

صحة

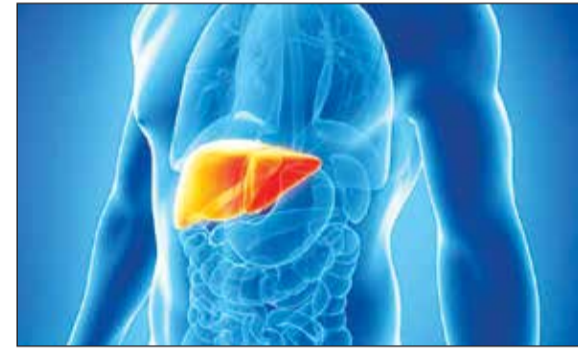
نصائح لمرضى السكري في شهر رمضان!



يناسب الصيام خلال شهر رمضان الكثير من الأشخاص المصابين بالسكري، إلا أنه قد يشكل خطراً على صحة البعض الآخر، لذا يجب مراجعة الطبيب لمعرفة التغييرات التي يجب إحداثها. وفيما يلي بعض النصائح العامة التي يجب أخذها بالاعتبار:

- 1- ممارسة الأنشطة البدنية بعد الإفطار لمدة لا تقل عن 30-45 دقيقة، في معظم أيام الأسبوع.
- 2- تناول وجبة خفيفة عند السحور، تشمل خبز الحبوب الكاملة والشوفان أو الحبوب الغنية بالألياف، مع كوب واحد من الحليب منخفض/خال من الدسم والفاكهة الطازجة.
- 3- عند الإفطار، تناول الأطعمة التي يمتصها الجسم ببطء، مثل الفاصولياء والعدس واللحوم الخالية من الدهون، والأسماك أو الدجاج، والحليب أو اللبن، إلى جانب الفواكه والخضروات.
- 4- تجنب الأطعمة عالية السعرات الحرارية والمالحة.
- 5- الحد من الأطعمة المقلية والدهنية، كما يجب قياس كمية الزيت المستخدمة في الطبخ.
- 6- التخفيف من تناول الحلويات
- 7- استهلاك كمية منتظمة من الكربوهيدرات

7 طرق للحفاظ على صحة الكبد!



يقول أحد الباحثين إن واحداً من بين كل 8 بريطانيين في منتصف العمر يمكن أن يكون مصاباً بأحد أمراض الكبد الخطيرة نتيجة زيادة الوزن. وأظهرت فحوصات شملت 3 آلاف شخص في مشروع البحث البيولوجي ببريطانيا، أن 12% منهم مصابون بالتهاب الكبد الذي يمكن أن يؤدي إلى تليف وفشل الكبد وحتى الموت.

وفي الوقت نفسه، يمكن عكس النتائج لدى المرضى حال التشخيص المبكر للمرض. وفيما يلي 7 طرق للحفاظ على الكبد بصحة جيدة:

- 1- مراقبة الوزن
يبدو أن زيادة الوزن ستتفوق على الكحول لتصبح السبب الرئيسي لأمراض الكبد، بحلول عام 2020. ويمكن أن تؤدي زيادة السعرات الحرارية إلى "عمر" الكبد بالدهون.
- 2- عدم إدمان الكحول
يجب على الأشخاص مراقبة كمية الكحول التي يشربونها، مع ضرورة وجود يومين أو ثلاثة أيام خالية من الكحول في الأسبوع الواحد.
- 3- شرب القهوة باعتدال
تشير الأبحاث إلى أن تناول كميات معتدلة من القهوة بانتظام (من 3 إلى 5 فناجين يومياً)، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض الكبد، ويمكن

لماذا ظهر مرض إيبولا مرة أخرى؟



تقول منظمة الصحة العالمية إنها ستستخدم إجراءات حاسمة لوقف انتشار فيروس إيبولا أكثر في جمهورية الكونغو الديمقراطية. وعبرت المنظمة عن قلقها من وصول المرض إلى مدينة مبانداكا، لكنها تقول إن لديها الآن أدوات أفضل من ذي قبل لمحاربهته. وتقع مبانداكا على نهر الكونغو، ويزيد هذا احتمال انتشار الفيروس عبر هذا الممر المائي إلى العاصمة كينشاسا، والبلدان المجاورة.

