

دراسة : فيتامين « د » يقى من خطر الإصابة بالسكري



«الأناضول» : أقادت دراسة استرالية حديثة، بأن فيتامين «د» يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد هاري بيركنز للبحوث الطبية في أستراليا، ونشروا نتائجها في دورية (Diabetes Metabolism) العلمية.

ولكشف العلاقة بين فيتامين «د» والوقاية من السكري من النوع الثاني، أجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفئران.

ووجد الباحثون أن فيتامين «د» يحافظ على وظائف خلايا «بيتا» في البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين في الجسم.

وتتركز وظيفة خلايا بيتا في إفراز الأنسولين، وهو هرمون قادر على التحكم بالجلوكوز في الدم والحفاظ عليه ضمن المستوى الطبيعي، وبالتالي عدم الإصابة بمرض السكري. وقال قائد فريق البحث،

الدكتور فانغ-شو جيانغ، من معهد هاري بيركنز للبحوث الطبية، إن فيتامين «د» يمكن أن يكون وسيلة فعالة للوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

وأضاف أن «هناك حاجة إلى مزيد من البحوث، ولكن إذا أثبتنا نفس النتائج في أرجاء العالم لمرض السكري،

التجارب السريرية على البشر، فإن فيتامين «د» بالتأكيد سوف يصبح دواء للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسكري».

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 90% من الحالات المسجلة في شتى أرجاء العالم لمرض السكري،

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام الغذائي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال. يذكر أن الشمس هي المصدر الأول والأمن لفيتامين «د»، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين.

كما يمكن تعويض نقص فيتامين «د» بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوفرة بالصيدليات.

ويستخدم الجسم فيتامين «د» للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة العظام، والسرطان والتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.

هي حالات 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، والعلى، والأعصاب والقتل الكلي.

مستشفيات إنكلترا تتجه لحظر بيع شرائح الشيكولاتة «كبيرة الحجم»



«بي بي سي» : أعلنت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا عزمها حظر بيع شرائح الشيكولاتة «عائقة الحجم»، في متاجر ومقاصف المستشفيات.

وقال سيمون ستيفنز، الرئيس التنفيذي للهيئة، إن الحلويات وشرائح الشيكولاتة التي تباع في المستشفيات يجب أن تتضمن 250 سعرا حراريا بحد أقصى.

ووفقاً لذلك، فإن معظم «علب الهدايا المقلدة» ستحظر، وستمنح المستشفيات دعماً مالياً إضافياً لتسهيل وتنفيذ هذا التغيير.

وستستبدل تلك الخطط المقترحة أيضاً تعديل طرق إعداد الشطائر الجاهزة، التي تباع بالمستشفيات، بما يؤدي إلى تخفيض الأسعار الحرارية فيها، إلى أقل من 400 سعر حراري.

ويجب أن تتضمن الشطائر والوجبات الجاهزة الفاتحة للشهية 5 غرامات من الدهون المشبعة، كحد أقصى لكل 100 غرام.

وفي أبريل الماضي، قالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا إنها ستحظر المشروبات السكرية في المستشفيات، إذا لم تقلل مائة المبع هناك من الكميات التي تباعها.

وقال سيمون ستيفنز، الرئيس التنفيذي لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا، إن الهيئة «تتكلف من جهودها» لمكافحة مشكلة، تتسبب في «وباء السمنة وداء السكري القابل للوقاية منه، وتسبب الأسنان وأمراض القلب والسرطان».

وأضاف: «بدلاً من الوجبات الخفيفة المليئة بالسعرات الحرارية والسكريات، نرغب في أن تجعل الطعام الأكثر صحة خياراً سهلاً ومتاحاً، لأطقم العاملين بالمستشفيات والمرضى والزوار».

ويعد العاملون في هيئة الخدمات الصحية الوطنية مستهدفين، كجزء من هذه الخطة الرامية لمعالجة مسألة تناول الطعام غير الصحي، بمن فيهم هؤلاء الذين يعملون في نوبات العمل الليلية.

وتقول إدارة الصحة العامة في إنجلترا إن المستشفيات عليها «دور مهم» في معالجة مشكلة السمنة، وليس فقط التعامل مع تداعياتها.

