى السكري الذين تم تشخيصهم حديثاً، و9 ٪ من

المرضى الذين يعانون من أعراض ما قبل الإصابة بالسكري يعانون من مضاعفات الإصابة بأمراض الرئة والجهاز التنفسي. وقال قائد فريق البحث الدكتور ستيفان كوبف: «يمكن أن ترتبط زيادة عدم الارتياح وضيق التنفس بالسكري الثاني من داء السكري».

7 أشياء عليك الحذر منها إذا كنت نباتياً



«24» : يميل البعض إلى اتباع نظام غذائي نباتي لا يحتوي على أي طعمة من مشتقات حيوانية، وعلى الرغم من أن هذا النظام يمكن أن يقدم للجسم فوائد عديدة، إلا أنه يحرمه في نفس الوقت من بعض العناصر الغذائية الأساسية.

وإذا كنت ترغب باتباع نظام غذائي نباتي، هناك بعض الأشياء التي يجب عليك أخذها بعين الاعتبار والحذر منها، لتجنب الوقوع في المشاكل الصحية:

1 - نقص فيتامين بي 12 هذا الفيتامين هام بشكل خاص لإدارة الإجهاد وصحة الدماغ والقدرة العقلية. وفي حال نقص بي 12 الموجود بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية، يمكن أن تعاني من الاكتئاب والتعب وعدم القدرة على التركيز.

2 - الاكتئاب والقلق تشير الدراسات إلى أن النباتيين يعانون من ارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق، وذلك نتيجة العديد من أوجه القصور المحتملة، بما في ذلك الفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية التي لا تتواجد إلا في منتجات

الحوم. 3 - زيادة الوزن يعتقد البعض أن الاعتصار على الأطعمة النباتية يمكن أن يحميهم من زيادة الوزن، لكن الإكثار من بعض الأطعمة، حتى لو كانت نباتية، يمكن أن يؤدي إلى اكتساب المزيد من الوزن.

4 - الإصابة بأمراض القلب

وأضاف: «لهذا السبب لابد من مراقبة مرضى السكري من النوع الثاني وفحصهم بانتظام لتقديم العلاج اللازم لهم لمواجهة مضاعفات أمراض الرئة».

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن نحو 90% من الحالات المسجلة في العالم مرض السكري، هي من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعصى، والأعصاب، والفشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام الغذائي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون مغفلة بين الأطفال.

ويبلغ عدد المصابين بمرض السكري حول العالم نحو 422 مليون شخص، يبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم 43 مليوناً، بحسب بيانات الصحة العالمية.

تعتبر ثمار الأفوكادو من أكثر أنواع الفاكهة التي تستخدم في العديد من الوجبات مثل شطائر الإفطار والسلطات وتحتوي على فوائد صحية عديدة. غير أن أخصائي التغذية حذروا من الإفراط في تناول هذه الثمار لما له من أضرار صحية واضحة.

تحتوي ثمار الأفوكادو على الألياف والموتاسيوم، وفيتامين C، إضافة إلى الدهون الصحية التي تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، وتقي من الإصابة بالجلطات الدموية.

إلا أن ثمرة الأفوكادو الواحدة تحتوي على 300 حريرة، الإفراط في تناول هذه الفاكهة قد يؤدي إلى مخاطر صحية عديدة على القلب، حسبما ذكر في «24». وبحسب الدكتور أندرو فريمان، الأخصائي في أمراض القلب في الجمعية الوطنية البريطانية للصحة، فإن استهلاك أكثر من ثمرة أفوكادو واحدة في اليوم يزيد بنسبة كبيرة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

فمن وجهة النظر الصحية، تعتبر السعرات الحرارية



العالية في ثمار الأفوكادو مشكلة، ويجب أن لا يتم استهلاك الكثير من هذه الثمار. وقال الدكتور تامي لاكلوس شمس، فإن «تناول جزء من الثمرة يعني بالغرض، أحب أن اطلق على الأفوكادو اسم المكمل الغذائي، لأنه يحتوي على دهون صحية وفيتامينات، تساعد على امتصاص العناصر الغذائية الأخرى».

وأضاف: «إن كنت من محبي الأفوكادو عليك مراقبة سعراتك الحرارية بشكل مستمر، والاكتفاء بتناول جزء بسيط منها يومياً».

