



عناصر أساسية يحتاجها الجسم للاحتفاظ بصحة جيدة

الأملاح والمعادن .. أهميتها وخطورة زيادتها .. أو نقصها

من «أو» الاستنحاع عن تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) لأنه يساعد على ارتفاع معدل ضغط الدم.

يعتبر الكالسيوم من أهم العناصر في جسم الإنسان مما يقوم به من دور كبير في معظم العمليات الحيوية، حيث أنه يدخل في تكوين الهيكل العظمي وله دور رئيسي في نقل الإشارات العصبية والانتفاض الطبيعي للعضلات وتجلط الدم وتنشيط بعض الإنزيمات وتنظيم عمل بعض الهرمونات.

يتراوح مستوى الكالسيوم في الدم ما بين 8.5-10.3 مجم لكل مئة مليلتر دم (2.1-2.6 مليمول/لتر).

50% من هذه النسبة (الكالسيوم) موجود حراً في الدم ومسؤولاً عن معظم وظائفه، 45% محملاً على البروتين خاصة الزلال (الألبومين) و 5% في صورة سترات الكالسيوم.

يرتفع مستوى الكالسيوم في الدم في الحالات التالية:

- فرط وظيفة الغدة جار الدرقية
- بعض الأورام السرطانية التي تفرز مواد كيميائية تشبه هرمون الغدة جار الدرقية في وظيفتها
- بعض أورام العظام
- عدم الحركة لفترة طويلة
- زيادة تناول فيتامين د

يقل مستوى الكالسيوم في الدم في الحالات التالية:

- قصور في وظيفة الغدة جار الدرقية
- نقص فيتامين «د» مثل حالات الكساح في الأطفال ولين العظام في الكبار
- الأمراض المزمنة إلى سوء التغذية والاضطرابات
- التهاب البنكرياس الحاد
- الفشل الكلوي الحاد والمزمن
- الإسهال الدموي
- تحليل الكالسيوم في البول له أيضاً قيمة في حالات اعتلال الكلية معينة مثل حالات فرط وظيفة الغدة جار الدرقية

يستخدم هرمون الألدوستيرون مما يؤدي إلى قلة تبادل الصوديوم بالبوتاسيوم في الكلى.

- مرض البول السكري غير المعالج، حيث تقل كفاءة مضخة الصوديوم بسبب عدم استقلال الجلوكوز مصدراً للطاقة اللازمة لعمل هذه المضخة.
- يقل مستوى البوتاسيوم في الدم في الحالات التالية:
- فقدان البوتاسيوم مع الإسهال والقيء المستمر.
- استعمال الأدوية المدرّة للبول.
- علاج غيبوبة ارتفاع السكر بالأسولين بدون تناول بوتاسيوم معه

- الاستخدام السيء لعقار الكورتيزون.
- استعمال المسهلات.
- ارتفاع كالسيوم الدم.
- زيادة هرمون الألدوستيرون.

يعتبر الكلوريد الأيون السالب الرئيس خارج الخلايا وهو مهم جداً للحفاظ على توازن الحمضي القلوي ويلعب مع الصوديوم دوراً هاماً في تنظيم التوازن الأسموزي لسوائل الجسم.

يزداد مستوى الكلوريد في الدم في الحالات التالية عند معدل التنفس، ويحدث ذلك في حالات الحمى الشديدة والتسمم بالإسبرين والقلق والخوف، كما تزداد نسبة الكلوريد مع استعمال جرعة كبيرة من كلوريد التشنشاد وكلوريد البوتاسيوم وكذلك في حالة الدم مع يقل معدل التنفس (مثل حالات التسمم بالمورفين) والقيء الشديد المستمر والإسهال المزمن ومرض البول السكري غير المعالج وفي أمراض الغدة الكظرية والفشل الكلوي.

