



أكد أن أغلب الحالات يتم علاجها والتحكم بها عن طريق إعطاء هرمون تعويضي بديل

د. رضا : مرض كسل الغدة الدرقية من الأمراض الشائعة المنتشرة على نطاق واسع



قال الدكتور عادل رضا إن مرض كسل الغدة الدرقية من الأمراض الشائعة المنتشرة على نطاق واسع وأغلب الحالات يتم علاجها والتحكم بها عن طريق إعطاء هرمون تعويضي بديل عن طريق أخصائي الغدد الصماء وبخصوص كسل الغدة الدرقية عند الحوامل.

وحذر الدكتور عادل رضا أخصائي الباطنية والغدد الصماء والسكري بمستشفى الصباح من تداعيات عدم الالتزام بالجرعات الدوائية للحوامل من مريضات كسل الغدة الدرقية.

وشدد د.عادل رضا على أنه ستكون هناك زيادة لنسب الإجهاض والولادة المبكرة وزيادة نسبة ما يعرف بـ تسمم الحمل المعروف طبيًا بـ Preeclampsia . وذكر أنه الجنين يظل يعتمد على هرمون الثيروكسين من الأم إلى أن يبدأ الجنين بإنتاج الثيروكسين الذاتي له مع بدايات الأسبوع الثاني عشر للحمل. وقال الدكتور عادل رضا أنه على المريضات بكسل الغدة الدرقية مراجعة عيادة الغدد الصماء لتعديل جرعاتها الدوائية بما يتناسب مع حالة الحمل.

تدابير بسيطة لمواجهة جفاف العين

قال اتحاد روابط الصيادلة الألمان إنه يمكن مواجهة جفاف العين من خلال بعض التدابير البسيطة مثل استخدام الدموع الاصطناعية المتوفرة في صورة قطرة وشرب ما لا يقل عن لتر ونصف من السوائل يوميًا.

وينبغي أيضًا تجنب تيار الهواء الشديد، حيث لا يجوز مثلاً توجيه تيار مكيف الهواء بالسيارة إلى العين مباشرة. كما ينبغي تهوية الغرف المغلقة بانتظام لتجديد الهواء بها.

وبالنسبة لموظفي العمل المكتبي، الذين يعملون لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر، فإنه ينبغي أخذ فترات راحة منتظمة مع مراعاة الرمش بشكل مقصود من وقت إلى آخر.

وفي حال استمرار جفاف العين لمدة طويلة مع الشعور بحرقان وحكة، فإنه ينبغي حينئذ استشارة طبيب عيون على وجه السرعة، بحسب ما نقل «24» .



13 طريقة للسيطرة على الشهية.. بينها تجنب الحمية!

بالإضافة إلى ذلك، تم ربط النوم أقل من 8 ساعات ليلاً بزيادة وزن الجسم.

10 - الدعم الاجتماعي

التحدث إلى صديق عندما تشعر بالإرهاق هو استراتيجية بسيطة للتوقف عن الإفراط في تناول الطعام. وأظهرت دراسة، أجريت على 101 من المرافقين الذين يخضعون لاستئصال المعدة، أن الدعم الاجتماعي الذي يقدمون عليه كان مرتبطًا بانخفاض كمية الأكل. ويعتقد أن نظام الدعم الاجتماعي الجيد يقلل من تأثير الإجهاد، ويساعد في تقليل مخاطر العادات غير الصحية.

11 - زيادة كمية البروتين في الوجبات

يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والبيض والمكسرات والبذور والبقوليات على الشعور بالشبع. وأظهرت دراسة حديثة أن زيادة تناول البروتين من 15% إلى 30% يوميًا أدى إلى انخفاض كبير في وزن الجسم وكتلة الدهون. وأفادت دراسة أخرى بأن اتباع نظام غذائي بالبروتينات يحسن عملية التمثيل الغذائي، ويعزز الشعور بالامتلاء.

