



مضخة الأنسولين .. أكثر دقة وأقل ألماً لمرضى السكري



ومن جانبه قال بنس كروجر، رئيس الجمعية الألمانية لمساعدة مرضى السكري، إن نسبة السكر في الدم تكون عالية جداً في الصباح الباكر لدى بعض المرضى، ما يستوجب إمداد الجسم بجرعات إنسولين على نحو أكثر دقة من قلم الإنسولين. وفي هذه الحالة تعد مضخة الإنسولين حلاً مثالياً. وينطبق ذلك أيضاً على مرضى النوع الأول، الذين يعانون باستمرار من انخفاض شديد في نسبة السكر بالدم، والذي يشكل خطراً دائماً على الصحة.

وأضاف كروجر أن التمتع بمزايا مضخة الإنسولين يتطلب الإلمام الجيد بكيفية استخدامها بشكل سليم، ففي حال انتهاء الإنسوب الربيع، الذي يربط المضخة بالبرة في الجسم، فمن يتدق حينئذ الإنسولين، لذا يتعين على المريض الاستعلام من الطبيب المعالج أو الصيدلاني عن كيفية الاستخدام.

السكر في الدم وحساب عدد الكربوهيدرات، التي سيكتسبها الجسم، ثم حُسن ما يُعرف «بالإنسولين التقديفي» ذي المفعول السريع، والذي يُعرف أيضاً بالإنسولين الوجبات، ويفعل الكثيرون هذا بواسطة قلم الإنسولين. وأضاف شتيفان إن مرضى السكري من النوع الثاني لا يحتاجون إلى مضخة الإنسولين، موضحاً أنه في هذا النوع تكون خلايا الجسم أقل استجابة للإنسولين، وهو ما يرفع مستوى السكر بالدم. وفي الغالب لا يحتاج مثل هؤلاء المرضى للعلاج بالإنسولين. وبالتالي لا يحتاجون إلى المضخة.

ويحتاج مرضى النوع الثاني إلى تغيير النظام الغذائي وممارسة المزيد من الرياضة، مع إمكانية تعاطي دواء لعلاج السكري في صورة أقراص، إذا اقتضى الأمر ذلك.

تمثل مضخة الأنسولين حلاً جديداً يرحم مرضى السكري من آلام الحزن والغم، غير أنها لا تناسب كل المرضى. قال البروفيسور ثوربيرت شتيفان إن مضخة الأنسولين عبارة عن صندوق صغير يمد الجسم بالإنسولين عبر خرطوم رفيع، مشيراً إلى أنها تسهم في تسهيل حياة المرضى بشكل كبير، بحسب «24».

وأوضح أخصائي السكري الألماني إن مضخة الأنسولين تناسب مرضى السكري من النوع الأول، والذي لا يقوم فيه الجسم بإفراز الإنسولين تقريباً. ويتعين على هؤلاء المرضى إمداد الجسم بنوعين مختلفين من الإنسولين، حيث يتوجب عليهم حُسن ما يُعرف «بالإنسولين القاعدي» يوميًا والذي يغطي الاحتياج الأساسي للجسم من هذا الهرمون. وعند تناول الطعام، يتعين على المريض قياس نسبة

الابتعاد عن السكر قدر الإمكان، بالنظر إلى احتوائه على قدر كبير من السعرات الحرارية، وينصح الخبراء بالإكثار من شرب المياه والابتعاد عن السوائل المحلاة. وإذا كنت ممن يلجؤون إلى المكملات الغذائية حتى تضمن إمداد جسمك بما يحتاجه من بعض الفيتامينات فمن الأفضل أن توقف هذه العادة السيئة لأنه من المقيد أن تحصل على ما تحتاجه عن طريق النظام الغذائي العادي.

وإذا كانت المرأة إما فإنها قد تقدم خدمة جليلة لرضيعة إذا قامت بإرضاعها، لأنها تقلل خطر إصابتها بالسرطان في المستقبل، وأكدت دراسات طبية كبرى تفوق حليب الأم الطبيعي على الحليب الصناعي.

