



طريقة جديدة غير مؤلمة لفحص السكر



الإبرة فقط، فعند وضع جهاز الفحص الجديد على ساعد الإنسان يقوم مستشعر إلكتروني ثلاثي القطب بتتبع مستويات الجلوكوز بشكل صحيح. وأنهى فريق البحث تجارب جهاز الفحص الجديد على الإنسان، وسوف ينتقل قريباً إلى تجارب في العيادات، بحسب ما نقل «24».

شملها عن 7 مم، على أن تستخدم في أنسجة دهنية وليس أي موضع من الجسم. وتصغر الإبرة التي تم تطويرها في رويال إنستيتوت أوف تكنولوجيا بمعدل 50 مرة عن الإبرة المستخدمة في أجهزة فحص السكر المنزلية للتداول، والتي تعرف بـ CGMS. ولا يقتصر الابتكار على

ابتكر علماء من السويد إبرة متناهية الصغر ليستخدما مرضى السكري في فحص الجلوكوز على مدار اليوم من دون ألم. وتساعد مراقبة نسبة السكر المستمرة على ضبط الحالة، وتفادي أية ارتفاعات كبيرة في نسبة الجلوكوز. وتستخدم أجهزة فحص السكر المنزلية إبرة لا يقل

«ثورة جينية» تبشر بإنقاذ حياة نصف مليون شخص



Personalized (medicine) الذي يسعى إلى خفض الأعراض الجانبية وتحقيق أكبر قدر ممكن من النجاعة. وتقوم فكرة العلاج الشخصي على تفصيل العلاج على مقياس المريض، واستناداً إلى وضعه وتركيبته الوراثية وما يحتاجه من جرعات دواء، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

الذي أعلنه الهيئة الوطنية العمومية للصحة ببريطانيا، والذي يعتمد على فحوصات الحمض النووي، يطمح إلى رفع أمد الحياة وسط المرضى الذين يكابدون الأمراض المستعصية. وتساعد هذه الفحوصات الجينية على تقديم علاج دقيق في إطار ما يعرف بـ «الطب الشخصي»

تتجه الهيئات الصحية في بريطانيا، إلى القيام بفحوص جينية لكافة الأطفال المصابين بالسرطان والكبار الذين يعانون أمراضاً صعبة، في سعي إلى إنقاذ حياة نصف مليون شخص خلال عقد من الزمن. وبحسب ما نقلت صحيفة «تلغراف»، فإن برنامج «الثورة الجينية»

5 تغييرات على النظام الغذائي للحفاظ على بشرة شابة

ومواد حافظة، وملونات ونكهات اصطناعية، إضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المتحولة. 4 - تجنب تناول الأطعمة السكرية قد لا تساهم الأطعمة السكرية على الإصابة بالبدانة فحسب، بل قد تتسبب في شيخوخة البشرة، وذلك لأنها تؤدي إلى التهابات في الجسم، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحة الجلد والبشرة نتيجة لإنتاج الأنزيمات التي تكسر الكولاجين والإيلاستين، وبالتالي تشوه التجاعيد وترهل الجلد. 5 - تقليل استهلاك الوجبات السريعة يؤثر استهلاك الوجبات السريعة الغنية بالدهون سلباً على صحة الجلد، ويساهم بشكل فعال في تسريع شيخوخة البشرة بحسب ما نقل «24».



التي تحقق أضراراً بالبشرة، لذا لا بد من الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على مواد تحلية اصطناعية،

3 - تجنب الأطعمة الغنية بالسوم تحتوي الكثير من الأطعمة على عدد من السموم الضارة

ولحوم الدجاج والسمك، يساهم في زيادة إنتاج الكولاجين في الجلد ويحافظ على شبابه ونضارته.

