



تناول السمك واللحوم الخالية من الدهون يقلل من الإصابة بالكبد الدهني



السمك

في الدم. ولهذه الدراسة، عكف الباحثون على دراسة وتحليل تأثير نظامين بروتينيين - سواء نباتي أو حيواني - على عملية التمثيل الغذائي على أكثر من 37 متطوعاً من الرجال والنساء تراوحت أعمارهم ما بين 49 - 78 عاماً عاشوا من مرض السكر النوع الثاني، وفي معظم الحالات من الكبد الدهني.

وأظهرت النتائج أن أي تأثير سلبي لوحظ في وظائف الكلى أو استقلاب الجلوكوز وجميع المشاركين في الدراسة استفادوا من نظام غذائي عالي البروتين، لتتخف نسبة الدهون في الكبد بشكل ملحوظ. في نصف المشاركين في الدراسة بنسبة تزيد على 50%.

تتراكم الدهون الزائدة في الكبد، خاصة بين الأشخاص الذين يعانون من مرض السكر. وشدد الباحثون على أن إصصال علاج الكبد الدهني بشكل خطوة نحو زيادة مخاطر الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، ويمكن أن يتطور إلى تكيف بالكبد وما له من آثار صحية سلبية مدمرة تهدد حياة الإنسان.

علاوة على ذلك، أظهرت الدراسة أن نسبة عالية من البروتين الغذائي تسبب تغييرات إيجابية في الكبد والدهون والتمثيل الغذائي، وتحسين حساسية الأنسولين وأدى إلى انخفاض كبير في هرمون الليفيعة عامل النمو 21.

أثبتت عدد من الدراسات الطبية أن تناول الأغذية الغنية بالبروتينات مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقوليات واللوز، يمكن أن تقلل إلى حد كبير من الدهون المتراكمة في الكبد في غضون أسابيع.

فقد أظهرت النتائج المتوصل إليها والمشورة في العدد الأخير من دورية «طب الجهاز الهضمي» أن مستويات الدهون في الكبد تصل إلى 48% بعد اتباع نظام غذائي عال البروتين، بغض النظر عما إذا كانت مستمدة من مصادر نباتية أو حيوانية، فضلاً عن دوره في منع حدوث مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وهو اضطراب شائع جداً حيث

تدخين علبة سجائر يومياً يسبب 150 تحوراً في خلايا الرئة كل عام



تدخين علبة من السجائر في المتوسط قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان

قال باحثون إن تدخين علبة سجائر في اليوم يمكن أن يسبب 150 تحوراً ضاراً في خلايا رئة المدخن كل عام.

جاءت النتائج في دراسة عن الضرر الجيني المدمر أو التحور الناتج عن التدخين على أعضاء مختلفة في الجسم.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية ساينس (العلوم) يوم الخميس إن النتائج تظهر علاقة مباشرة بين عدد السجائر التي يدخنها المدخن على مدار حياته وعدد التحورات في الحمض النووي للأورام السرطانية.

واكتشف الباحثون أن أعلى معدل للتحورات شوهد في سرطانات الرئة لكنهم رصدوا أيضاً تحورات في الحمض النووي لأورام مرتبطة أيضاً بالتدخين في أعضاء أخرى من الجسم ومنها المثانة والكبد والحنجرة. ويفسر هذا ما قد يسبب التدخين أنواع أخرى كثيرة من السرط إلى جانب سرطان الرئة.

ويقتل التدخين ما يصل إلى ستة ملايين شخص حول العالم كل عام وفي حال استمرت المعدلات الحالية للتدخين تتوقع منظمة الصحة العالمية أكثر من مليار حالة وفاة مرتبطة

وهو أحد المشاركين في البحث إنه كان من الصعب حتى الآن شرح كيف يزيد التدخين من مخاطر الإصابة بالسرطان في أعضاء من الجسم ليس لها علاقة مباشرة بالتدخين.

