



7 مؤشرات غير متوقعة على نقص الحديد في الدم

«24»: الحديد معدن مهم يلعب دوراً حيوياً في الصحة والرفاهية، ويسببه تعطل العديد من الوظائف الأساسية في الجسم.

إن الدور الأساسي للحديد هو حمل الأكسجين في الدم إلى كل خلية في الجسم، وهو عنصر مهم من مكونات الهيموجلوبين، وهو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم. وإذا كان جسمك لا يحتوي على كمية كافية من الحديد، فلا يمكنه إنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين، ويمكن أن يسبب نقص الحديد فقر الدم، مما يعني أن لديك كمية قليلة جداً من الهيموجلوبين. وفيما يلي، مجموعة من المؤشرات غير المتوقعة على نقص الحديد في الجسم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

1- التعب الشديد والإرهاق من أكثر علامات نقص الحديد شيوعاً لأنها تعني أن جسمك يعاني من مشكلة في حمل الأكسجين إلى خلاياك حتى يؤثر



على مستويات الطاقة لديك. فالأشخاص الذين يفتقرون إلى ما يكفي من الحديد في الدم، غالباً ما يشعرون بالبطء والضعف وعدم القدرة على التركيز.

2- يلعب الحديد دوراً رئيسياً في نظام المناعة الصحي، لذا

فإن المستويات المنخفضة من المعدن يمكن أن تجعل المريض أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، فخلايا الدم الحمراء تساعد في نقل الأكسجين إلى المتحال. وإلى الغدة البينافية، التي تضم خلايا الدم البيضاء المقاومة للعدوى.

3- يمنع الهيموجلوبين البشرة لوناً الوردي. لذلك فإن المستويات المنخفضة تجعل الجلد يبدو شاحباً، وعندما تصبح تركيز الحديد منخفضاً في خلايا الدم الحمراء، تصبح أصغر حجماً وتصبح البشرة

شاحبة، ويغض النظر عن لون بشرتك، إذا كانت المنطقة داخل جفك السفلي أكثر شحوباً من الطبيعي. قد يكون هذا مؤشراً على نقص الحديد.

4- اللسان المتورم يمكن أن دليلاً أيضاً على نقص الحديد، والشقوق على جانبي الفم هي أيضاً شائعة بين الناس الذين يعانون من نقص الحديد.

5- يعاني بعض الأشخاص الذين لديهم نقص في الحديد من متلازمة تلمل الساقين، وهي اضطراب يسبب للمريض رغبة قوية في تحريك ساقيه، وتسبب له صعوبة في النوم.

6- قد يرغب الأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد في تناول المواد غير الغذائية، مثل الطين أو الأوساخ أو العلبات.

7- عندما يتطور نقص الحديد إلى فقر دم، يمكن أن يسبب شكاوى الشعر، فعندما لا تحصل جريبات الشعر على كمية كافية من الأكسجين، فإنها تدخل في مرحلة الراحة، ويبدأ الشعر بالتساقط دون أن ينمو مرة أخرى حتى يتم علاج فقر الدم.



وإشار المجلس. استناداً إلى دراسته، إلى أن سوق الطائرات الأسرع من الصوت لن تبني على الأرجح معايير البيئة، ما لم تستخدم محركات جديدة مصممة بتكنولوجيا مثل دائرة متغيرة تعمل في الهبوط والإقلاع بشكل يختلف عن نمط الملاحة. وأضاف المجلس أن البديل لذلك هو أن يخفف صناع القرار المعايير المتبعة بالفعل لوضع معايير مختلفة للطائرات الأسرع من الصوت، ولكنها تواجه مقاومة من الدول الأوروبية، التي تريد تشديد القواعد المتعلقة بالفضاء.