وتقول المنظمة إنها تعمل بالتعاون مع شركاء آخرين على البحث بسرعة عن جميع الأشخاص الذين ربما اتصلوا مباشرة بالحالة المؤكد إصابتها، التي ظهرت في المدينة. وتستعد منظمة الصحة العالمية لتوزيع لقاح تجريبي يحتاج إلى التخزين في درجة حرارة منخفضة، ويمثل هذا تحدياً في المناطق التي لا توجد فيها إمدادات كهرباء يعول عليها. وقد توفي حتى الآن 23 شخصاً نتيجة الإصابة بالفيروس، وأصيب 42 شخصاً آخر. ويعد الإيبولا مرضاً معدياً خطيراً، يؤدي إلى حدوث نزيف داخلي بالجسم، وغالباً ما يكون مميتاً. وينتشر المرض بملامسة أي كميات صغيرة من إفرازات الجسم، ولا تظهر أعراضه الأولية، التي تشبه أعراض الأنفلونزا، بوضوح عادة.

ولكن لماذا يعاود المرض الظهور؟

أثارت أنباء انتشار المرض في بلدة بيكورو في شمال غرب الكونغو الربع من الوباء الذي قضى على حياة 11 ألف شخص، وأصاب 28 ألف شخص آخر في غرب إفريقيا فيما بين 2014 و2016. وتكرر ظهور انتشار المرض حتى الآن 24 مرة. وليس واقعياً أن نتوقع القضاء على المرض تماماً، حتى وإن كنا نستطيع تحديد المناطق ذات الخطورة الكبيرة، كما أنه من المستحيل أن نعرف موعد انتشار المرض في المستقبل ومكان ظهوره. ويُعتقد أن خفافيش الفواكه هي حامل المرض

اكتشاف بروتين لعلاج السكري وتأخير الشيخوخة



اكتشف العلماء بروتيناً يحتوي على مادة قد تصبح أساس مستحضر طبي لإطالة حياة الإنسان وتأخير الشيخوخة. ويلعب بروتين كلوثو (الهبة يونانية) دوراً مهماً في تنظيم عملية الأيض. حيث بينت نتائج دراسة أجراها علماء جامعة إيل أن بنية البروتين ثلاثية الأبعاد معقدة، وتمنحه قدرات علاجية فريدة. ويعتقد العلماء أن بالإمكان إنتاج مستحضرات على أساس هذا البروتين، تساعد على علاج عدد من الأمراض الخطرة بما فيها السكري والسمنة وبعض أنواع السرطان. واتضح للعلماء أن بروتينات كلوثو مرتبطة بالهرمون الرئيسي IGF2 الذي يحفز إفراز الإنسولين في حالة الجوع وعند استقلاب الجلوكوز، أي أنه قد يصبح بالإمكان علاج النوع الثاني من مرض السكري باستخدامه. علاوة على ذلك، حصل الباحثون على صور عن كيفية قيام إنزيم الجلوكوزيداز في تحطيم السكر وتحويله إلى مستقبل لهرمون يخفض مستوى السكر في الدم.

المصدر: (روسيا اليوم)

خبراء أميركيون يؤكدون فعالية دواء روسي صنع من السم



أكد علماء جامعة ديوك الأميركية فعالية وأمان دواء يدخل في تركيبه سم قوي، ابتكره علماء من نوفوسيبيرسك الروسية ومخصص لعلاج الرجفان الأذيني. ويستخدم سم ذيفان السجقية (ذيفان الوشيكية، أو سم البوتولينوم) (Botulinum toxin) بكثرة في مستحضرات التجميل الخاصة بتنعيم التجاعيد، ولكن لم يسبق استخدامه كدواء قبل أن يدخل في تركيب الدواء الروسي.

ويقول خبراء مركز ميشالكين للبحوث والدراسات الطبية الذين ابتكروا الدواء، إنه يشطر البروتين الذي ينشط الناقل العصبي أستيل كولين، مع العلم أن زيادة كميته تؤثر في نبض القلب مسببة الرجفان الأذيني.

وقرر خبراء من الولايات المتحدة إجراء اختبارات مستقلة لهذا الدواء شملت فئة معقدة من المرضى. وقد أكدت نتائج الاختبار فعالية الدواء وعدم خطورته

المصدر: (وكالات)

منظمة الصحة العالمية تحذر من وباء "نيباه"

ولا توجد في الوقت الحالي أي أدوية أو لقاحات لهذا المرض الذي يموت بسببه 40 إلى 75% من المصابين به.