باحثون : 25 مليون شخص يموتون سنوياً بسبب نقص «المورفين»



«الأناضول» : كشفت دراسة دولية حديثة، أن نحو 25 مليون شخص حول العالم، يموتون سنوياً بسبب الألام الحادة التي يمكن تلديها بتناول مسكنات «المورفين».

الدراسة أجريت في 172 دولة حول العالم، وقادها باحثون من جامعة مماسي الأمريكية، ونشروا نتائجها اليوم السبت في دورية (Lancet) الطبية.

وتشارك في الدراسة 35 خبيراً حول العالم قاموا بتحليل الحاجة إلى الرعاية الصحية بمسكنات الألام لدى المصابين بـ 20 مرضاً يهدد الحياة، أبرزها الإيدز، والسرطان، وأمراض القلب، والولادة المبكرة، والسل، وحمى الضنك، وأمراض الرئتين، والكبد وسوء التغذية، والأمراض العقلية.

وأثبتت النتائج أن 25 دولة بين 172 يغطيها البحث، لا تحصل على المورفين بأي شكل من الأشكال، فيما تحصل 15 دولة على كمية من هذا المركب لا تكفي لسد 1 % من احتياجات تسكين الألم لديها.

ووجد الباحثون أن الأغلبية العظمى ممن لا يستطيعون الحصول على مسكنات للألم يعيشون في الدول المنخفضة

والموسطة الدخل، والتي يصلها يتناول عبر الفم حول العالم والبالغته كميته 299 طنًا. وخلصت الدراسة إلى أن 100 دولة تتمكن من تلبية متطلبات

العلاج بالمسكنات لأقل من ثلث المرضى الذين يحتاجون إلى هذا النوع من العقاقير. وكشفت النتائج أن نحو 25 مليون شخص حول العالم يموتون سنوياً بسبب الألام الحادة، ويمثل

هذا الرقم نحو نصف الوفيات على أقل من 4 % من المورفين الذي وفي عام 2015، كان هناك 35 مليون مريض. بخلاف من ماتوا لنقص المسكنات، لم يتمكنوا من الحصول على «المورفين» لتسكين

الأم مبرحة، بحسب الدراسة. في المقابل، وجد الباحثون أن هناك إساءة استغلال لمسكن الألم القائم على المورفين في الدول الغنية، خاصة في الولايات المتحدة.

وقال جوليو فريتك قائد فريق البحث، والأساتذ في جامعة ميامي، إن «هذه الفجوة سلاح ذو حدين، عندما تضع في الحسبان عجز الدول الفقيرة عن الوصول إلى المسكنات الرخيصة مقابل إساءة استخدام هذه النوعية منها في الدول الغنية».

وأشار فريق البحث إلى أن تكلفة سد العجز العالمي في المورفين، البالغ 48.5 طنًا مترياً تقريباً، تبلغ نحو 145 مليون دولار سنوياً، بشرط أن نتاح فرص متساوية لكافة الدول للحصول على أقل سعر تجزئة في الدول الغنية.

وقال جيم يونج كيم رئيس البنك الدولي، في بيان، إن «ضعف نظم الصحة في الدول الفقيرة تهدد السحب الرئيسي لحاجة المرضى إلى العلاج بالمسكنات في المقام الأول».

وأضاف أن «أكثر من 90 % من وفيات الأطفال هذه ناجمة عن أسباب يمكن تلديها، وعلى رأسها مسكنات الألم».

5 أطعمة صحية تتحول إلى سموم



مادة السايانيد السامة، وفي حال مضغ بذورها يسبب ذلك تحرير هذه المادة مما يشكل خطراً على صحة الإنسان، لذلك ينصح بعدم تناول حبة التفاح بالكامل.

4- نبات الراوند يستخدم نبات الراوند ذو السيقان الحمراء في العديد من الوصفات الغذائية، ولكن خطورة هذه الشبة باحتوائها على نسبة عالية من حمض الأكساليك وجليكوسيدات انتراكتيون، وعلى الرغم من أنها سواد غير قاتلة، إلا أن زيادتها يمكن أن تسبب بعض المضطرابات مثل الدوخة وحرقة في الفم والم في المعدة، كما تزيد من خطر تشكل الحصى في الكلى.