ملحوظة: في حالة ارتفاع ضغط الدم ينصح المريض بالافلات

■ يعتبر الفوسفور عنصراً حيوياً مهماً جداً في جسم الإنسان لأنه يدخل مع الكالسيوم في تكوين العظام

يدخل فيه للمحاتتوابل بهارات وأغشاب وتوابل بدون ملحكتاشاب، صلصة ستك، صلصة فول الصويا، صلصة حارة

البوتاسيوم Potassium K

يعتبر البوتاسيوم الأيون الموجب الرئيس داخل الخلايا وقياسه في الدم من أهم القياسات وأكثرها احتياجاً إلى الدقة وذلك للأهمية القصوى في تأثير البوتاسيوم على العضلة القلبية.

مستوى البوتاسيوم في الميرم أو البلازما يتراوح بين 3.5-5 مليمول/لتر، وهذا التركيز يحدد الإنارة العصبية العضلية، لذا فإن زيادة أو نقصان تركيز البوتاسيوم يعوق من قسرة العضلات وعلى الانتفاض يزداد مستوى البوتاسيوم في الدم في الحالات التالية:

- بعض أمراض الكلى، مثل الفشل الكلوي والإنسداد البولي.
- تهتك الأنسجة، مثل الإصابات الطاحنة حيث يخرج كمية كبيرة من البوتاسيوم من داخل الخلايا المحبوسة إلى الدم وفي نفس الوقت تقل كفاءة الكلى.
- الانتفاض العنيف للعضلات، حيث يؤدي إلى خروج البوتاسيوم إلى خارج خلايا العضلات ومثال ذلك حالات التشنج.
- مرض اديسون، حيث يقل أو



ملح، دهن غير ملح، مايونيز، صلصة غير ملح، مكسرات غير ملح، مكسرات، مكسرات ملح، صلصة صلصة مع ملح، لحم بقر مفرد، متحجماً كوب واحدأنواع الحساء الحضرة مع الأطعمة المسوخ بها، الحساء اللشدي المصنوع من الحليب المسوخ بهاأنواع الحساء المعلية، سرق مخالب الحساء المعلية المشروبات فهوة، شاي، مرطبات غازية، كول ايدمرطبات تحتوي على مواد الصوديوم الحافظة، الفطور الجاهز السريع، مخالب الشوكولا السريعبعد الطعانتصف كوبجالاتين صرف، جيلو تجاري مرة أسبوعية، حلوى (لا تحتوي على ملح أو باكتياور أو صودرا الخبز)، بوظة مرتين أسبوعياً، كراميل، سكر، جيلي، عسلخالب الحلوى أو الكعك التجاري، فطائر، كعك محلي ويودينغ، حلوى تحتوي على ملح أو باكتياور أو صودرا الخبز، كاكائو شوكولا أو كراميل

جينة، اللحوم المطحة والمدخنة والمعلية، لحم البقر المعلب، دماغ، كلاوي، محار، سمك معلب بقول معلبة

حبوبنصف كوببطاطا بيضاء، بطاطا حلوة، معكونة، أرز، برغل، حبوب بايسة أو مطبوخةشرايح التاك من عدم احتوائها على الملح أو أية عناصر أخرى تحمل كفة صوديوم

الهضبي عن طريق القلي والإسهال أو فتحة الأمعاء الجراحية.

مقدار الحصةالأطعمة المسوخ بهاالأطعمة غير المسوخ بهاجليكوب واحد نصف كوب حليب كامل الدسم، حليب مفلشود أو لبن لبنه

نصف كوب لحم ضأن، بقر، جمل، عجل، أرنب، كيدة، دجاج، ديك رومي، سمك يبيض

بقول (حمص، فول،... الخ)

قواعد عديدة يجب اتباعها منها:

- عدم إضافة أي ملح أثناء تحضيره وكذلك أثناء تناوله
- استعمال الأدوية المدرّة للبول
- العرق الذي يعوّض يشرب الماء فقط.
- أمراض الكلى الشديدة.
- فشل القلب الاحتقاني.
- فقدان الصوديوم في الجهاز الهضمي عن طريق القي والإسهال
- أو فتحة الأمعاء الجراحية.
- تفكي الكبد.
- مرض البول السكري.
- مرض اديسون، حيث يقل إفراز هرمون الألدوستيرون.
- نقص إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول الذي يحدث في مرض البول السكري الكاذب.
- حماية طعام قليلة الصوديوم:
- أفضل طريقة لإتياع كمية طعام قليل الصوديوم هي اتباع نظام غذائي متوازن يشتمل على بعض الحليب واللحوم والخبز والحبوب والخضراوات والفاكهة، وهناك