12 - خطط لوجباتك جيدًا

أظهرت دراسة، أجريت على أكثر من 40 ألف شخص، أن تخطيط الوجبات ارتباطًا بالتخصيصات في جودة النظام الغذائي، وكذلك انخفاض خطر السمنة. كما يجعلك من السهل أن تتسكع بنمط الأكل المنتظم، الذي يرتبط بتقلص فرط الشهية.

13 - الخضوع للعلاج إذا لزم الأمر

إذا كان الشخص لا يزال يعاني من فرط تناول الطعام - حتى بعد تجربة بعض الاستراتيجيات المذكورة أعلاه - فقد يكون الوقت قد حان لطلب العلاج. يمكن أن يشمل علاج فرط الشهية أنواعًا مختلفة من الأدوية للمساعدة في جعل الشهية تحت السيطرة ومعالجة أي أسباب أو أعراض كامنة.



في تقليل الشهية.

وجبة الإفطار الصحية تساعد في البقاء على المسار الصحيح والحد من مخاطر تناول الطعام بشكل متأخر في وقت لاحق من اليوم. وأظهرت دراسة، أجريت على 15 شخصًا، أن تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين يقلل من مستويات هرمون «غريلين» ghrelin «إلى حد كبير. وفي الوقت ذاته، أظهرت دراسة أخرى أن تناول دقيق الشوفان الغني بالألياف والبروتين يحسن التحكم في الشهية ويمنع الازملاء.

9 - النوم الجيد

لا يؤثر النوم على مستويات الجوع والشهية وحسب؛ بل قد يرتبط الحرمان من النوم بتناول الأطعمة بشراهة. وأكدت دراسة، أجريت على 146 شخصًا، أن الذين يعانون من فرط الشهية افادوا بأن أعراض الأرق لديهم أكبر بكثير من الأشخاص الذين ليس لديهم تاريخ لهذه الحالة. وأظهرت دراسة أخرى أن فترات النوم القصيرة كانت مرتبطة بمستويات أعلى من الهرمون المسؤول عن الجوع.

تناول الطعام، وبالتالي تنخفض الشهية. وأثبتت دراسة، أجريت على عدد من الأشخاص، أن تناول 16 جرامًا من الألياف يوميًا يزيد من مستوى هرمون الشبع لديهم. 6 - تنظيف المطبخ من الأطعمة السريعة ينصح الخبراء بإزالة الأطعمة الخفيفة المجهزة من المطبخ مثل رقائق البطاطس، والحلوى، والأطعمة المعلبة. ويفضل استبدالها بالفواكه والخضراوات الكاملة والبروتينات والحبوب يمكن أن تحسن النظام الغذائي.

7 - ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات والأنشطة البدنية يمكنها أن تمنع الأكل بنهم. وأظهرت دراسة لمدة 6 أشهر، أجريت على 77 شخصًا، أن زيادة وتيرة ممارسة الرياضة بانتظام أوقفت الشراهة عند تناول الطعام لدى 81% من المشاركين. ووجدت دراسة أخرى أجريت على 84 امرأة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، بالتوازي مع العلاج السلوكي كان أكثر فاعلية

من أكل الأنشطة التي تساعد الجسم على عدم تناول الطعام بشراهة هي ممارسة التمارين بشكل دوري ومتنظم. وأكدت الدراسات أن التمارين يزيد من تحسين جميع سلوك الفرد ومن ضمنها سلوك الطعام والحفاظ على وتيرة تناوله بانتظام. وأظهرت دراسة أجريت على 50 شخصًا أن ممارسة اليوغا لمدة 12 أسبوعًا أدت إلى انخفاض كبير في تناول الطعام بشراهة.

4 - الحفاظ على ترطيب الجسم

شرب الكثير من الماء على مدار اليوم هو وسيلة بسيطة لكنها فعالة للحد من الرغبة الشديدة والتوقف عن الإفراط في تناول الطعام. وأظهرت دراسة حديثة أن شرب نصف لتر من الماء، قبل تناول وجبة طعام، قد يقلل من عدد السعرات الحرارية المستهلكة بشكل كبير.