5- البطاطا تحسوي سوق واوراق البطاطا على مادة السولانين وهي مادة سامة تزيد شديداً عند تشكل بقع خضراء داخل البطاطا، لذلك ينصح بالتحقق منها وعدم تناولها، وتسبب مادة السولانين الهذيان والإسهال والحمى وفي حالات متقدمة يمكن أن تؤدي إلى الشلل.

الاصراض في حال زاد عن الحدود الطبيعية في الجسم. كما تحتوي الفاصولياء أيضاً على «الفيو هماغلوئين» السام الذي يسبب الغثيان والتقيؤ وآلام البطن والإسهال في غضون 3 ساعات من تناولها، وللتنفص من هذا السم يجب غلي الفاصولياء 10 دقائق على الأقل قبل تناولها.

2- اللوز على عكس الاعتقاد السائد بأنه هو أحد أنواع المكسرات، ينتمي اللوز إلى فصيلة البذور، ويحتوي اللوز وخاصة النوع المر منه على مادة السايانيد السامة وهي التي تعطيه الرائحة المميزة، وعند غش أو مضغ اللوز يسبب ذلك تفعيل مادة السايانيد فيه.

وسبب تناول اللوز المر الآماً في الرأس وشعور بالغثيان، وتحظر العديد من الدول ومن بينها الولايات المتحدة اللوز المر، ويسمح بتناول اللوز الحلو فقط ولكن بكميات معقولة. 3- التفاح والكرز والخوخ تحتوي الفواكه ذات النواة القاسية كالشفايح والخوخ والكرز والدراق على نسبة من

«24» : يفتن البعض أن الإكثار من بعض أنواع الأطعمة الغنية بالمواد والعناصر الغذائية الأساسية يمكن أن يعود بالنفع على الصحة، إلا أن بعض الأطعمة تتحول إلى سموم في حال المتداومة على تناولها بشكل يومي بالرغم من الفوائد الكبيرة التي تزود بها الجسم.

ويؤكد الأطباء أن الحمية الغذائية التي تحتوي على نسب متوازنة من العناصر الغذائية هي السبيل الأسهل للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض، وتقدم صحيفة ديلي ميل البريطانية، مجموعة من الأطعمة التي يمكن أن تشكل خطراً على حياة الإنسان في حال تناولها بشكل يومي رغم أنها صحية:

1- الفاصولياء تعد الفاصولياء من الأغذية الصحية الغنية بالعديد من الفيتامينات والمعادن المفيدة للقلب والكبد والكلى والبنكرياس وحمض الفوليك، إلى أنها تحتوي أيضاً على نسبة عالية من «اللاكيتين» وهو بروتين يمكن أن يسبب العديد من

مشاهدة صور الذكريات الجميلة

تحسن من أداء دماغ الإنسان



وعشرة أسكن مهمة إلى المختبر الذي تم فيه فحص أدمغهم أثناء النظر لكل صورة من هذه الصور. ولم تثر الأماكن المهمة الاستجابات القوية بأكثر من الأسكن العادية في منطقة «اللوز الدماغية» فحسب، وإنما في «القشرة الإنسية قبل الجببية» أيضاً، وهي المسؤولة عن تنشيط العواطف والذكريات الإيجابية، كما تم تسجيل تعزيز أيضاً في «التلفيف المجاور للحصين» في المخ.

اعتبار أنه يحرك عواطفهم. وكشفت الدراسة أن استدعاء الذكريات مثل التجوال في الغابة التي لعبت فيها ذات مرة، أو التجديف في البحر ذاته بالعلقات الصيفية الماضية، والعودة إلى الأماكن المهمة عندما تثير تغييرات عقلية وعاطفية كبيرة تعزز من الصحة النفسية والعقلية بصورة كبيرة، كما أظهرت الأبحاث.

وتضمنت الدراسة تطوع 20 شخصاً طلب منهم جلب صور لعشرة أشياء مهمة

«العربية» : أظهرت دراسة قام بها باحثون بريطانيون أن الحنين إلى ذكريات الماضي، من خلال استرجاع ذكريات باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي عن أوقات مميزة في حياتك، أمر مهم جداً للصحة العقلية للإنسان. وذكرت الدراسة التي تشرفها صحيفة «تلغراف» البريطانية والتي أجرتها جامعة ساري جنوب لندن، أن الحنين إلى الماضي يعطي شحنة إيجابية لدماغ الإنسان على مسكنات الألم».