ويعاني المصابون بعدوى فيروس "نيباه" من حمى وسعال وصداع وآلام بطن وغثيان وفي مشاكل في البلع وعدم وضوح الرؤية، وهذه هي الأعراض الشائعة. ويدخل حوالي 60% من المرضى المصابين بالفيروس في حالة غيبوبة يصبحون فيها بأمرس الحاجة إلى مساعدة في التنفس، ويعاني المرضى الذين تطور لديهم المرض من ارتفاع حاد لضغط الدم وارتفاع معدل خفقان القلب وارتفاع حرارة الجسم.

ويسبب فيروس "نيباه" التهاب الدماغ أيضاً وليس هناك أي علاج نهائي فعال ضده بغض النظر عن التدابير الداعمة مثل التهوية الميكانيكية والوقاية من العدوى الثانوية.

المصدر: (لينتا. رو)

هل تناول بيضة واحدة يومياً يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب؟



أفادت دراسة، شملت نحو نصف مليون شخص في الصين، بأن تناول بيضة واحدة يومياً قد يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويؤكد خبراء أن أي استهلاك للبيض يجب أن يكون جزءاً من نمط حياة صحي كي يكون مفيداً. ويبدو أن المخاوف من وجود مخاطر صحية جراء الإفراط في تناول البيض قد تلاشت.

وتعليقاً على الدراسة، تقول نيتا فيروهي الأستاذة بجامعة كامبريدج "يمكن للمرء أن يتأني في ضوء القيود والمحاذير الكثيرة الواردة في الأبحاث بمجال التغذية، لكن الرسالة المستخلصة من هذه الدراسة الواسعة، التي أجريت في الصين، هي على أقل تقدير أن تناول بيضة واحدة يومياً لا يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفي أحسن الأحوال، فإن تناول بيضة واحدة يومياً يمكن أن يكون له فوائد صحية".

وتأتي الدراسة، التي نشرت في دورية "هارت" الطبية، بعد سنوات من تداول وسائل الإعلام مسألة أكل البيض بشكل سلبي، بدءاً من المخاوف من بكتيريا السالمونيلا، وحتى المخاوف بشأن زيادة نسبة الكوليسترول.

كم بيضة؟

في الوقت الحالي، يشجع أغلب الأطباء على تناول البيض كجزء من نظام غذائي صحي، لأنه طعام طبيعي غني بالعناصر الغذائية، ويحوي مستويات عالية من البروتين، وفيتامينات إيه وبي وبي 12، وكذلك صيغة اللوتين والزيكسانثين، اللتين تساعدان على وقاية العين من التضرر بفعل الشيخوخة. وتقول الطبيبة فرانكي فيليبس، من جمعية الحماية البريطانية، إن "تناول بيضة واحدة وربما اثنتين يومياً أمر جيد تماماً". وتضيف "لا يجب على الناس أن يقلقوا من تناول كميات كبيرة من البيض".

ربما يكون أحد المحاذير، وفقاً لفيليبس، هو أن تناول

كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام "يؤدي إلى تقويت فرصة الاستفاضة بعناصر غذائية موجودة في أطعمة أخرى".

وعلى الرغم من أن البيض يعد "مصدراً وفعالاً للبروتين"، إلا أن فيليبس تحذر من أننا عادة نتناول بالفعل كميات كبيرة من البروتين في أنظمتنا الغذائية، وأن ذلك يمكن أن يسبب إجهاداً للكلى.

وفي عام 2007، ألغت مؤسسة القلب البريطانية توصيتها بعدم تناول أكثر من ثلاث بيضات أسبوعياً، وذلك في ضوء دليل علمي تم التوصل إليه بشأن الكوليسترول.

الكوليسترول

وفقاً للتوصية الحالية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، فإنه "على الرغم من أن البيض يحوي بعض الكوليسترول، إلا أن كمية الدهون المشبعة التي نأكلها يكون لها تأثير أكبر على كمية الكوليسترول في الدم، مقارنة بالكوليسترول الذي نحصل عليه من تناول البيض".

وبتعبير آخر، فإنه حين يتعلق الأمر بالكوليسترول فإن البيض لا يعد مشكلة، وإنما المشكلة هي في الدهون المشبعة. ولذلك فالأهمية تكمن في الطريقة التي تطهو بها البيض.