السرطان لكن العلماء لم يتأكدوا حتى الآن من الآليات وراء الكثير منها. وقال لودميل الكسندروف الباحث بمعامل لوس الاموس الوطنية في الولايات المتحدة

بالتدخين في القرن الحادي والعشرين. ويحدث السرطان نتيجة تصور في الحمض النووي للخلية. وويطت دراسات بين التدخين و17 نوعاً على الأقل من

القلق يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب



نسبة الذين أصيبوا بمرض القلب تزيد مرتين بين اللذين على صحتهم بالمقارنة مع الآخرين

وجد باحثون أن الأصحاء الذين يعيشون في قلق من أصابتهم بسلسلة من الأمراض يمرضون فعلاً، واكتشفت دراسة أن احتمالات الإصابة بمرض القلب تزيد بنسبة 73 في المئة بين الأشخاص الذي يعتقدون أن فيهم مرضاً رغم كل الأدلة الطبية التي تثبت العكس بالمقارنة مع الآخرين الذين ليس لديهم هذا الوسواس.

وقال الباحثون في جامعة بيرغن النرويجية أن نتائج دراستهم يمكن أن تضع الأطباء في حيرة بشأن الطريقة الأفضل لعلاج المرضى الذين لا تظهر عليهم أي أعراض لكنهم مقلعون بأن فيهم علة ويعيشون في قلق بسببها.

ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن الدكتور لاين ايدن بيرغ من قسم التحليل النفسي في جامعة بيرغن «أن هذه النتائج توضح مازق الأطباء بين طمأنة المريض الي أن الأعراض الجسدية الحالية للقلق لا تمثل مرضاً في القلب مقابل المعرفة القاطعة بأن القلق يمكن، بمرور الزمن، أن تكون له علاقة سببية بزيادة خطر الإصابة بالمرض».

والمعروف أن القلق عامل من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بمرض القلب وأن القلق الصحي الذي يتسم بالانشغال المستمر بإمكانية التعرض الي مرض خطير أو الإصابة به لا يشذ عن هذه القاعدة ، كما يقول الباحثون.

واستند الباحثون الي دراسة 7052 شخصاً في الخمسينيات من العمر شكلوا عن صحتهم ونمط حياتهم وظلهم. وتابع الباحثون حياة هؤلاء الأشخاص مدة تزيد على 10 سنوات وجدوا خلالها أن احتمالات الإصابة بمرض القلب تزيد مرتين بين الذين سجلوا درجات عالية في اختبارات القلق حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار مثل حالة القلب والنظام الغذائي والتدخين.

وكانت نسبة الذين أصيبوا بمرض القلب تزيد مرتين بين اللذين على صحتهم بالمقارنة مع الآخرين. (6 في المئة بين اللذين مقابل 3 في المئة بين الآخرين).

وخلص الباحثون الي أن دراستهم «تشير الي أن السلوك الذي يتميز به الأشخاص اللقلقون على صحتهم مثل مراقبة وضعهم الصحي باستمرار وأجراء فحوص كثيرة، لا يقلل خطر الإصابة بمرض القلب التاجي».

العشاء المبكر جداً وسيلة ناجحة للتخسيس



تناول طعامك بين 8 صباحاً و2 بعد الظهر

متأخر من المساء يساعد على حرق دهون الجسم الزائدة والتخلص من البدانة. تضمن تجارب هذه الدراسة بأنها اعتمدت على أشخاص يعانون من أمراض التمثيل الغذائي مثل السكري والسمنة، وكانت نتائج هذه الحمية ناجحة.

وحذت نتائج هذه الدراسة على إعادة جدولة مواعيد الطعام لتقتصر على الوقت بين الساعة 8 صباحاً و2 ظهراً. وتعد هذه الطريقة بعدم الشعور بالجوع بعد تكرارها لبضعة أيام قليلة، وفي الوقت نفسه حرق دهون الجسم بنجاح.

توصلت نتائج دراسة جديدة إلى أن العشاء المبكر الذي يعقبه صيام عن تناول الأطعمة يستمر ما بين 12 و15 ساعة يساعد على إنقاص الوزن بنجاح. ولا تضع هذه الطريقة أية قيود على حجم ونوعية الوجبات التي يتم تناولها، ومع ذلك يمكن الاعتماد عليها للتخلص من السمنة والبدانة.

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجريت في جامعة الأيما في برمنجهام أن تكرار تناول العشاء مبكراً جداً يقلل الشعور بالجوع مع الوقت، وأن عدم تناول مغذيات مثل البروتين والدهون في وقت

سبب، وضيق التنفس، والشعور بالألم في عظم القص، وخروج بلغم لونه أصبح إلى أخضر، وأحياناً مترافقاً بخروج دم.

