المشاعر العاطفية تتدفق بالشوكولاته

أكد الباحثون أن الشوكولاته لها تأثير كبير على القلب من الناحية العاطفية والبيولوجية، لأن هناك ارتباط قوي بين تناول الشوكولاته وزيادة العاطفة.

وأشار الباحثون إلى أن هناك ارتباط قوي بين تناول الشوكولاته وزيادة العاطفة، حيث تبين أن النساء اللاتي يعشقن هذه الحلوى، أكثر تمتعاً بحياة رومانسية وعاطفية مملوءة بالحب، مقارنة بغيرهن، كما أنها تفيد صحة القلب وسلامته وتعزز قدرته على ضخ الدم.

وأوضح الخبراء أن الشوكولاته تحتوي على أكثر من 300 مادة طبيعية نشطة، منها الكافيين والثيوبرومين المنشط، اللذان يزيدان نشاط الناقلات العصبية، إضافة إلى مادة "فينيلاثيلامين" المنبهة المرتبطة كيميائياً بمركبات الأمفيتامين المنشطة، لافتين إلى أنها تلعب دوراً مهماً في تحسين المزاج السيء، وزيادة الشعور بالراحة والنشوة.

ووجد الباحثون، بعد متابعة 153 امرأة، أن اللاتي تناولن الشوكولاته ازدادت مشاعرهم العاطفية لديهن مقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم تأكلها، مشيرين إلى أن الشوكولاته تسبب بثور الشباب، حيث أثبتوا أن مركبات الفلافونويد الموجودة فيها تحسّن صحة القلب، وتزيد تدفق الدم في الشرايين التاجية المغذية له.

فقر الدم ... وأسبابه!!؟

عندما يتراجع تركيز خلايا الدمّ الحمراء في الجسم أو الصبغة التي تحمل الأوكسجين فيها، "الهيموغلوبين"، إلى أقل من المستويات الطبيعية يؤدي للإصابة بفقر الدم . هو في أغلب الأحيان من مؤشرات الاضطرابات الطبية.

الأسباب الرئيسية لفقر الدم:

- فقدان دمّ، على سبيل المثال، خلال الفترات الحيضية الثقيلة أو النزف المعوي من القرحة.
- إنتاج خلايا دمّ حمراء ناقصة، الأمر الذي يمكن أن ينتج من نقص المغذيات أو الفيتامينات أو من مرض مزمن يصيب نخاع العظم.
- تدمير خلايا الدمّ الحمراء، وسببه عوامل وراثية، وبعض الاضطرابات الذاتية للمناعة، أو كأثر جانبي لبعض المخدّرات.

ومن أهم أعراض الإصابة بفقر الدم هي:

- الإعياء و الضعف بشكل عام .
- العطش.
- الدوخة، خصوصا عندما الشخص ينهض.
- ضيق التنفس.
- تسارع القلب أو الخفقان.

على أية حال، قد لا يكون فقر دم واضحا، خصوصا بين الشباب أو الناس الذين يتمتعون بصحة جيدة عادة، والتي تتراجع مستويات الهيموغلوبين لديها بشكل ملحوظ بدون أي أعراض ظاهرة مطلقا.وفي حالات أخرى قد تتطوّر الأعراض ببطء أكثر عبر الشهور أو السنوات.

فقر الدم (نقص الحديد):

يحتاج الجسم إلى الحديد لإنتاج خلايا الدمّ الحمراء. على أية حال، عندما يحدث نزف ، يفقد الحديد من الجسم، مما يسبّب نقصا مع مرور الوقت. ولا يمكن تعويض الكمية الغذائية الطبيعية للحديد التي فقدت لذا يستهلك الجسم الكميات الصغيرة المخزنة من الحديد بسرعة. وهو من الأشكال الأكثر شيوعا من فقر الدم حول العالم.

و أكثر الفئات تعرضا للإصابة بنقص الحديد هم:

1. النساء في سن الإنجاب (بسبب فقدان الدمّ خلال الدورة الشهرية).
2. النساء الحوامل .
3. الأطفال الرضع الذين بدئوا بتناول حمية كاملة (لأنه في هذه المرحلة من التطوير يستنفذ الطفل الحديد من الأمّ ويبدأ بالبحث عن مصادر أخرى).
4. عند الرجال والنساء الذي مرّوا بسن اليأس، نقص الحديد قد يشير إلى نزف معوي (ربما بكميات مجهرية فقط).

الاكتئاب سبب رئيسي للأزمات القلبية!!

