



لمريض السكري .. هذه الأعراض تنذر بتلف الأعصاب



اعتلال الأعصاب السكري في خدر وخن في الأطراف العلوية والسفلية وانخفاض أو فقدان الإحساس في جزء من الجسم والسلس البولي بسبب فقدان السيطرة على المثانة والتغيرات البصرية. والسبب الجانبى العلاج الدوائى يمكن مواجهة اعتلال الأعصاب السكري من خلال ضبط نسبة السكر بالدم مع انخفاض الوزن والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية. فضلا عن الإقلاع عن التدخين والخمر؛ نظرا لأنهما يُلحقان تلفا بالأعصاب بشكل إضافي، حسبما نقل «24» .

باعتلال الأعصاب السكري شغل العصب الثالث واعتلال العصب الخامس والضمور العضلي السكري واعتلال الأعصاب المتعددة المؤلم واعتلال الأعصاب اللاإرادية واعتلال الأعصاب الباطنية والصدرية. ويؤثر اعتلال الأعصاب السكري على جميع الأعصاب الطرفية؛ المراف الألم والخلايا العصبية الحركية والأعصاب اللاإرادية. لذا فهو يمكن أن يؤثر على جميع أجهزة الجسم وأعضائه؛ حيث إن جميعها تغذيها أعصاب. وتشتمل أبرز أعراض

أوردت مجلة «ديابيتس والتجسير» الألمانية أن اعتلال الأعصاب السكري «Diabetic neuropathy» هو اضطراب يصيب الأعصاب لدى مريضى السكري. وأضافت المجلة المعنية بصحة مريضى السكري أن هذا الاضطراب ينجم عن إصابة الأوعية الدموية الدقيقة نتيجة لمرض السكري بما فيها الأوعية الدموية الصغيرة. الشىء تنغذى الأعصاب، بالإضافة إلى إصابة الأوعية الدموية الكبيرة. وتشتمل الحالات المرتبطة

انفاسك أثناء الخلود للنوم،
باتتبع الخطوات التالية:
1 - ياعد بين شفئك وأخرج كل هواء الرئتين عن طريق الفم.
2 - أغلق فمك واسحب نفسا طويلا من أنفك مع 4 عدات في ذهنك.
3 - احبس نفسك لسبع ثوان.
4 - أخرج النفس ببطء من فمك مع 8 عدات.
5 - أعد تكرار هذه الدورة 4 مرات إن كنت تجرب الطريقة للمرة الأولى، أو إلى 8 مرات إن كنت متمرسا.
ويقول ويل إن هذه الطريقة دائما ما تكون مفيدة، لأنها تعمل على ملء الرئتين تماما بالهواء، وتسمح لكم أكبر من الأكسجين بالوصول لخلايا الجسم، مما يعطى شعورا بالاسترخاء والراحة، وفق ما نقل «سكاي نيوز» .



خلال دقيقة،
وتقوم الحيلة على أن يفرغ الشخص عقله ويرخي عضلاته، بمجرد أن يستلقي على السرير، ثم يبدأ في ممارسة الحيلة. وحسب ويل، عليك أن تتنظم

«تنفسية»، مجربة،
الطريقة التي استلهمها خبير النوم الأمريكى أندرو ويل من تمارين اليوغا، وأطلق عليها اسم «4-7-8»، ويقول إنها تساعد على الغرق في النوم

بأمراض القلب والسكري والسمنة،
ومع كثرة النصائح التي يوجهها الخبراء لمن يريد أن ينعم بنوم سريع وهادئ، فإن خبيرا أميركيا يوصي بحيلة

لا يوجد إنسان على وجه الأرض تقريبا، لم يواجه صعوبة في النوم ولو مرة واحدة في حياته. وغالبا ما يلجأ من يواجه صعوبات في النوم لتناول أدوية تساعد على حل هذه المشكلة، بالرغم من إمكانية القضاء عليها بطريقة بسيطة. وتتراوح درجات هذه الصعوبة بين الأرق والتقلب في السرير لأوقات طويلة، قد تصل لساعات، قبل أن يستسلم الشخص للنعاس. هذه الظاهرة المؤرقة لمئات الملايين من البشر تكاد تكون كابوسا، يدفع الإنسان كثيرا إلى تجنب غرفة النوم خوفا من «ساعات العذاب» ما قبل إغماض العينين. وتشجاوز آثار الأرق على الإنسان العوامل النفسية بكثير، إذ أن اضطرابات النوم تؤدي إلى زيادة فرص الإصابة

