

ما هي الفحوصات اللازمة بعد بلوغ الـ 40؟



باسم حمض الفوليك. تعتبر التغيرات الهرمونية التي تحدث بعد الـ 40 عاملاً خطراً يزيد من احتمالات الإصابة بفقر الدم، من هنا أهمية هذا الاختبار.

الغدة الدرقية. اختبارات الغدة الدرقية بعد الـ 40 لأن لديهم وزن زائد، لأنه يساعد على تشخيص الأمراض المرتبطة بهذه الغدة مثل قصور الغدة الدرقية، وفرط نشاط الغدة، وسرطان الغدة.

اختبار الدم الكامل. يكشف هذا الاختبار العدوى الفيروسية مثل النسل والمalaria، كما يقوم بعد خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية ونسبة الهيموغلوبين.

تراكمه على جدران الشرايين يحدث انسداد وجلطات. لذلك من الضروري إجراء فحص الكولسترول بعد الـ 40 لحماية القلب.

السكري. نتيجة نقص الأنسولين، تحدث العادات الغذائية غير الصحية مثل تناول المشروبات الغازية والأكلات السريعة تتزايد مخاطر الإصابة بالسكري. إلى جانب ذلك يقضي كثيرون ساعات طويلة من النهار جلوساً في المكاتب، وهو عامل إضافي لضرورة إجراء فحص للسكر بعد بلوغ الـ 40.

فقر الدم. تحدث الأنيميا نتيجة نقص الحديد، أو نقص فيتامين «B12»، و«B9» الذي يُعرف أيضاً

«B24»: بعد بلوغ سن الـ 40 تحدث تغيرات هرمونية ينتج عنها زيادة مخاطر الإصابة بمجموعة من الأمراض. لكن يساعد الكشف المبكر ورصد المشكلة في بدايتها على تفاديها أو تخفيف أثرها. من أكثر هذه المشاكل شيوعاً الكولسترول والسكري. وهي أمور لا يمكن كشفها إلا بواسطة فحص الدم.

الكولسترول. يوجد الكولسترول في كل الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والبيض، كما ينتج الجسم لاهميته في بناء الخلايا. لكن تخزين الكولسترول الزائد في الكبد يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادته، ما يدفع الكبد إلى إفرازه. ونتيجة

دراسة تتوصل إلى نتيجة «صادمة» بشأن أدوية السعال



إلى أنه ليس هناك أي علاج مفيد للسعال». ونشرت الدراسة إلى أن 14 في المئة من المرضى الذين تناولوا أدوية السعال ظهرت عليهم آثار جانبية سلبية. أكثر من 4 مليارات دولار على مدى السنوات العشر الماضية، في حين أن 12 في المئة من المرضى الذين تناولوا أدوية السعال ظهرت عليهم آثار جانبية سلبية. أكثر من 4 مليارات دولار على مدى السنوات العشر الماضية، في حين أن 12 في المئة من المرضى الذين تناولوا أدوية السعال ظهرت عليهم آثار جانبية سلبية. أكثر من 4 مليارات دولار على مدى السنوات العشر الماضية، في حين أن 12 في المئة من المرضى الذين تناولوا أدوية السعال ظهرت عليهم آثار جانبية سلبية.

لم يعثرنا على أي دليل يؤكد فعاليتها، مثل «تحسين صحة المرضى أو شفائهم من السعال بسرعة». وتأتي هذه المعلومات في وقت ينفق العالم، سنوياً، أكثر من 4 مليارات دولار على أدوية السعال، التي لا تستلزم وصفة طبية.

وقال الدكتور بنجامين سبيش وزملاؤه من جامعة بازل السويسرية، إن الأطباء يجب أن يطمئنون المرضى بأن أعراضهم ستتحسن «تلقائياً» دون أي علاج.

وأضاف «دراستنا توصلت

«سكاي نيوز»: توصلت دراسة حديثة، نقلتها صحيفة «إنديبننت» البريطانية، إلى أن أدوية السعال لا تعمل بفعالية عكس ما كان متوقعاً، موضحة أنه لا يوجد سوى حدود الساعة «دليل علمي» ينفي ذلك.