ذكر تقرير لدراسة حديثة ان الاكتئاب يزيد، فيما يبدو، مخاطر تصلب الشرايين وهي حالة يمكن ان تؤدي إلى الإصابة بأزمات قلبية وجلطات في المخ ومجموعة أخرى من المشاكل المتعلقة بالقلب والشرايين.

وقال الباحثون في تقريرهم "إن الحالة النفسية للمرضى تؤثر على الطريقة التي يعيشون بها كما يمكن ان يكون لها - تأثير كبير- على حالتهم الجسدية ومن بينها صحة القلب والشرايين.

ودرس الباحثون دور الاكتئاب والقلق والغضب في الإصابة بتصلب الشرايين لدى 432 رجلا وامرأة بين الخمسين والسبعين من العمر.

وقيّمت اختبارات الأعراض مدى الإصابة بالاكتئاب والقلق والغضب كما قيّمت في آن واحد حجم الإصابة بتصلب الشرايين من خلال الأشعة التي تقيس سمك جدران الشرايين "السباتية" في الرقبة التي تحمل الأوكسجين إلى المخ.

وقال الباحثون إن أعراض الاكتئاب ارتبطت بحدوث التصلب خلال الدراسة التي استمرت ثلاث سنوات، بينما لم ترصد الدراسة علاقة بين أعراض القلق والغضب وحدوث التصلب.

ووجدوا من خلال أبحاثهم أن تناول جرعة متزايدة من الكحوليات يوميا ارتبط بتغيرات أكبر في تصلب الشرايين بينما ارتبط استخدام مضادات الاكتئاب ومن بينها "زولوفت" و"بروزاك" بتغييرات أقل.

وأوضح الباحثون بقولهم "تشير نتائجنا إلى ان الاكتئاب يرتبط بحدوث تصلب الشرايين أو تطوره لكن ليس بالضرورة القلق والعدوان والغضب".

وأضاف الباحثون "قد يؤدي مزيد من الدراسات التي تفحص مشاعر سلبية عدة إلى تحديد جوانب خاصة من المشاعر السلبية التي لها تأثير ضار على صحة القلب والشرايين".

أبحاث حول الخلايا الجذعية لعلاج حالات الشلل والأورام الدماغية وسرطان الدم

أكد علماء أمريكيون أن الحقن بالخلايا الجذعية ساعد فئران تجارب مصابة بالشلل على الحركة ولكن ليس بالطريقة المتوقعة، حيث توصلوا إلى أن الخلايا الجذعية البشرية المحقونة غطت الخلايا العصبية المدمرة بمركبات مغذية وساعدتها على الحياة.

وأوضح فريق البحث أن النتائج التي توصل إليها تلقي مزيدا من الضوء على قدرات الخلايا الجذعية، مؤكدين إمكانية إنتاج أدوية تشفي من أمراض ليس لها علاج حتى الآن.

وكان الباحثون قد حقنوا خلايا جذعية بشرية أخذت من أجنة مجهضة في الحبل الشوكي لـ15 فأرا مصابة بالشلل، واعتبرت الفئران نماذج مصابة بنوع من الشلل الذي يستفحل ولا علاج له، وظهر بوضوح أن الفئران كانت قادرة على استخدام أرجلها الخلفية أفضل من فئران أخرى أصيبت بالشلل ولكن لم تحقن بالخلايا الجذعية.

وأضاف أحد الباحثين أن بعضا من عشرات الآلاف من الخلايا الجذعية البشرية البدائية التي زرعت أصبحت خلايا عصبية أو مشابهة لها إلا أنها ليست كافية لاعتبارها تحسنا، وبدلا من ذلك فقد كونت تلك الجرثومية الجنينية بيئة تحمي وتساعد على بقاء أعصاب الفئران الموجودة بالفعل والتي كانت على وشك الموت.

وعندما يموت العصب يبعث بإشارات ليس معروفا أسبابها حتى الآن لتسبب موت خلايا حية مجاورة.

ويعتبر هذا الموت المتتابع للخلايا السبب وراء معظم الدمار الذي يلحق بالمخ والناتج عن السكتة الدماغية على سبيل المثال.

وخلص الباحثون إلى أن الخلايا الجذعية الجنينية أنتجت نوعين من البروتين يبدو أنهما وراء إيقاف الخلايا العصبية الصحيحة من الوقوع ضحية للموت، ويساعد أحد تلك البروتينات على حياة الخلايا العصبية ويقوي الآخر من اتصالها بالخلايا العصبية الأخرى.

تجدر الإشارة إلى أن لدى الخلايا الجذعية الجنينية القدرة على التخصص في نوع من الأنسجة، ويفترض علماء أن باستطاعتهم إنتاج أي نوع من الخلايا يريدونها.