■ يتراوح مستوى الصوديوم في الدم 135-145 مليمول/لتر

يقل مستوى الصوديوم في الحالات التالية:

- استعمال الأدوية المدرّة للبول
- العرق الذي يعوّض يشرب الماء فقط.
- أمراض الكلى الشديدة.
- فشل القلب الاحتقاني.
- فقدان الصوديوم في الجهاز الهضمي عن طريق القي والإسهال
- أو فتحة الأمعاء الجراحية.
- تفكي الكبد.
- مرض البول السكري.
- مرض اديسون، حيث يقل إفراز هرمون الألدوستيرون.
- نقص إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول الذي يحدث في مرض البول السكري الكاذب.
- حماية طعام قليلة الصوديوم:
- أفضل طريقة لإتياع كمية طعام قليل الصوديوم هي اتباع نظام غذائي متوازن يشتمل على بعض الحليب واللحوم والخبز والحبوب والخضراوات والفاكهة، وهناك

الأملاح والمعادن عناصر أساسية يحتاجها جسم الإنسان لكي يقوى على ممارسة الحياة بشكل طبيعي إلا أن هذه الفوائد قد تنقلب عليه إذا ما زادت عن الحاجة الفعلية لجسمه وكذلك الحال إذا ما نقصت هذه العناصر.

الصوديوم عنصر أساسي يحتاجه الجسم للاحتفاظ بصحة جيدة وهو موجود بصورة طبيعية في معظم الأطعمة، كما أنه يضاف إلى الأطعمة لحفظها أو لتغيير الطعم والمذاق، ويظن معظم الناس أن الصوديوم والملح هما شئ واحد، وهذا ليس صحيحاً، فالصوديوم في الواقع يشكل نصف محتوى الملح تقريباً، وبالتالي فهو مصدر للطعام، وهذا تكمن كيفية تفسير أن الحمية ذات إصلاح الصوديوم المنخفضة تستوجب الحد من كمية الملح في الطعام.

يعتبر الصوديوم الأيون الموجب Cation (هو العنصر الكيميائي الذي يحمل شحنة موجبة) الرئيس في السوائل الموجودة خارج الخلايا ومنها البلازما.

يتراوح مستوى الصوديوم في الدم 135-145 مليمول/لتر

يلعب الصوديوم دوراً رئيسياً في المحافظة على الضغط الأسموزي للدم وما يتبع ذلك من تنظيم تبادل السوائل بين الأوعية الدموية وخارجها وانتقال الصوديوم إلى داخل الخلايا أو فقارته من الجسم يؤدي إلى نقصان حجم السائل خارج الخلايا مما يؤثر على دوران الدم ووظيفة الكلى والجهاز العصبي.

يزداد مستوى الصوديوم في الدم في الحالات التالية:

- عند فقد الجسم لكمية كبيرة من الماء، مثل حالة الجفاف ومرض فرط البول الشبيه بمرض البول السكري البكاذب حيث يتبول المريض يوماً أكثر من خمس لترات من البول.
- عند أخذ كمية كبيرة من الصوديوم مثل أخذ كمية كبيرة من

باحثون : الاستلقاء على الجانب الأيسر يحد من آلام فم المعدة



أثبتت دراسة طبية حديثة أن الاستلقاء على الجانب الأيسر عند النوم له دور إيجابي في الحد من آلام فم المعدة وبالرغم من عدم الوصول إلى تفسير مؤكد لذلك الملاحظة الطبية إلا أن الباحثين افترضوا أن النوم على الجانب الأيمن يتسبب في استرخاء عضلة المريء العاصرة التي تقع بين المعدة والمريء ما يسمح برجوع العصارة المعوية من المعدة للمريء محدثة آلاماً في فم المعدة.