5 - تناول المزيد من الألياف تتحرك الألياف ببطء في الجهاز الهضمي فيستمر الشعور بالشبع والاستلاء لفترة من الوقت، وتخفض الرغبة في

يعتبر فرط الشهية أحد أكثر العادات السلبية، التي يعاني منها الملايين حول العالم، وتتمثل في تناول كميات كبيرة من الطعام بشكل غير معتاد حتى في حالة الشبع، وتصيب هذه المشكلة الأفراد بمشاكل صحية مثل عسر الهضم، والسمنة المفرطة، والإصابة بالسكري من النوع الثاني، حسبما نقل «العربية نت».

ويمكن لبعض التعديلات البسيطة في النظام الغذائي ونمط الحياة أن تساعد في وقف نوبات الإفراط في تناول الطعام مع تحسين الصحة العامة.

واستعرض موقع «هيلثلاين» Healthline، المعني بالتقارير العلمية، 13 طريقة تساعد على التوقف عن الأكل بشراهة والتحكم في الشهية، وفقًا لدراسات علمية، وبحسب ما نقلت وكالة «الأناضول» للأخبار.

1 - تجنب الالتزام بالحمية الغذائية

يعض الأشخاص عند التزامهم بحمية غذائية وتجنب بعض الأطعمة يكون ذلك غير مفيد، حيث يزيد من شراحتهم للطعام. وأظهرت دراسة أجريت على 600 من النساء البالغات أنه عند قيامهن بالصيام وامتناعهن عن تناول الطعام لفترة، زادت شهيتهم وشراحتهم للأكل لاحقًا. وينصح الأطباء بالتركيز على خفض كمية السعرات الحرارية في محاولة لفقدان الوزن، بدلًا من الحرمان من بعض الأطعمة.

2 - تجنب تخطي مواعيد الوجبات

يعتبر وضع مواعيد ثابتة لتناول الطعام يوميًا من أكثر الطرق فاعلية لتوقف الشراهة لتناول وجبة طعام. وأظهرت دراسة علمية أن تناول وجبة واحدة كبيرة يوميًا يزيد من مستويات السكر في الدم ويزيد من الهرمون «غريلين» ghrelin، المسؤول عن الجوع بنسبة أكثر من تناول الكمية نفسها على 3 وجبات.

3 - ممارسة التمارين واليوغا

تحذير من خطر قاتل يفوق السرطان والسكري!



ذلك على تغييرات في قانون براءات الاختراع، وكذلك على الطرق التي تسد بها شركات الأدوية مقابل الأدوية المضادة للميكروبات.

ووجد التقرير أن الأدوات الصحية الرقمية للأطباء وصناع القرار، يمكن أن تقلل بشكل كبير من خطر مقاومة مضادات الميكروبات، ولكنه أوضح أنه كان هناك اختلاف كبير في استيعاب الأدوات.

وتشير التقديرات إلى أن سلالات البكتيريا المقاومة للعقاقير، مسؤولة عن 5 آلاف حالة وفاة سنويًا في بريطانيا، و25 ألف حالة سنويًا في أوروبا. ولكن الخبراء يقولون إن عدد الضحايا قد يصل إلى 10 ملايين شخص سنويًا على مستوى العالم، خلال الثلاثين سنة المقبلة، حسبما نقل «روسيا اليوم» .

السرطان على الأدوية المضادة للميكروبات لحمايتهم، في ظل ضعف النظام المالي بسبب العلاج الكيميائي. ومع ذلك، يحذر التقرير من أن المرضى قد يواجهون قريبًا قرارات مؤلمة بشأن ما إذا كانوا سيواصلون علاج السرطان أو يخضعون للجراحة، لأن خطر الوفاة الناجم عن العدوى الميكروبية، قد يفوق فوائد العلاج.

وعلى الرغم من التهديدات المتزايدة، لم يتم تطوير أي فئة جديدة من المضادات الحيوية لعقود من الزمن، كما أن الأبحاث أخذة في الانخفاض لأنها غير مربحة بالنسبة لشركات الأدوية.

