إعداد : ياسر السيد

العدد 3588 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 10 جمادى الآخرة 1441 - الموافق 4 فبراير 2020
Tuesday 4 February 2020 - No.3588 - 12 th Year

# دراسة : مرضى «السكري» أكثر عرضة لمشاكل الجهاز التنفسي

«الإناضول» : أفادت دراسة ألمانية حديثة، بأن مرضى السكري من النوع الثاني، يزيد فرص الإصابة بأمراض الرئة والجهاز التنفسي.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفى هايدلبرغ الجامعي بالتعاون مع المركز الألماني لأبحاث السكري والمركز الألماني لأبحاث الرئة، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Respiration) العلمية.

وأوضح الباحثون أن واحدًا من كل 4 مرضى في العيادات الخارجية يعاني من قصور في التنفس، وعادة ما تكون أمراض الرئة الحادة والمزمنة هي الأسباب الرئيسية لقصور التنفس.

وتظهر الدراسات أن العديد من الأشخاص المصابين بأمراض الرئة يعانون أيضا من مرض السكري من النوع الثاني، ولكن هل يعني ذلك أن مرضى السكري من النوع الثاني أكثر عرضة للإصابة بأمراض الرئة وأمراض الجهاز التنفسي.

وللتحقق من ذلك، راقب الفريق 110 من مرضى السكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى 48 شخصًا غير مصابين بالسكري.

وتم فحص المشاركين في الدراسة، لرصد المضاعفات المتعلقة بالسكري، ومنها ضيق التنفس، بالإضافة إلى وظائف الرئة. ووجد الباحثون أن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني، هم أكثر عرضة للمعاناة من ضيق التنفس، وأمراض الرئة، مقارنة بغير المصابين بالسكري.

ووجد الباحثون أن 27 ٪ من المرضى الذين يعانون من مرض السكري منذ فترة طويلة، و20 ٪ من مرضى السكري الذين تم تشخيصهم حديثا، و9 ٪ من المرضى الذين يعانون من أعراض ما قبل الإصابة بالسكري يعانون من مضاعفات الإصابة بأمراض الرئة والجهاز التنفسي.

وقال قائد فريق البحث الدكتور ستيفان كوبف: «يمكن أن ترتبط زيادة عدم الارتياح وضيق التنفس بالنوع الثاني من داء السكري».

وأضاف: «لهذا السبب لابد من مراقبة مرضى السكري من النوع الثاني وفحصهم بانتظام لتقديم العلاج اللازم لهم لمواجهة مضاعفات أمراض الرئة».

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن نحو 90% من الحالات المسجّلة في العالم لمرض السكري، هي من النوع الثاني، الذي يظهر أساسًا جرّاء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب، والفشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.

ويبلغ عدد المصابين بمرض السكري حول العالم نحو 422 مليون شخص، يبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم 43 مليونا، بحسب بيانات الصحة العالمية.

# الإفراط في تناول الأفكادو يؤثر سلباً على القلب

تعتبر ثمار الأفوكادو من أكثر أنواع الفاكهة التي تستخدم في العديد من الوجبات مثل شطائر الإفطار والسلطات وتحتوي على فوائد صحية عديدة. غير أن أخصائيي التغذية حذروا من الإفراط في تناول هذه الثمار لما له من أضرار صحية واضحة.

تحتوي ثمار الأفوكادو على الألياف والبوتاسيوم، وفيتامين C، إضافة إلى الدهون الصحية التي تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، وتقي من الإصابة بالجلطات الدموية.

إلا أن ثمرة الأفوكادو الواحدة تحتوي على 300 حريرة، والإفراط في تناول هذه الفاكهة قد يؤدي إلى مخاطر صحية عديدة على القلب، حسبما ذكر في «24».

وبحسب الدكتور أندرو فريمان، الأخصائي في أمراض القلب في الجمعية الوطنية البريطانية للصحة، فإن استهلاك أكثر من ثمرة أفوكادو واحدة في اليوم يزيد بنسبة كبيرة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

فمن وجهة النظر الصحية، تعتبر السعرات الحرارية العالية في ثمار الأفوكادو مشكلة، ويجب أن لا يتم استهلاك الكثير من هذه الثمار.