في حال عدم معالجة الالتهاب الرئوي بشكل سريع، قد يتطور الأمر إلى حدوث تسرع في الدم، ما يشكل خطورة على حياة المصاب. وقد تظهر لدى المصاب حالة فشل تنفسي، أي أن الرئة لا تستطيع تلقي ما يكفي من الأوكسجين.

ومن أخطر أنواع التهابات الرئة، تلك التي يتم التقاط عدواها في المستشفيات، لأنها من النوع الذي تصعب معالجته، بعد أن تكون قد تحصنت ضد المضادات الحيوية.

عندما يشكو المريض من ارتفاع الحرارة، فيجب أن يتجنبوا أي إجهاد جسدي وأن يخلدوا للراحة في السرير. كما يذكر موقع «مركز الصحة» الألماني، حوالي ثلث المصابين بالالتهاب الرئوي يجب أن يتم علاجهم في المستشفى، عندما تظهر أعراض أخرى مرافقة أو صعوبات في التنفس. كما يتم إسعاف الأطفال إلى المستشفى عند إصابتهم بهذا الالتهاب.

وعموماً بعد أن يتأكد الطبيب من إصابة المريض بالالتهاب الرئوي الاعتيادي، فإنه يصف له مضادات حيوية، كالبنسلين، لتقوم بمساعدة نظام المناعة على مقاومة مسببات.



نزلات البرد

لذلك فإن الأطفال الرضع وكبار السن وكذلك من لديهم أمراض مزمنة في الرئة أو القلب أو الكلية يكونون عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بالالتهاب الرئوي لأن الجسم يعجز عن التصدي لمسببات المرض. كما أن النيكوتين، التي تبغ عن السجائر، يعتبر مثلاً جسماً غريباً يؤدي إلى إضعاف جهاز

يستشققها من الهواء المحيط تكون العدوى قد انتقلت إليهم. وفي الواقع هناك أناس كثيرون يحملون البكتيريا في أجسامهم، دون أن يصابوا بالتهاب رئوي، وذلك لأن هذا المرض يبدأ عندما يضعف جهاز المناعة ويعجز عن مكافحة مسببات هذا المرض من بكتيريا وفيروسات.

بالتهاب الرئوي هو مرض مزمن ينتج غالباً بسبب البكتيريا، وحتى الأطفال الرضع معرضون للإصابة بهذا المرض بسبب بكتيريا «العنقوديات الذهبية». وفي حالات غير شائعة قد تسبب الفطريات، أو الفيروسات هذا الالتهاب، وكذلك بعض المواد السامة أو الأجسام الغريبة التي تدخل إلى جهاز التنفس يمكن أن تعكر صفو الرئة وتؤدي إلى التهابها. وحديثاً يوصف المرض طبيًا بالتهاب رئوي لا نمطي.

تتكي بضع قطرات صغيرة لتقل العدوى. فمثلاً إذا عطس أو سعل أو تكلم شخص مصاب بالالتهاب الرئوي، فإن القطرات الصغيرة، التي تحتوي على العصيات المسببة للمرض، والتي تخرج من فمه وأنفه قد تنتقل ببساطة للأشخاص المتواجدين بالقربه، فيعجزد أن

أسلحة لمحاربة رائحة الفم الكريهة



رائحة الفم الكريهة

أصلاح الزئد القصدير يمكن أن يواجه مشكلة رائحة الفم الكريهة.

بين الأسنان مرة في اليوم بواسطة الخيط مثلاً. كما أن غسول الفم المحتوي على

ذكرت مجلة «أبوتيكين أومشاو» أنه يمكن محاربة رائحة الفم الكريهة من خلال تنظيف اللسان بمكشطة أو فرشاة بشكل منتظم، حيث تساعد عملية التنظيف على التقليل من طبقة الرواسب سيئة الرائحة.

وأضافت المجلة الألمانية أن جفاف الفم قد يكون هو المسؤول عن رائحة الفم الكريهة، وهذا يلزم تناول المزيد من المشروبات ووضع العلكة أو استهلاك الميوين، ويوجه عام، ينبغي على من يعاني من مشكلة الرائحة الكريهة للفم تنظيف الأسنان مرتين يومياً بالفرشاة وتنظيف الفراغات