إعداد : ياسر السيد

العدد 3217 - السنة الحادية عشرة
الثلاثاء 5 ربيع الأول 1440 - الموافق 13 نوفمبر 2018
Tuesday 13 November 2018 - No.3217 - 11 th Year

أكد أنها مهمة جداً لأصحاب هذا المرض

د . رضا : ضرورة مراجعة الطبيب قبل البدء بقرار الرياضة وتمارينها لمريض «السكري»

قال الدكتور عادل رضا اخصائي الباطنية والغدد الصماء والسكري بمستشفى الصباح إن الاستفادة الصحية من الرياضة لمرضى السكري مفيدة من حيث تخفيض مستوى ضغط الدم والدهون وأمور أخرى ، مشيرا إلى أن لمريض السكر صعوبات معينة أو لنقل تنبيهات مهمة يجب الاطلاع عليها ومنها الانتباه من أي مضاعفات خطيرة قد تحصل.

وأكد رضا أن مريض السكر الذي لديه خدار وتنميل بالأعصاب الطرفية إذا صح التعبير كأحد مضاعفات مرضه ستصبح مسألة رياضة رفع الأثقال الحديدية بالنسبة له غير مناسبة وأيضا يجب الانتباه إلى مستوى ودرجة الرياضة المتبعة لكي لا يصبح هناك جهد جبار على عضلة القلب مما قد يسبب مشاكل مرضية قلبية لذلك أيضا تقييم الحالة القلبية لمريض السكر أمر مهم ومطلوب قبل ممارسة الرياضة وهناك أمثلة أخرى كثيرة لذلك من غير الدخول بتفاصيل كثيرة نستطيع أن نقول إنه يجب مراجعة مركز السكر وعياداتها قبل البدء بقرار الرياضة وتمارينها لعمل تقييم لحالة المريض ونوع الرياضة المناسب له.

والنصائح العامة المهمة بالنسبة لمريض السكر أثناء الرياضة وتمارينها منها التالي:

- يجب تجنب حالات هبوط السكر قبل ممارسة الرياضة.
- يجب قياس السكر قبل وأثناء وبعد الانتهاء من التمارين الرياضية.
- ينصح أن يبقى مستوى السكر بين السبعة والعشرة حسب القياس الانجليزي قبل وأثناء التمارين الرياضية.

نصائح مفيدة عند شراء الجزر الأبيض

صحت مجلة «الطفل والأسرة» بشراء الجزر الأبيض الأصغر حجما والأكثر نضارة، لمذاقه الجيد.

وأوضحت المجلة الألمانية أن الجزر الأبيض يحتوي على فيتامينات B وC وعناصر البوتاسيوم والكالسيوم.

ويمكن إعداد الجزر الأبيض بطرق مختلفة، مهروسا أو على شكل شرائح مقلية أو حساء، ويمكن أيضا تقطيع الجذور الصغيرة نيئة على السلطة، وحتى لا يتحول لونها إلى اللون البني بسرعة، يمكن رش عصير الليمون عليها.

وقبل إعداد هذا النوع من الجزر يجب تقشيره، وغسل الجذور الصغيرة، فضلا عن أوراقه الصالحة للأكل والمناسبة لاستخدامها توابل، بحسب ما نقل «24».

احذروا.. النوم بالقرب من «الجوال» يسبب أضراراً خطيرة

حذرت إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا من «أضرار خطيرة» من الهاتف المحمول «الجوال».

وبحسب الإدارة الصحية، تصدر الهواتف المحمولة إشارات راديوية لاسلكية (RF) عندما ترسل وتستقبل المعلومات من الأبراج الخلوية المحيطة، وهي ترددات قد تكون خطيرة.

وأصدرت إدارة الصحة في كاليفورنيا بعض المبادئ التوجيهية بشأن سلامة الهواتف المحمولة، لتكشف عن أمور مخيفة للغاية، من بينها أن «الاستخدام طويل المدى للهواتف الخلوية قد يكون مرتبطا بأنواع معينة من السرطان والآثار الصحية الأخرى».

ويشمل ذلك «سرطان الدماغ وأورام العصب السمعي (اللازم للسمع والتوازن) والغدد اللعابية وانخفاض عدد الحيوانات المنوية أو قلة نشاطها، والصداع وآثاره على التعلم والذاكرة والسمع والسلوك والنوم».

وعلى الرغم من عدم وجود رابط قاطع بين استخدام الهواتف وهذه الأمراض، فإن ذلك لا يمنعنا من تقليل التعرض للترددات اللاسلكية، فقط لكي نكون في الجانب الآمن.

ولذلك، أصدرت الإدارة الصحية التوصيات التالية:

1- ابق هاتفك بعيدًا عن جسمك: حتى بضع أقدام فقط ستحدث فرقا كبيرًا، واستخدم سماعة بلوتوث قدر الإمكان، وأرسل رسائل نصية بدلا من التحدث على الهاتف، وابق الهاتف بعيدًا عنك أثناء تنزيل أو إرسال ملفات كبيرة، كما يتعين عليك حمل هاتفك في حقيبة ظهر أو محفظة بدلاً من الجيب أو حمالة الصدر أو الحزام.

2- تجنب استخدام هاتفك المحمول عندما يرسل مستويات عالية من الترددات اللاسلكية: ويحدث هذا عندما تكون الإشارة ضعيفة (شريط واحد أو اثنان فقط من الخدمة)، وإذا كنت في سيارة سريعة فتجنب بث الصوت أو الفيديو أو تنزيل الملفات كبيرة الحجم أو إرسالها.

3- لا تنم والهاتف بالقرب من رأسك: ما لم تحوله إلى وضع الطائرة، ويتعين عليك وضعه على بعد بضعة أمتار على الأقل.