قد تكون العناية بالبشرة صعبة بسبب ضغوطات حياة العمل اليومية، والحمية غير الصحية، والتلوث، والنوم المتقطع. فيما يلي خمس نصائح غذائية تساعد على الحفاظ على نضارة البشرة وإبطاء شيخوخة الجلد، وفق ما نقل موقع «إن دي تي في» الإلكتروني: 1 - الحفاظ على رطوبة الجسم يعتبر شرب كميات كافية من الماء من أفضل السبل التي تضمن الحفاظ على بشرة صحية وشابة، لأن الماء يطرد السموم من الدم، ويساهم في تقليل من احتمال الإصابة بحب الشباب. 2 - تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على الكولاجين إن تناول الأطعمة الصديقة للبشرة مثل الثوم والبطاطا الحلوة والأفوكادو والسبانخ، إضافة إلى اللوز والجوز

«أحدث» وصفة صينية للتخفيف دون الامتناع عن تناول ما تشتهي!

قدم كبير الأطباء في إحدى أشهر عيادات الطب الصيني في بكين نصائح «ذهبية» لمن يريد الحصول على وزن مثالي والتمتع بصحة جيدة. وذكرت وكالة الأنباء الروسية «ريا نوفوستي»، أن الطبيب الصيني المشهور، ليو جينيوان، صرح بأن من لديه مشاكل صحية بسبب السمنة ويسعى لتخفيض الوزن، ليس بحاجة لأي عقاقير مكملة أو أي نوع خاص من الأغذية، لأن هذه المكملات الدوائية يمكن أن تزيد من سوء حالته الصحية. وأكد الطبيب الصيني على أن كل من يسعى للتخلص من الوزن الزائد، عليه الالتزام «بالنسبة الذهبية» في تناول الطعام. وشدد جينيوان على أن الطب الصيني يوصي بعدم تجويع الإنسان لنفسه، بل عليه بكل بساطة تلبية حاجته من الغذاء بنسبة تتراوح ما بين 50 إلى 70% فقط، وقضاء المزيد من الوقت في الحركة، والتي من دونها لن يفقد الوزن الزائد، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».



فحوصات طبية ضرورية للنساء والرجال



الدماغية ميكراً. وأضاف طبيب الأمراض الباطنة أن الفحوصات العامة ينبغي أن تشمل أيضاً فحص البول، وذلك لاكتشاف أمراض الكلى والثانة ميكراً، بحسب «الجزيرة نت».

القلب والبطن والربو وقياس مستوى السكر بالدم وقيم ضغط الدم والكوليسترول. وذلك لاكتشاف مخاطر الإصابة بالسكري وتصلب الشرايين والأزمة القلبية والسكتة

عاماً بالنسبة لكلا الجنسين. فحوصات عامة بدورة، أوصى البروفيسور الألماني أولريش فولش بإجراء فحوصات عامة اعتباراً من عمر 35 عاماً، حيث يتم فحص

فحوصات لسرطان الجلد الأبيض أو الأسود لكلا الجنسين اعتباراً من عمر 35 عاماً. كما ينبغي إجراء فحوصات لسرطان القولون اعتباراً من عمر خمسين

تحدث الإصابة بالكثير من الأمراض دون أن تكون لها أعراض ظاهرة في البداية، كارتفاع ضغط الدم أو قيم الكوليسترول، وقد تتسبب فيما بعد بالإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية. وهذا تظهر أهمية الفحوصات المنتظمة التي تساعد على اكتشاف هذه الأمراض مبكراً وعلاجها في الوقت المناسب. وإلى جانب الفحوصات العامة هناك فحوصات خاصة بالمرأة وأخرى خاصة بالرجل. وتوصي الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء بإجراء فحص للبكتيريا المعروفة باسم «الكلاميديا» أو «المنديريا» (Chlamydiae)، حتى عمر 25 عاماً، موضحة أن هذه البكتيريا قد تؤدي إلى التهاب الإحليل والأعضاء التناسلية والمستقيم. وقد تتسبب هذه البكتيريا في فقدان الخصوبة أو قد تؤدي أثناء الحمل إلى الإجهاض. ويبدأ من عمر عشرين عاماً ينبغي على المرأة إجراء فحص لسرطان عنق الرحم، واعتباراً من عمر ثلاثين عاماً ينبغي إجراء فحص لسرطان الثدي. من جانبها، أوصت الجمعية الألمانية لعلاج السرطان الرجال بإجراء فحص لسرطان البروستات بدءاً من عمر 45 عاماً، مشيرة إلى ضرورة إجراء