وقال الدكتور نامي لاكانوس شميس، فإن «تناول جزء من الثمرة يفي بالغرض، أحب أن أطلق على الأفوكادو اسم المكمل الغذائي، لأنه يحتوي على دهون صحية وفيتامينات، تساعد على امتصاص العناصر الغذائية الأخرى.»

وأضاف: «إن كنت من محبي الأفوكادو عليك مراقبة سعراتك الحرارية بشكل مستمر، والاكتفاء بتناول جزء بسيط منها يوميا».

# 7 أشياء عليك الحذر منها إذا كنت نباتياً

«24» : يميل البعض إلى اتباع نظام غذائي نباتي لا يحتوي على أي طعمة من مشتقات حيوانية، وعلى الرغم من أن هذا النظام يمكن أن يقدم للجسم فوائد عديدة، إلا أنه يحرمه في نفس الوقت من بعض العناصر الغذائية الأساسية.

وإذا كنت ترغب باتباع نظام غذائي نباتي، هناك بعض الأشياء التي يجب عليك أخذها بعين الاعتبار والحذر منها، لتجنب الوقوع في المشاكل الصحية:

1 –نقص فيتامين بي 12

هذا الفيتامين هام بشكل خاص لإدارة الإجهاد وصحة الدماغ والغدة الكظرية، وفي حال نقص بي 12 الموجود بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية، يمكن أن تعاني من الاكتئاب والتعب وعدم القدرة على التركيز.

2 –الاكتئاب والقلق

تشير الدراسات إلى أن النباتيين يعانون من ارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق، وذلك نتيجة العديد من أوجه القصور المحتملة، بما في ذلك الفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية التي لا تتواجد إلا في منتجات اللحوم.

3 – زيادة الوزن

يعتقد البعض أن الاقتصار على الأطعمة النباتية يمكن أن يحميهم من زيادة الوزن، لكن الإكثار من بعض الأطعمة، حتى لو كانت نباتية، يمكن أن يؤدي إلى اكتساب المزيد من الوزن.

4 –الإصابة بأمراض القلب

يجب أن يكون تناول الكثير من الفواكه والخضروات هدفا نسعى إليه جميعا، ولكن عند التوقف عن تناول اللحوم، يؤدي ذلك إلى حرمان الجسم من الكبريت الغذائي الموجود في المصادر الحيوانية، الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع نسبة مادة الهوموسيستين في الدم، والإصابة بالجلطات الدموية والنوبات القلبية.

5 – انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم

يبدو ذلك أمرا جيدا للوهلة الأولى، لكن انخفاض نسبة الكوليسترول المفيد في الدم، يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة، نظرا لأهميته في تصنيع الستيرويدات في الجسم، كما يسبب نقصه ضررا على الغدد الصماء.

6 –انخفاض كثافة العظام

يرتبط مرض هشاشة العظام بالنظام الغذائي بالإضافة إلى مجموعة من العوامل الأخرى، ويحتاج الجسم إلى نظام غذائي متوازن لعمل كافة الأجهزة بالشكل الصحيح، وفي حال نقص بعض المعادن مثل الكالسيوم والمغنزيوم، يمكن أن تنخفض كثافة العظام مع مرور الوقت.

7 –زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم

على الرغم من أن العديد من الدراسات أشارت إلى أن النباتيين أقل عرضة للإصابة بالسرطان، إلا أن دراسة أجرتها جامعة أوكسفورد، كشفت أن خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم يرتفع لدى النباتيين.

# كم خطوة يجب أن تسير في الدقيقة للحفاظ على رشاقتك؟

المشي هو وسيلة مميزة لتحريك جسمك وحرق السعرات الحرارية، ولكن بينما تتجول في الخارج لوحدك أو مع أحد أصدقائك، هل تساءلت يوماً ما هي السرعة المثالية للمشي التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على رشاقتك؟

يقول تقرير نشر في المجلة البريطانية للطب الرياضي، أنه طالما أنك تواظب على حد معين للسرعة، فإن مسارك يمكن أن يتحول في الواقع إلى تمرين قوي ودقيق للغاية، حسبما ورد في «24».