ويشير التقرير إلى أن هناك حاجة إلى طرق جديدة لتمويل العلاجات المحتملة، لجعلها جذيرة بالاهتمام لشركات الأدوية. ويمكن أن يتولى

حذر خبراء من أن البكتيريا الفاتكة ستكون أكثر على حياة البشر من مرض السرطان والسكري بحلول عام 2050، ما لم يتم تطوير علاج للمخوقات المقاومة للمضادات الحيوية.

وأوضح الأطباء ذوي الخبرة أن عمليات المستشفيات الروتينية يمكن أن تصبح خطيرة للغاية، إذا أصبحت الأدوية الشائعة غير فعالة.

وهم يخشون من تفاقم أزمة المضادات الحيوية، مع تزايد المخاوف من أن الأدوية تلفظ تأثيرها ولم تعد قادرة على علاج العديد من الإصابات.

ويقول التقرير الصادر عن اللجنة المختارة المعنية بالصحة والرعاية الاجتماعية في مجلس العموم البريطاني، إن الحكومة لم تفعل ما يكفي لمكافحة مقاومة مضادات الميكروبات.

وغالبًا ما يعتمد مرضى

العلم يحل معضلة «المخ والطعام» .. ويبشر بدواء مذهل



صناعي)، وكشف الاختبار تفصيل الفئران للسكري. وبعد عدة أيام، قدم الباحثون مشروبًا واحدًا للفئران، بينما تم قياس نشاط المخ لديها بدقة في اللحظة التي تترك فيها أي شيء تشرب.

وتمكن الفريق من تحديد الأعصاب التي سجلت الإحجاب بالسكري والإحباط من المالتودكسترين في خلايا الملتفات باليدوم». وتم تكرار التجربة باستخدام المالتودكسترين والمياه العادية، وتوصل الباحثون إلى التأثير ذاته لدى نفس الخلايا.

وقال أوتنهايمر، «بياناتنا تشير إلى أننا بحاجة ماسة إلى أبحاث أخرى على فئران المالتودكسترين في خلايا اليدوم لهم كيف تتخذ قرارًا بشأن الطعام. إذا أردنا أن نعرف لماذا نحب أو نحب من الطعام، فإن هذا الجزء يمكن أن يكون حيويًا».

صحي، حسبما أفادت صحيفة «بيلي ميل» البريطانية. وحسب الدراسة التي نشرتها صحيفة «نيتشر كوميونيكيشنز» العلمية، فإن العلماء سعوا لمعرفة كيف يحدد للمخ نوع وكمية الطعام الذي يحتاجه الفرد عندما تكون أمامه خيارات عدة.

وقال قائد البحث دافيد أوتنهايمر، من جامعة جون هوبكينز بولاية ميريلاند الأمريكية: «اكتشفنا نمطًا في المخ تعكس بشكل لافت للنظر تقبيلًا للمعام. معدل نشاط المخ الذي رآهنا فاق توقعاتنا بكثير».

وعندما أجريت التجارب على الفئران، كان بإمكان الحيوانات الغارضة تناول نوعين من السوائل السكرية، ويخضع أحدهما محضر من السكر (سكر المائدة) والآخر من المالتودكسترين (نحلي

ماذا نأكل وما كمية الطعام التي نريد؟ سؤالان يلغيان دورًا محوريًا في تحديد ما إذا كانت عاداتنا الغذائية سليمة أم خاطئة، لكن العلم بات بإمكانه التدخل وإرشادك للوجبات السليمة.

وتوصل باحثون إلى جزء صغير في المخ يساعد على اتخاذ القرار بشأن الطعام الذي يلتهمه الفرد والكمية يجعلك من السهل أن تتسكع بنمط الأكل المنتظم، الذي يرتبط بتقلص فرط الشهية.

وخصلت الدراسة إلى أن جزءًا «كان مهمًا» في المخ يلعب دورًا رئيسيًا في تحديد نوع وتم صغير في المخ يساعد على اتخاذ القرار بشأن الطعام الذي يلتهمه الفرد والكمية يجعلك من السهل أن تتسكع بنمط الأكل المنتظم، الذي يرتبط بتقلص فرط الشهية. واتبع نظام غذائي