ووجدت الدراسة، التي أجراها باحثون سويسريون، أن واحداً من بين 7 أشخاص ظهروا عليهم آثار سلبية بعد تناولهم أحد أدوية السعال. وقال الباحثون إنهم قنعوا وجربوا حل أدوية السعال الموجودة في الأسواق لكنها

يساعد الأشخاص على العيش مدة أطول، أي يعكس ما كان يعتقد الباحثون لزمن طويل، وهو أن «اللاكتون» والأغذية ذات المستويات العالية من الدهون والحبوب لها تأثير سلبي على الجلد والشرايين والقلب والمعدة، وفقاً لما قرأته «العربية نت» في ملخص عن الدراسة التي تذكر أنه تم العثور على مركب Spermidine في بعض أنواع الجبنة، وهو الذي يمكن اعتباره المفتاح إلى طول العمر، فقد وجد معدو الدراسة أن من خصائصه الوقاية من أمراض القلب، كتضخم عضلات القلب المرتبط بارتفاع ضغط الدم، كما يقلل من المشاكل المرتبطة بشلل القلب، لذلك خلصت الأبحاث إلى أنه زاد من متوسط عمر فئران التجارب.

تلقت الدراسة اعتمدت على اختبارات شملت أكثر من 800 شخص إيطالي، وتناولت مواضيع النظام الغذائي التقليدي لدى الطليان الشامل على كمية والدهن من الجبنة، فبينت النتائج، وفقاً لما لقت به «العربية نت»، من خير الدراسة المؤرخ الأرن، أن المتناولين للجبنة المحتوي على مركب «سبيرميدين» الموجود تحديد في أنواع الجبنة الطويلة العمر، كما في الجبنة الكاملة والفطير، هم 40% أقل عرضة من غيرهم لخطر فشل القلب والمخاطر أمراضه والأوعية الدموية بشكل عام، وأن ضغط الدم منخفض لديهم بوضوح.



تناول المشاركون في المتوسط أقل من حصة يومياً، مع ذلك ورد في الدراسة «ضرورة الحاجة إلى مزيد من الأبحاث حول سبب ارتباط منتجات الألبان بمستويات منخفضة من أمراض القلب، إضافة إلى النظر في جودة النظام الغذائي بشكل عام»، تجارب سابقة أثبتت الشيء نفسه أيضاً.

الغريب أن دراسة مماثلة، لم يعرزا الإعلام اهتماماً كالمالية، فظهرت بمعدّد نوفمبر 2016 عن دورية تنصّر عن مجلة Nature البريطانية المرموقة، هي Nature Medicine الوارد فيها أيضاً أن تناول الجبنة «قد

من الحليب وآخر من اللبن، مع 15 غراماً من الجبن أو ملعقة صغيرة من الزبدة، ووجد الباحثون أن معدلات الوفيات لمن تناولوا 3 حصص يومياً، بدهون كاملة، أقل بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية مقارنة بالجموعة التي لم تتناول الألبان ومشتقاتها.

كما وجد الفريق العلمي أيضاً أن أعلى معدلات استهلاك الألبان كانت في الولايات المتحدة وكندا وأوروبا، حيث كان المشاركون يتناولون 4 وجبات أو أكثر باليوم الواحد، فيما كان الاستهلاك الأدنى في جنوب آسيا وأفريقيا، حيث

معدل للمرض المزمن، وهو ما يشرحه الفيديو المرفق أيضاً. القائمون بالدراسة الواردة في مجلة The Lancet الطبية، اعتمدوا على تجارب وأبحاث شملت أكثر من 136 ألف شخص من 21 بلداً، أعمارهم بين 32 إلى 70 سنة، وتم تقسيمهم إلى 4 فئات في المشاركة التي بدأت في 3003 واستمرت 9 أعوام: غير المتناولين لمنتجات الألبان، والمتناولون أقل من حصة باليوم، ثم وجبة أو وجبتين يومياً، فيما الفئة الرابعة وهم لمن يتناولون أكثر من وجبتين في اليوم، علماً أنه تم تحديد وجبة تعادل كوباً

سابقاً، خصوصاً في الولايات المتحدة، تصبح أكثر من 3 حصص يومياً من منتجات الألبان مخلوطة الدسم الخالية من الدهون، لأنها «ترفع مستوى الكولسترول الضار، وهو إحدى علامات أمراض القلب، مع أن الأدلة أشارت سابقاً، بحسب ما قرأت «العربية نت»، عن الدراسة بموقع صحيفة «التايمز» البريطانية اليوم الأربعاء، إلى وجود عناصر غذائية في منتجات الألبان، كالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، إضافة إلى فيتامينات K1 و K2 وإلى مركب Probiotics في اللبن، ويمكن أن تسهم بإنتاج نظام غذائي صحي

إعداد : ياسر السيد

العدد 3165 – السنة الحادية عشرة
الخميس 3 محرم 1440 – الموافق 13 سبتمبر 2018
Thursday 13 September 2018 - No.3165 - 11 th Year

إعداد : ياسر السيد

العدد 3165 – السنة الحادية عشرة
الخميس 3 محرم 1440 – الموافق 13 سبتمبر 2018
Thursday 13 September 2018 - No.3165 - 11 th Year