وعند خضوع الإنسان لفحوص السرطان، يتوجب عليه أن ينصت بعناية لإرشادات الطبيب لاسيما أن بعض الخطوات الميكتره تنجح في الحؤول دون تفاقم المرض.

يحتاجه الجسم، يتوجب على الناس أن يتنبهوا بعناية إلى حجم ما يستهلكون منه. ولا يقتصر الخطر على الأطعمة فقط بل يشمل المشروبات أيضاً، ولذلك وجب

عليه من دهون وأملاح وسكر. ولتحقيق هذا التوازن في النظام الغذائي، يُنصح أيضاً بتقليل استهلاك اللحوم الحمراء واللحم المُعالج، فحتى وإن كان هذا الغذاء غنياً بالبروتين الذي

أطعمة صحية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، أما الوجبات السريعة التي يقبل عليها الناس بكثرة في غمرة الانشغال فلنزيد العرضة للمخاطر بالنظر إلى ما تحتوي

تحول مرض السرطان إلى وحش مرعب للبشرية، فبالرغم من التقدم الذي حققته علوم الطب، فإن هذا الداء ما زال يقتل ملايين الأشخاص كل سنة، لكن خبراء الصحة يوصون باتباع عدد من الخطوات العملية لوقاية الجسم من الخطر قدر الإمكان.

من أولى النصائح التي يقدمها خبراء الصحة: نقادي زيادة الوزن بالنظر إلى الضرر الكبير الذي تحدثه الدهون في جسم الإنسان ويزداد هذا الخطر على نحو أكبر حين يتقدم الإنسان في العمر، بحسب «سكاي نيوز». ولتقادي هذا السيناريو الخطير، يجدر بالإنسان أن يواظب على ممارسة الرياضة ما دام النشاط البدني طريقة للتخلص من السموم الضارة لا مجرد عادة للحفاظ على الرشاقة والظهور في هيئة جذابة، وفق ما نقلت صحيفة «تلغراف» البريطانية.

فضلاً عن ذلك، يوصي أخصائيو التغذية بتناول

مفاجأة ضخمة عن الحماية منخفضة النشويات



توصلت دراسة حديثة إلى أن الوجبات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات قد تمثل خطراً يهدد حياة الإنسان، خاصة عندما تكون الدهون هي البديل الرئيسي للنشويات.

ووجدت الأبحاث الأمريكية التي أجرتها جامعة هارفارد للصحة العامة ونقل نتائجها موقع «كير 2»، عن صحيفة لايت المعنية بالصحة، أن الذين يتناولون كمية معتدلة من الكربوهيدرات (النشويات) تتراوح بين 50 و55% من إجمالي السعرات الحرارية اللازمة للجسم، تقل لديهم معدلات الوفاة المرتبطة بالأمراض مقارنة بنظرائهم ممن يتناولون وجبات «منخفضة الكربوهيدرات» أي أقل من 40% من النشويات اللازمة للجسم، وأيضاً من أولئك الذين يتناولون كميات أعلى من 70% من الكربوهيدرات، بحسب ما نقله «العربية نت».

وأشارت النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة التي أجريت على 15 ألف شخص بالغ تتراوح أعمارهم بين 45 و64 عاماً، إلى أن خفض الكربوهيدرات من النظام الغذائي قد يزيد في الواقع من خطر الوفاة المبكرة.

وأوضحت النتائج أن الوجبات الغذائية العصرية التي تشجع على خفض جميع أنواع الحبوب والخبز والبطاطا والمعكرونة من النظام الغذائي قد تضر الصحة أكثر مما تنفعها.

وتنقسم الكربوهيدرات أو النشويات إلى قسمين، الأول يسمى النشويات المعقدة مثل الحبوب الكاملة و الأرز البني والتي تستغرق وقتاً أطول في الهضم، أما الثاني فيطلق عليه النشويات البسيطة وتتمثل في السكر والطحين الأبيض والأرز الأبيض.