طريق للشفاء من الأورام الدماغية

وفي نفس المجال، أكد باحثون أمريكيون أنه قد يكون بإمكانهم أن يجربوا أبحاث الخلايا الجذعية في معالجة مرضى السكتات الدماغية والأورام الدماغية اعتبارا من العام القادم.

وتفيد الأبحاث الجديدة التي قاموا بها بأن الخلايا الجذعية تنجذب بشكل طبيعي إلى الأجزاء المريضة من الدماغ.

وقد بينت هذه الدراسة لأول مرة أن الخلايا الجذعية المأخوذة من مخ العظام في الأشخاص البالغين يمكن أن تتحول إلى أنواع مختلفة من الخلايا في الجملة العصبية المركزية.

وقد أجريت التجارب حتى الآن على الفئران، ويريد الباحثون تطبيق ما توصلوا إليه على الإنسان. يشار

إلى أن الخلايا الجذعية يمكن أن تتحول إلى أي نوع من الخلايا المتخصصة في الجسم.

كما طور باحثون بريطانيون أسلوبا جديدا يعتمد على الخلايا الجذعية يمكن أن يساعد مرضى المراحل المتقدمة من سرطان الدم أو الاورام الليمفاوية.

وتدخل العلماء وراثيا في خلايا المنشأ المتبرع بها، وهي خلايا رئيسية يمكن أن تتحول لأي نوع من الخلايا حتى يمكنها أن تبقى حية أثناء العلاج الكيميائي العالي السمية.

وأوضح أحد الباحثين أنه يمكن استخدام عمليات زراعة خلايا المنشأ في علاج سرطان الدم والأورام التي تصيب الجهاز اللميفاوي والتي لا تستجيب عادة للعلاج التقليدي، وتتم زراعة خلايا المنشأ في المريض لاحداث استجابة للمناعة ضد المرض، وغالبا ما يعقب هذا علاج كيميائي قوي لقتل الخلايا السرطانية.

علاقة فيتامين (K) بنزيف الأنف

يعتبر فيتامين (K) هو المسئول الأول عن تكوين البروتينات المشاركة في تجلط الدم و التي تساعد على التئام الجروح و شفائها تماما ، و يتواجد فيتامين K في الخضراوات الخضراء و الزيوت النباتية ، و توجد كميات قليلة منه في اللحوم و منتجات الألبان ، والأكثر غرابة في الأمر ان البكتيريا الموجودة في أمعاء الشخص البالغ تنتج فيتامين K بشكل طبيعي و لذلك لا يتعرض معظم البالغين لأخطار نقص فيتامين K .

مسببات نقص فيتامين (K) :

إن مستويات فيتامين K لدى الأطفال الرضع تكون ضعيفة بسبب عدم قدرة الأمعاء لدى الرضع على إنتاج هذا الفيتامين الحيوي ، و بالرغم من أن الأم الحامل قد تتناول فيتامين K أثناء الحمل ، فلماذا لم يتحول إلى الجنين من خلال المشيمة و لا يتم تخزينه بمستويات أعلى ، و هذا يعني ان هناك خطر يعرض الطفل إلى حالة النزيف بسبب نقص فيتامين K .

حالات النزيف من نقص فيتامين (K) :

هي حالة نادرة تمثل اضطراباً قد يؤدي إلى نزيف من الأنف و الفم أو داخل الدماغ ، وهناك ثلاثة أنواع من هذا النزيف هي:

النزيف النادر :

يحدث خلال 24 ساعة من الولادة و يسببه النقص الشديد في انتقال فيتامين K عبر جدار المشيمة إلى الجنين في أثناء الحمل .

النوع الكلاسيكي :

هو أكثر شيوعاً في فترة تتراوح بين يومين إلى سبعة أيام بعد الولادة و يشيع بصورة اكبر لدى الأطفال الذين حليب الثدي حيث إن الأنواع الصناعية مضاف إليها فيتامين K ،و أما حليب ثدي الأم فيعتبر فيتامين K فيه قليل نسبياً (و لا يعني هذا ان نهمل رضاعة الأطفال من حليب الثدي فهو الأفضل دائما) .

النوع المتأخر :

هو النوع الذي يحدث بعد أسبوعين من الولادة و يشيع لدى الأطفال الذين يعانون من التليف الكيسي أو التهاب الكبد أو الإسهال المستمر و غيرها من الحالات المؤثرة على امتصاص المغذيات .