فوائد خل الرمان .. منها الحفاظ على الجهاز الهضمي

أنواع الخل مختلفة وكل نوع له ما يميزه سواء في الطعام، أو الفوائد الصحية والتي منها خل الرمان الذي يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية من فيتامينات ومعادن وغيرها والتي تمد الجسم بفوائد صحية عديدة سواء للجهاز الهضمي أو القلب وغيرها من الفوائد الصحية التي نتعرف عليها في السطور القادمة. ويعتبر خل الرمان غني بحمض الخليك الذي يحافظ على صحة الجهاز الهضمي، من خلال زيادة قدرة الجسم على تناول العناصر الغذائية الأساسية من الطعام الذي يتناوله الإنسان. يساعد إضافة خل الرمان على الطعام على سهولة امتصاص المعادن الحيوية في الطعام مما يساعد على مكافحة مرض السكري، السرطان، هشاشة العظام، بالإضافة إلى الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، مما يلعب دور مهم في تحسين صحة أداء الجسم. ويعانى بعض الأشخاص من حساسية اللاكتوز، مما يعمل على افتقار الجسم للكالسيوم والبروتين الموجود في اللبن، ويمكن تعويض ذلك من خلال الاتجاه لمصادر بديلة للكالسيوم، مثل السبانخ أو البروكلي أو الزوم، وإضافة قطرة من خل الرمان في الأنععة السابق ذكرها. ويساعد خل الرمان على تقليل ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار وكذلك ضغط الدم، مما يساعد بشكل غير مباشر على تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وتحتوي فاكهة الرمان على نسبة عالية من الفلافونويدات ومضادات الأكسدة التي تحد من نمو الجذور الحرة وتساعد على تحسين الذاكرة وأي تكلات مزاجية مثل الاكتئاب. وكما يُزعم أن خل الرمان على أنه علاج لانسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم ومعالجة بعض الخلايا السرطانية .



ما هي أفضل زيوت الطعام؟



حسب توصيات مجلة «التغذية» البريطانية لا يوجد زيت طعام مناسب للجميع، فمن لديه قلق من الكوليسترول يختلف عن يستهدف التخسيس، أو خفض الدهون بسبب مشاكل الحرارة، أو الاعتناء بصحة القلب، كذلك بعض الزيوت لا تناسب الفلي، والبعض يفيد الشرايين، إليك ما تحتاج معرفته عن أفضل الزيوت:

زيوت الخضروات: أفضل أنواع هذه الزيوت هو زيت الزيتون البكر الممتاز، لأنه غني بالدهون الأحادية غير المشبعة والأحماض الدهنية، ما يجعله من أفضل الخيارات الصحية للطبخ الذي لا يتقلب حرارة عالية، وهو خال من الكوليسترول الضار، ويحتوي فقط على الكوليسترول الجيد الذي يساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم. وتعمل مضادات الأكسدة في زيت الزيتون عملية التمثيل الغذائي، ويساعد ذلك على الحفاظ على الوزن، لكن لا يُنصح باستخدام زيت الزيتون في الفلي أو تسخينه إلى حرارة عالية. وتتمتاز زيوت الخضروات

الاستوائية، وهما خاليان من الكوليسترول، لكن يحتويان على كثير من الدهون. لذلك، إذا كنت تشكو من الحرارة، أو لديك خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين يمكنك استعمال زيت جوز الهند بكميات قليلة أو معتدلة.

مثل زيت الكانولا والذرة وعباد الشمس بأنها مناسبة للفلي، وخالية من الكوليسترول وقليلة الدهون الضارة، وهي خيارات صحية للكوليسترول وللتخسيس، شرط عدم الإفراط في الكمية المستخدمة في الطبخ.

الزيتون الاستوائية، زيت جوز الهند وزيت النخيل من الزيوت

دهون البطن خاصة لدى النساء، وبشكل عام يوصى باستخدامه لزيادة التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

أيضاً بالمستويات العالية من بروتين دهني يسمى أوريانول يساعد الجسم على التخلص من الكوليسترول الضار. ويعتبر زيت نخالة الأرز صحيا أكثر من زيت عباد الشمس للتخسيس، باستثناء استخدام الفلي والطهي عند درجات حرارة عالية . حسبما نقل «24» .

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن قياس الوزن بشكل يومي يمكن أن يساعد في تحقيق أهداف فقدان الوزن. وأجرى الدراسة باحثون من كلية التمريض بجامعة بيتسبرغ وجامعة كاثيغورنيا وكلية سان فرانسيسكو للطب.

وكشفت النتائج أن أولئك الذين يقيسون أوزانهم يوميا أو ست مرات في الأسبوع، فقدوا 1.7% من أوزانهم في السنة التالية. في المقابل لم يفقد أولئك الذين لم يزنوا قط أنفسهم أو فعلوا ذلك مرة واحدة في الأسبوع، وزنا في ذلك العام. ويعتقد الباحثون أن الدراسة تشير إلى أن قياس وزن الجسم يجعل الشخص أكثر وعيا بكيفية تأثير نمط حياته على وزنه، ويدفعه لإجراء التعديلات المناسبة، حسبما نقل «الجزيرة نت» .

قياس الوزن يوميا يساعدك في التخسيس