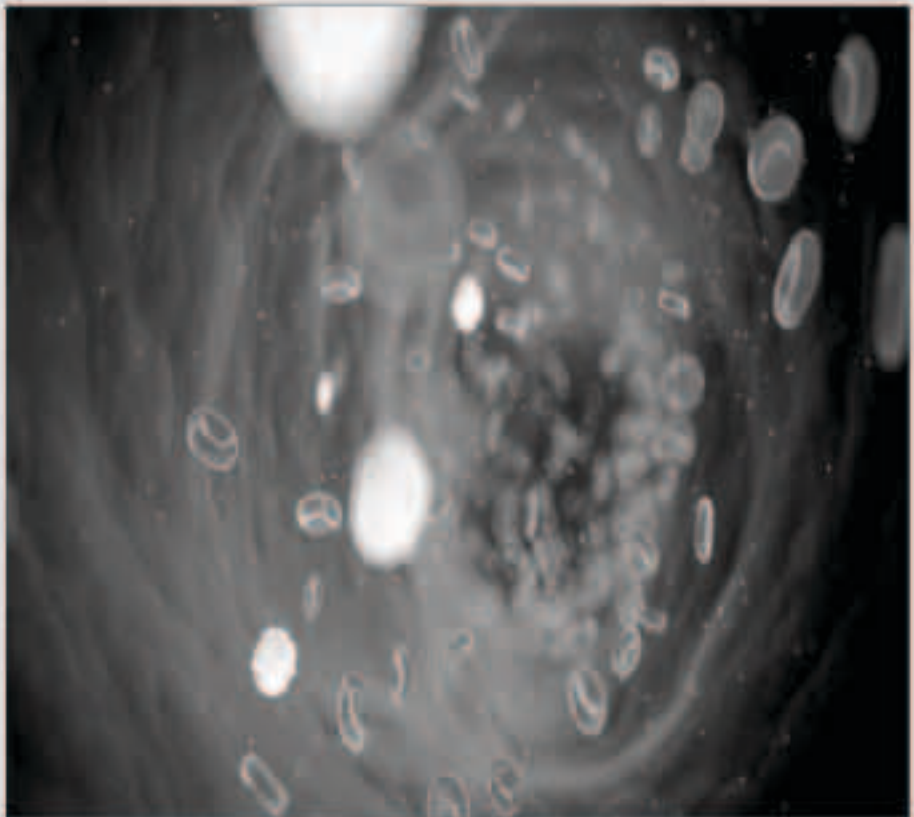
تعديل المحركات الرافعة بدلاً من إشفاق مليارات الدولارات في صناعة محرك جديد لخدمة سوق طلت راكمدة منذ توقف طائرة كونكورد عن الطيران في عام 2003.

وقال المجلس العالي للنقل النظيف إن تعديل المحركات سيحرق ما بين 5 و7 أمتار معدلات الوقود لكل راكب مقارنة بالطائرات الأقل من سرعة الصوت وهو ما يتجاوز الحد الأقصى العالي للطائرات الجديدة الأقل من سرعة الصوت بنحو 40 بالمئة لثاني أكسيد النيتروجين و 70 بالمئة لثاني أكسيد الكربون.

«سكاي نيوز»: ذكرت دراسة حديثة، امس ان إعادة تشغيل طائرات الركاب الأسرع من الصوت ستلحق أضراراً بالبيئة لأن هذه الطائرات لن تكون على الأرجح متماشية مع معايير كفاءة الوقود والتلوث والفضاء الراحة المستخدمة للطائرات الأقل من سرعة الصوت.

وتسعى شركات ناشئة، مقرها الولايات المتحدة، ومنها «إيريوسوبرسونيك» و«يوم سويسرسونيك» و«سبايك إيريسيس» لإعادة تسير رحلات طيران أسرع من الصوت بحلول عام 2025 عن طريق

باحثون : دم «خفي» يعرضك للوفاة المبكرة!



والهضمي والأمراض العصبية والدم والهرمونات. وتوجد أدلة تشير إلى أن العديد من أنواع السرطان ومرضى الزهايمر يمكن أن تتطور على خلفية التهاب مزمن، ضمن شروط أخرى. ومن المرجح أيضاً أن تكون الوصفات المتعلقة بالأسبرين أو الأدوية الأخرى، التي تزيد من خطر زيف الجهاز الهضمي، مرتبطة بنتيجة اختبار إيجابي، يذكر أن هذه الدراسة قائمة على الملاحظة، وعلى هذا النحو، لا يمكنها إثبات السبب وليس هناك تفسيرات واضحة لتناقضها. ولكن الباحثين يخشون أن التهاب الذي يمكن أن يسبب نزيفاً في الأمعاء في اختبار FOTB الإيجابي، قد يوفر الرابطة المفقودة.

إيجابية، وذلك على مدى 16 سنة. وتمت مقارنة معدلات البقاء لديهم مع أكثر من 131 ألف من المشاركين الذين شهدوا نتائج سلبية لاختبار الدم غير المرئي في برازهم. وأظهرت الدراسة المنشورة في مجلة Gut، أن الأشخاص الذين سجلوا نتائج إيجابية في الاختبار، كانوا أكثر عرضة للوفاة نتيجة الإصابة بسرطان الأمعاء بحوالي 8 أضعاف، مقارنة بالولئك الذين سجلوا نتائج سلبية. كما وجد الباحثون بقيادة البروفيسور روبرت ستيل، أن هناك علاقة إيجابية بين FOTB و58% من خطر الموت المبكر.

وترتبط اختبار FOTB الإيجابي بخطر الوفاة المرتبط بمشاكل الجهاز التنفسي

«روسيا اليوم»: وجدت دراسة أجرتها جامعة Dundee أن وجود دماء غير مرئية، في البراز يعزّز إلى حد كبير لمرض الموت في مرحلة الشباب.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين لديهم آثار دم في برازهم أكثر عرضة بنسبة 60% تقريباً لمواجهة الموت المحتم. وتستخدم حالياً اختبار لالتقاط آثار من الدم غير المرئي في البراز للكشف عن سرطان الأمعاء عند كبار السن. ولكن الباحثين يعتقدون الآن أن اختبار الدم الخفي في البراز (FOBT) قد يكون أيضاً «نافذة على الصحة العامة».