ولحسن الحظ النوع الأول من النزيف نادر جداً و يصاب به طفل من كل 10 آلاف و من المعروف أن الهيئات الصحية تعطي فيتامين K لكل الأطفال حديثي الولادة لتقليل مخاطر هذه الحالة ، أما الأطفال المعرضون للمخاطر العالية لهذه المشكلة و من بينهم الأطفال الخدج و الأطفال الذين تتعاطى أمهاتهم أدوية الصرع .

و في كثير من الأحيان تكون هناك علامات ظاهرة على هذا الاضطراب مثل نزيف بسيط في الأنف أو الفم ، أو نزيف داخلي تلقائي تحت الجلد ، في الدماغ أو في الأمعاء و إذا لم يتم اكتشافه يحدث تلفاً في الدماغ أو يصل الأمر إلى الوفاة .

من المعرف ان فيتامين K يجب ان يعطى للطفل حديث الولادة في الساعات الأولى التي تعقب الوضع و تختلف الطريقة في المستشفيات بعضها يعطيه من خلال الفم و الأخرى من خلال الحقن .

و تعتبر الحقن هي الوسيلة الأنجح حيث توفر الحماية في جرعة منفردة و طويلة المفعول ، أما أسلوب الفم فيعطى الطفل على ثلاث جرعات منفصلة ، واحدة عند الولادة و بعد ثلاثة إلى خمسة أيام و الثالثة بعد اكتمال 4 أسابيع من عمر المولود .

هذه الجرعات المتعاقبة ضرورية و إهمال أي منها يعرض الطفل للمخاطر ، و على الأم إخبار الطبيب عن موقف رضاعة الطفل هل من ثدي الأم أو بالألبان الصناعية ، حيث إن الجرعة قد تتغير تبعاً لكل حالة رضاعة .

من جانب أخر كان الباحثين في فترة السبعينات على اعتقاد بان هناك ارتباطاً بين الأطفال الذين حصلوا على حقن فيتامين K عند الولادة أن تتطور لديهم لاحقاً سرطان الدم و لكن الدراسات الحديثة أثبتت خطأ هذه الفكرة و أثبتت وبشكل قاطع بأنه لا مجال لزيادة مخاطر السرطان بما فيها سرطان الدم لدى حديثي الولادة الذين يتناولون فيتامين K .

ولا يزال الجدل قائماً لأسباب نقص فيتامين K لدى الأطفال حديثي الولادة مقارنة بمعدلات فيتامين K لدى البالغين ، و لعل الأبحاث القادمة تصل إلى إجابة شافية يقتنع بها الجميع .

أنت تسأل .. ونحن نجيب

ممكن اعرف النسب الطبيعية للسكري ... بشكل عام ؟

– فنسبة السكر الطبيعية بعد الامتناع لمدة 8 ساعات عن الطعام هي أقل من 100 ملغ.

فإذا كانت هذه النسبة بين 101 – 125 فإن التحليل يُعاد بعد عدة أيام إلى أسبوع، فإن كانت النسبة نفسها فإن هذا الشخص يعتبر عنده حالة ما قبل السكري، وعادة ما تكون هناك قصة سكري في العائلة.

وإن كانت النسبة 126 بعد صيام 8 ساعات وحصلت على نفس النتيجة بعد عدة أيام فإن المريض يعتبر عنده سكري.

وإذا كان السكر أكثر من 200 مع الأعراض فلا حاجة لإعادة التحليل.

كما يجب مراعاة بان الوجبات الدسمة تبقى في الأمعاء لفترة طويلة، ولذا يجب أكل عشاء خفيف قبل ليلة التحليل.

ولذا إن وجدت أن السكر بعد صيام 8 ساعات أقل من 100 فعليك أن تريح بالك لأن الوسوسة والتوتر يزيدان من هرمونات الأدرينالين التي ترفع من السكر.

ماهو ضرر استخدام أدوية التيستوستيرون لزيادة الوزن ؟

– إن التيستوستيرون هو هرمون الذكورة، و المشهور استخدامه عند لاعبي كمال الأجسام لبناء العضلات وليس لزيادة الوزن، وهرمون الذكورة له مضار عديدة إذا تم تناوله بدون استشارة الطبيب، وأخطر هذه المضار هو أنه يزيد فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا عند الرجال في سن مبكرة وكذلك يضعف الخصوبة، وتناول هذا الهرمون لا بد أن يكون تحت إشراف طبيب متخصص، وذلك لمتابعة نسبة الهرمون في الدم والحرص على عدم زيادتها عن حد معين، وإن كان هرمون الذكورة طبيعيا في الدم، فالأسلم عدم تناول هذا الهرمون.