ويرى باحثون آخرون أن النوم على الجانب الأيسر يحتفظ بنقطة الاتصال بين المعدة والمريء أعلى من مستوى الحمض المعوي. وفي الدراسة قام العلماء باختبار مجموعة من الأشخاص الأصحاء وأطعموهم وجبات دسمة لعدة أيام لاستثارة فم المعدة، وبعد تناول الوجبة مباشرة كان الأشخاص يستلقون لمدة 4 ساعات على أحد جانبيهم بينما تقيس الأجهزة مستوى الحمض المعوي بالمريء، وفي النهاية اكتشف الباحثون أن مقدار استرجاع الحمض المعوي في المريء أكبر بكثير عندما يستلقي الشخص على الجانب الأيمن ويقل كثيراً إذا ما استلقى على جانبه الأيسر.

اجتماع العائلة على مائدة واحدة يحسن الشهية

مرض فقدان الشهية غالباً ما يصيب المراهقات، ولكنه قد يصيب المراهقين أيضاً ويقتل 10% ممن يصيبهم. مع هذا لم يرق العلماء بعد بتجارب ودراسات ضخمة للتوصل إلى علاجات لهذا المرض. ولكن علماء في الولايات المتحدة قاموا أخيراً بتجربة نوعين من العلاج، تطلبا بالطعم تغيير نمط الغذاء على مئات المصابين بمرض فقدان الشهية طوال ستة كاملة، قارنوا بنهايتها فعالية كل منهما. الطريقة الأولى تركز على المصابين ومحاولة تحسين علاقتهم بالطعام. وهذا النوع من العلاج تطلب مشاركة المصابين دون سواهم. أما النوع الثاني من العلاج فكان مبنياً على مشاركة جميع أفراد العائلة في نظام غذائي يزيد الوزن.

وبعد عام أظهر المرضى الذين أخضعوا للنوع الثاني من العلاج نتائج أفضل بكثير ممن خضعوا للعلاج الفردي. حيث لم تنتكس بعد انتهاء التجربة سوى حالة 10% منهم، بينما انتكست صحة أكثر من 40% ممن خضعوا للعلاج الأول.

وهذا أول دليل على أن معالجة مرض فقدان الشهية يجب أن تبدأ من المنزل وأن تكون مسالة عائلية.



دراسة : الإضاءة الليلية المستمرة يمكن أن تؤدي إلى البدانة

الجانب الأيمن في ظل تقدم اللاعب غاري نيفل بالنس، وتراجع عطائه بشكل كبير، فضلاً عن افتقار اللاعب الماهيل دا سيلفا للسرعة والقدرات للتوازنة دفاعاً وهجومياً، أما ترسنال، فهو يعاني من تراجع مستوى الجبهة اليمنى في صفوفه، ولا يقدم جناحه الحاصل الفرنسي ياكاري سانيا الأداء المطلوب منه، لإسما في الشق الهجومي وربما يكون المستفيد الأكبر من تواجد المصري في صفوفه، هو المهاجم الدولي المغربي مروان الشماخ، الذي لا يجد من يموئه بالكرات العرضية القوية في الفريق، علماً أنه اعتاد مع فريق السابق بوردو الفرنسي على التسجيل براهه ومن تمريرات غالباً ما تكون من الناحية اليمنى.

بشكل كبير في صناعة جيدة يعني قوة للفريق، وصنع العديد من الأهداف الحاسمة كما، يقدم أداء دفاعياً مميزاً، وأوضح أن هذا الاهتمام من قبل عملاق الدوري الإنكليزي قد يدفع بسيفي بروس، المدير الفني أستفولاند، للمساعدة في إقناع اللاعب بالترقية على عقد انضمام رسمي خلال فترة الانتقالات الشتوية القادمة، لضمان الاحتفاظ به لثلاثة مواسم على الأقل.

ويبدو بحسب الكثير من المراقبين أن اهتمام مانشستر وأرسنال بالمصري مبرراً، إذ إنهما يفتقدان لجناح أيمن يملك مواصفات اللاعب المصري الذي يمتاز بالسرعة الفائقة والقدرة على إرسال الكرات العرضية التي يحتاجها مهاجمو الفريقين.

ويحتاج مانشستر لتدعيم