وتتبع الباحثون حالات 2700 شخص خضعوا لاختبار FOTB وكانت النتائج

النظام النباتي .. «المعيار الذهبي» لخفض الكوليسترول



«العربية»: تعتبر المستويات المرتفعة للكوليسترول سبباً مؤثراً في الإصابة بالكثير من الأمراض، مثل الزهايمر والسرطان و الخرف وأمراض القلب. إلا أن هناك الكثير من الأطعمة التي يمكن تناولها لخفض مستويات الكوليسترول في الدم، وفقاً لما نشره موقع «Care2».

ويسعد النظام الغذائي النباتي المعيار الذهبي لخفض مستويات الكوليسترول. ويدل بحث جديد، تم نشره في الدورية الطبية Cardiovascular Disease، أن الحمية القائمة على أساس نباتي أو تحديداً نظام الحمية المعروف باسم Portfolio Diet هو الأفضل، ويتضمن هذا النظام الغذائي قائمة من الأطعمة التي أثبت البحث العلمي أنها تقلل من مستويات الكوليسترول في الجسم، وعلى رأسها:

- البروتينات النباتية مثل الفاصوليا والعدس.
- الفواكه مثل التفاح والبرقال والتوت.
- الحبوب مثل الشوفان والشعير.
- المكسرات والنباتات التي تحتوي على الألياف والأغذية النباتية التي تحتوي على سترويدات.
- زبدة اللوز فوائد متعددة بخفض نظام الحمية الغذائي Portfolio Diet نسبة الكوليسترول بنسبة 17%، كما

يؤدي إلى تحسين علامات أخرى مثل بروتين C-reactive. والدهون الثلاثية، فضلاً عن انخفاض ضغط الدم. وكلها عوامل مفيدة لعلاج أمراض القلب وغيرها من الحالات الصحية المزمنة.

ويشمل النظام الغذائي مجموعة من الأطعمة اليومية، بما في ذلك 42 غراماً من المكسرات، و20 غراماً من الألياف القابلة للذوبان، و50 غراماً من البروتينات النباتية.

فوائد المكسرات للقلب عند تناول المكسرات لتحسين صحة القلب، يجب أن يتم اختيار المكسرات النقية غير المملحة، بما في ذلك أيا: اللوز والجوز والتفاح والبندق والصنوبر. وأنواع الألياف وفيما يتعلق بالألياف، هناك نوعان:

- القابلة للذوبان «نوع من الهلام»، يساعد الحصول على قدر كافٍ من الألياف القابلة للذوبان على تقليل الكوليسترول المرتفع

ويحسن صحة القلب. «غير القابلة للذوبان» وهو النوع الذي يساعد في الحفاظ على حركة الأغذية عبر الجهاز الهضمي. وتشمل قائمة الأطعمة التي تحتوي على الألياف القابلة للذوبان: الفاصوليا السوداء وحبوب الزبدية والأفوكادو والتين والشوفان والجزر واللفت والقرنيط.

ستيرول النبات إن ستيرول النبات هو نوع من

الكوليسترول، الذي يوجد في الفواكه والخضراوات والمكسرات والفول والحبوب. ومن المفارقات المدهشة، أنه كلما تم تناول المزيد من الأطعمة الغنية بستيرول النبات، كلما ساعد ذلك على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. هناك العديد من الأطعمة الغنية بستيرول النبات وهذا أفضلها:

- مكسرات الفستق: يحتوي 2/1 كوب من الفستق غير المقشور، وغير المملح على 135 ملغراماً من الستيرول النباتي.
- زيت السمسم: يحتوي ملعقة طعام واحدة على 118 ملغراماً من ستروال النبات
- بذور السمسم: ملعقة طعام واحدة تحتوي على 64 ملغراماً.
- زيت الزيتون: يحتوي ملعقة طعام واحدة على 30 ملغراماً
- زبدية اللوز: ملعقة طعام واحدة تحتوي على 22 ملغراماً.
- حساء «زعر»: ملعقة كبيرة تحتوي على 12.5 ملغرامات. أفوكادو

البروتين النباتي يسود اعتقاد لدى الكثيرين بأن اللحوم فقط هي مصدر البروتين، إلا أن الصحيح هو أن الخضراوات والمكسرات والبقوليات والحبوب تحتوي عليه أيضاً. ومن أفضل المصادر النباتية للبروتين هي: الأفوكادو وجوز الهند والبقوليات والمكسرات والحبوب والحبوب الكاملة والألبان البديلة، مثل حليب اللوز وحليب جوز الهند.