الأرصاد السعودية تصدر «تنبيها متقدما» من موجة حر شديدة



السعودية نشاطا في الرياح السطحية. يتير الأثرية ومنها المدينة المنورة، غربي البلاد، أما عسير وجازان فتشهد موجة حر بداية رعدية متوسطة الأحد. وكانت السعودية قد شهدت موجة حر بداية يوليو الجاري، حيث أصدرت هيئة الأرصاد وقتها تحذيرات بشأن تأثير الأثرية والغبار على الرؤية.

ستصل إلى 50 درجة مئوية في كل من الدمام والخبر والجبيل في المنطقة الشرقية، وستلحظ هذه الحالة بين الثامنة صباحا والثامنة مساء من أمس. حسبما نقل «سكاي نيوز». في غضون ذلك، ستشهد منطقة نجران في الجنوب نشاطا في الرياح السطحية يؤدي إلى إشارة الأثرية وتشهد مناطق أخرى في

أصدرت هيئة الأرصاد وحماية البيئة في السعودية، أمس، تنبيها متقدما، حيث توقعت أن ترتفع درجات الحرارة في المنطقة الشرقية بشكل كبير، فيما ستشهد مناطق أخرى من المملكة أمطارا ورياحا تنثير الأثرية والغبار.

وبحسب ما أوضحت الهيئة السعودية في موقع «تويتر»، فإن الحرارة

الدكتور أدبتي داس، قائد فريق البحث، إن «الأحماض الدهنية أوميغا 3 لها خصائص مضادة للالتهابات وتقلل من الألم، لكن الدراسة اكتشفت أنها مضادة للسرطان وتوقف الخلايا السرطانية من الانتشار». وأضاف أن «تناول الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية يؤدي إلى تكوين هذه المواد في الجسم، ويكون له تأثيرات علاجية مفيدة، وخاصة لمرضى السرطان إذا تناولوه بالترتيب مع العلاجات الكيميائية وأدوية السرطان الأخرى».

وكانت دراسة سابقة كشفت أن تناول الأسماك الدهنية، الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3» يلعب دورا في نمو وتطور الأنسجة العصبية، ما قد يجعلها تبرز الذكاء. كما تلعب تلك الأحماض الدهنية دورا في إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي ينظم النوم واليقظة. وأشارت الأبحاث إلى أن تناول الحوامل للأسماك الدهنية، الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3»، يمكن أن يحمي أطفالهن من الإصابة بالربو في مرحلة الطفولة.



الكتان والزيوت مثل زيت الصويا والكانولا، أو من الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والماكريل والسردين، بالإضافة لزيت السمك والمحالب. وفي هذا السياق، قال

«الإبيوكسيدات» لها خصائص مضادة للالتهابات، وتستهدف الأورام السرطانية في العظام، وتساعد على عدم انتشارها وانتقالها إلى الرئة. وتستخلص تلك الأحماض من مصادر نباتية مثل بذور

اكتشف الفريق أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3» ساعدت على عرقلة نمو وانتشار الخلايا السرطانية. وأكد الباحثون أن الأحماض الدهنية «أوميغا 3» غنية بمركبات تسمى

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الأغذية التي تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 وعلى رأسها الأسماك الدهنية لها تأثيرات مضادة لأكثر سرطانات العظام شيوعاً وهو الساركوما العظمية.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة إلينوي الأمريكية ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Medicinal Chemistry) العلمية.

والساركوما العظمية هو ورم سرطاني ينشأ في العظام، ويعد من أكثر سرطانات العظام شيوعاً وأكثرها انتشاراً لدى الأطفال، ويظهر عادة قبل سن 10 و عند المراهقين والبالغين، ويزيد معدله بنسبة تصل إلى الضعف عند الذكور عنه لدى الإناث، حسبما نقل «العربية».

ومن المعتاد أن ينشأ الورم بالعظام المحيطة بالركبة بصفة خاصة، وكثيراً ما ينتقل إلى الرئتين، حيث إن حوالي 80% من حالات انتقال الورم تكون إلى الرئتين.

وفي دراسة أجريت على الفئران المصابة بالمرض،