وينصح الباحثون باستبدال النشويات البسيطة بمثلثتها المعقدة بدلاً من الامتناع التام عن تناولها بعد أن تبين في هذه الدراسة خطورة ذلك على الصحة.

كما وجد الباحثون أيضاً أن أولئك الذين استبدلوا الكربوهيدرات بالبروتين النباتي، مثل الخضراوات والمكسرات والزبدة والبيض والحبوب الكاملة وغيرها من الأطعمة الصحية استمتعوا على المدى الطويل بصحة جيدة

8 نصائح للوقاية من إشعاعات الهواتف المحمولة



تصدر معظم الأجهزة الرقمية كالهواتف المحمولة والأجهزة اللاسلكية الأخرى إشعاعاً كهرومغناطيسياً أثناء التشغيل، ويعد هذا النوع من الإشعاع خطراً بالغاً.

غالباً كنت حريصاً على العناية بصحتك، في وقت لا غنى فيه عن استخدام الهاتف المحمول، فإليك 8 نصائح للتقليل من خطر التعرض للإشعاعات الصادرة منه، بحسب ما جاء في «العربية نت».

1- استخدام السماعة لكي تبقى في أمان عليك استخدام سماعات الأذن اللاسلكية أثناء التحدث في الهاتف مع حرص على إبقاء الجهاز نفسه بعيداً عن متناولك.

2- إبقاء الهاتف بعيداً عند عدم استخدامه

حاول ألا تبقى هاتفك في وضع التشغيل بجانب جسمك طوال اليوم، لتقادي الإشعاعات الصادرة منه.

3- التركيز في إشارات

ينصح باستبدال المكالمات الطويلة بالرسائل النصية المقتضية.

6- استخدام الهاتف الأرضي بالمنزل

طالما أنك بالمنزل، احرص على استخدام الهاتف الأرضي التقليدي وليس اللاسلكي، لأن الأخير يصدر إشعاعات تشبه تلك التي يصدرها الهاتف المحمول.

7- تجنب الغلاف الواقي من الإشعاع

يعد غلاف الموبايل الواقي من الإشعاع من أخطر الأشياء التي تلجأ لها لوقاية أنفسنا، لأن هذه الأغلفة تعيق الإرسال مما يدفع الأجهزة المحمولة لإصدار المزيد من الإشعاعات.

8- عدم وضع «الراوتر» في غرف النوم

لضمان كامل الحماية من الإشعاعات الكهرومغناطيسية الضارة، ينصح بوضع جهاز التوجيه اللاسلكي أو «الراوتر»، خارج غرفة النوم وكذلك جميع الهواتف المحمولة.

ينبعث منها المزيد من الإشعاع في المساحات المعدنية المغلقة.

5- استبدل المكالمات بالرسائل النصية كلما كان الهاتف بعيداً عن جسمك كان ذلك أفضل، لذا

الكهرومغناطيسية.

4- عدم استخدام الهاتف في المساحات المعدنية المغلقة حاول عدم استخدام هاتفك الخلوي في المصاعد، السيارات، القطارات أو الطائرات، حيث

علماء يحذرون من خطر «شقاء الطفولة» على القدرات العقلية!



وصعوبة للغاية، بحسب «روسيا اليوم». وهكذا أظهر العلماء الآثار الدائمة للطفولة الفقيرة وأضرارها على المدى الطويل في مستقبل الفقراء، ووفقاً لهم، يجب تطبيق أساليب الحماية من التدهور المعرفي لدى البشر في سن مبكرة.

سنة، من 16 دولة، اختبرت وظائفهم المعرفية باستخدام مفردات واختبارات خاصة بالذاكرة والقدرات المعرفية. وبيئت النتائج أن 844 شخصاً اظهروا أسوأ معدلات في اختبار القدرات المعرفية، واتضح أنهم ممن عاشوا طفولة فقيرة

اكتشف علماء من المعهد الوطني للصحة العقلية في التشيك العلاقة بين الطفولة الصعبة والكهرومغناطيسية الضارة، مجلة «Neurology». أن الباحثين حللوا بيانات 20 ألف أوروبي بعمر 71