4- خلع سماعة الرأس عندما لا تكون قيد الاتصال: تصدر سماعات الرأس مقدارًا صغيرًا من الترددات اللاسلكية حتى في حالة عدم استخدام هاتفك، لذا على الرغم من أنها أفضل من حمل الهاتف إلى مستوى الرأس، فإن عليك الحد من التعرض للتردد اللاسلكي قدر الإمكان.

5- لا تعتمد على «درع إشعاعي» أو غيرها من المنتجات التي تزعم منع طاقة الترددات اللاسلكية أو المجالات الكهرومغناطيسية أو الإشعاعات من الهواتف الخلوية: وفقًا للجنة التجارة الفيدرالية الأمريكية، فإن أي منتج يتداخل مع إشارة الهاتف قد يجعله يعمل بخطورة أكبر وربما تنبعث طاقة أعلى من التردد الراديوي من أجل البقاء على اتصال، مما يأتي بنتائج عكسية.

ويذكر التقرير أيضًا أن الأطفال معرضون لخطر أكبر من البالغين، لأن أدمغتهم وأجسادهم أصغر بكثير وأقل تطورا بحيث يكون للكمية نفسها من الترددات اللاسلكية تأثير أكبر عليهم ، بحسب ما نقل «العربية نت».

«الصحة العالمية» : استهلاك المضادات الحيوية يتفاوت بشدة من دولة لأخرى

أظهر مسح لمنظمة الصحة العالمية يوم الاثنين أن استخدام المضادات الحيوية يزيد بشدة في بعض الدول مشيرا إلى أن هناك حاجة لتحرك عاجل للحد من الاستهلاك غير الضروري لهذه الأدوية.

وبحث تقرير منظمة الصحة العالمية للرقابة على استهلاك المضادات الحيوية استخدام هذه المواد في 65 دولة. وتوصل التقرير إلى أن هولندا استخدمت 9.78 جرعة يومية محددة لكل ألف شخص وأن بريطانيا سجلت مثلي هذا الرقم وأن تركيا سجلت نحو أربعة أمثاله عند 38.18 جرعة يومية محددة لكل ألف شخص.

وتشابه استهلاك المضادات الحيوية في إيران مع تركيا في حين سجلت متغوليا أعلى معدل بين الدول التي شملها المسح وهي 64.41 جرعة يومية محددة لكل ألف شخص.

وأفاد التقرير بأن جمع البيانات مهم لمعالجة مسألة مقاومة المضادات الحيوية والتي تمثل اتجاها يبعث على القلق ويجعل للبكتيريا مناعة في وجه هذه العقاقير.

وقالت سوزان هيل مديرة إدارة الأدوية الأساسية والمنتجات الصحية بمنظمة الصحة العالمية في بيان "تؤكد نتائج هذا التقرير الحاجة لتحرك عاجل مثل السياسات التي لا تسمح ببيع الأدوية إلا بوصفة طبية للحد من الاستخدام غير الضروري للمضادات الحيوية".

وسجلت بوروندي النتيجة الأقل وهي 4.44 جرعة يومية محددة لكل ألف شخص لكن منظمة الصحة العالمية عزت ذلك إلى عدم توفر الكثير من البيانات. وقد يشير الرقم الصغير أيضا إلى أن الاستهلاك قليل إلى حد يجعل السكان عرضة لخطر الأمراض المعدية.

وبلغ الاستهلاك الإجمالي للمضادات الحيوية في اليابان 14.19 جرعة يومية لكل ألف شخص أي قرابة نصف ما سجلته كوريا الجنوبية، بحسب «رويترز».

روسيا..اكتشاف السمكة الأكثر فائدة للإنسان

اكتشف علماء جامعة سيبيريا الفيدرالية، ومعهد الفيزياء الحيوية، التابع لأكاديمية العلوم الروسية فرع سيبيريا، سمكة تحتوي على نسبة قياسية من الأحماض الدهنية غير المشبعة أوميغا3-.

وتعقيبا على الاكتشاف، علق رئيس قسم النظم البحرية والبرية في جامعة سيبيريا الفيدرالية، ميخائيل غلاديشيف: «لقد اكتشفنا، من خلال التركيز على الكائنات الحية في بحيرات منطقة القطب الشمالي وخاصة Lake Canine، أن مستوى أحماض أوميغا3- في سمكة «boganid char» يصل إلى 33 ملغم في الغرام الواحد، ما يجعلها بطل العالم في فائدتها للإنسان»، مضيفا أن نسبة الأحماض الدهنية غير المشبعة في الأنسجة العضلية لسمك السردين تصل إلى 26 ملغم في الغرام الواحد من الكتلة الحيوية.

وتابع غلاديشيف: «نأمل أن تغيّر نتائج دراستنا العادات الغذائية للمواطنين نحو الأفضل، حيث يكفي تناول 30 غرام من هذه السمكة التي تعيش في شمال إقليم كراسنويارسك، لتغطية حاجة الإنسان اليومية من هذه الأحماض الدهنية المفيدة».

وتعيش سمكة «boganid char» في منطقة القطب الشمالي في سيبريا، وكما هو معروف فإن الأسماك والمأكولات البحرية تعد المصدر الرئيس لحصول الإنسان على الأحماض الدهنية غير المشبعة أوميغا3-، حيث توصي منظمة الصحة العالمية بتناول ما لا يقل عن غرام واحد من هذه الأحماض يوميا، من أجل تخفيض خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية. إضافة لهذا تنشط هذه الأحماض عمل الدماغ وتحسّن الذاكرة والقدرة على التعلم، بحسب «روسيا اليوم».