وقام الباحثون بمراجعة وتحليل 38 دراسة مختلفة سمحت لهم بإيجاد روابط بين الصحة والمشي. وشملت الدراسات معلومات عن سرعة المشي والعمر، ومؤشر كتلة الجسم، ومعدل ضربات القلب، ووجدوا أن 100 خطوة في الدقيقة الواحدة هو الرقم السحري للمشي بهدف الحصول على النتائج المرجوة.

وهذا يعني في الأساس، أنك إذا كنت تسير ما لا يقل عن 100 خطوة في الدقيقة خلال النزهة، ستحصل على معدل ضربات القلب بنسبة 50 إلى 70 في المائة من معدل الراحة، بحسب موقع إليت ديلي.

وبالإضافة إلى القدرة على تحقق الأهداف اليومية للتعامل مع أمراض القلب أثناء المشي مع هذا المبدأ التوجيهي الجديد، تجدر الإشارة أيضا إلى أنك ستحصل على نتائج مذهلة فيما يتعلق بصحتك العقلية في هذه العملية.

# الأسماك الدهنية تكافح أكثر سرطان العظام عند الأطفال

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الأغذية التي تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 وعلى رأسها الأسماك الدهنية لها تأثيرات مضادة لأكثر سرطانات العظام شيوعاً وهو الساركوما العظمية.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة إلينوي الأمريكية ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Medicinal Chemistry) العلمية.

والساركوما العظمية هو ورم سرطاني ينشأ في العظام، ويُعد من أكثر سرطانات العظام شيوعاً وأكثرها انتشاراً لدى الأطفال، ويظهر عادةً قبيل سن الـ10 وعند المراهقين والبالغين، ويزيد معدله بنسبة تصل إلى الضعف عند الذكور عنه لدى الإناث، حسبما نقل «العربية».

ومن المعتاد أن ينشأ الورم بالعظام المحيطة بالركبة بصفة خاصة، وكثيراً ما ينتقل إلى الرئتين، حيث إن حوالي 80% من حالات انتقال الورم تكون إلى الرئتين.

وفي دراسة أجريت على الفئران المصابة بالمرض، اكتشف الفريق أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3» ساعدت على عرقلة نمو وانتشار الخلايا السرطانية. وأكد الباحثون أن الأحماض الدهنية «أوميغا 3» غنية بمركبات تسمى «الإيبوكسيدات» لها خصائص مضادة للالتهابات، وتستهدف الأورام السرطانية في العظام، وتساعد على عدم انتشارها وانتقالها إلى الرئة.

وتستخلص تلك الأحماض من مصادر نباتية مثل بذور الكتان والزيوت مثل زيت الصويا والكانولا، أو من الأسماك الدهنية مثل السالمون والتونة والماكريل والسردين، بالإضافة لزيت السمك والطحالب.

وفي هذا السياق، قال الدكتور أديتي داس، قائد فريق البحث، إن «الأحماض الدهنية أوميغا 3 لها خصائص مضادة للالتهابات وتقلل من الألم، لكن الدراسة اكتشفت أنها مضادة للسرطان وتوقف الخلايا السرطانية من الانتشار».

وأضاف أن «تناول الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية يؤدي إلى تكوين هذه المواد في الجسم، ويكون له تأثيرات علاجية مفيدة، وخاصة لمرضى السرطان إذا تناولوه بالتزامن مع العلاجات الكيماوية وأدوية السرطان الأخرى».

وكانت دراسة سابقة كشفت أن تناول الأسماك الدهنية، الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3» يلعب دوراً في نمو وتطور الأنسجة العصبية، ما قد يجعلها تعزز الذكاء، كما تلعب تلك الأحماض الدهنية دوراً في إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي ينظم النوم واليقظة. وأشارت الأبحاث إلى أن تناول الحوامل للأسماك الدهنية، الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3» يمكن أن يحمي أطفالهن من الإصابة بالربو في مرحلة الطفولة.