هل لتناول حبوب منع الحمل علاقة بالغثيان في الصباح ؟

– قد تكون حبوب منع الحمل التي تتناولينها هي السبب الرئيسي للغثيان عند الصباح ، فهي تؤدي إلى هذه الأعراض، لأن فيها نفس هرمونات الحمل، وهي الاستروجين والبروجستيرون وهذا العرض شائع مع استعمال حبوب منع الحمل، فإذا كان هذا مزعجا بالنسبة لك فرأيي أن تتركي الحبوب لمدة شهر أو شهرين وأن يستعمل زوجك مانعا في هذه الفترة، فإذا انقطعت الأعراض فهذا يعني أن الحبوب هي السبب، وعندها يكون الخيار لك إما بالعودة لها مع تحمل هذا العرض الجانبي أو تركها. ولكن إذا استمرت الأعراض مع عدم تناول الحبوب فالأفضل المتابعة مع طبيب الأمراض الباطنية، فربما كانت هنالك مشكلة في المعدة أو الجهاز الهضمي.

ماهي محتويات وأضرار السنتريوم (CENTRUM) ؟

– يحتوي السنتريوم (CENTRUM) على بعض الفيتامينات، ومنها الفيتامين (ب) والفيتامين (c) والفيتامين (د) والفيتامين (ا)، كما يحتوي على المعادن اللازمة للجسم ومنها الكروم والسيلينيوم والزنك والكالسيوم واليود والحديد.

وبعض أنواع السنتريوم يحتوي على الجنسنغ، ولذا فهو يعتبر من الناحية العلمية من المركبات الجيدة التي تمد الجسم بكل احتياجاته من هذه المعادن والفيتامينات، وتناول حبة واحدة منها يومياً لاتسبب أي ضرر.

ممكن اعرف كيفية حساب الدورة الشهرية ؟

– يتم حساب طول الدورة الشهرية من أول يوم لنزولها وحتى اليوم الأول لنزول الدورة التي تليها، وليس بالضرورة أن تكون 28 يوما، فالطول الطبيعي هو ما بين (22 – 35) يوما، ولكن المهم هو انتظامها.

ونحن عادة نحسب طول ثلاث دورات متتالية قبل الحكم على انتظام الدورة، ولا نكتفي بدورتين فقط، فإذا كانت دورتك قد جاءتك بتاريخ 15/2/2007 ثم جاءتك بتاريخ 11/3/2007 فمن المفروض أن تأتيك بتاريخ 10/4/2007 حتى نستطيع القول بأنها منتظمة وتأتي كل 28 يوما.

اللبن ليس أفضل المصادر للكالسيوم !!؟؟

فمن المعروف لدى بان اللبن ومشتقاته يعتبر المصدر الرئيسي للكالسيوم ولكن وفقا لدراسة حديثة فأن منتجات الألبان ليست المصدر الوحيد للكالسيوم ، ومن المحتمل أيضاً بأنها ليست أفضل مصدر أيضا.

وجاء في هذة الدراسة قائمة بأفضل المصادر لزيادة كمية الكالسيوم وهي :

1 – تناول الخضار مثل الخردل ، بوكتشوي، والبامية، والقرنبيط، والكوسا، والبلوط والسبانخ واللفت.

2 – قم بإضافة التين المجفف، والفاصوليا البيضاء الكبيرة والفاصوليا الزرقاء الداكنة إلى قائمة طعامك.

3– – اشرب حليب الصويا المدعم بالكالسيوم أو الحليب المدعم بالكالسيوم.

4– –تناول التوفو المدعم بالكالسيوم.

5– – تناول السمك ، خصوصا السردين بالعظام والسلمون القرنفلي المعلب بالعظام والتي تعتبر مصادر ممتازة للكالسيوم.

6 – قم بإضافة البندق إلى قائمتك الغذائية. كما تعتبر بعض البذور مصادر جيدة للكالسيوم أيضا.

7 –اشرب عصير برتقال مدعم بالكالسيوم. نصيحة

8 –تناول منتجات الألبان مثل اللبن والجبن.

9 – قم بإضافة الدبس الأسود إلى الماء ساخن واشربه.

10 – تأكد من الحصول على فيتامين دي، الذي يسهّل امتصاص الكالسيوم.

11 – قلل كمية البروتين إذا كانت قائمة طعامك تستند على اللحم ومنتجات الألبان.

12 – قلل الكافيين، والملح والكحول؛ لأنها تمنع امتصاص الكالسيوم.

التغير في الظروف المناخية يسبب الاكتئاب!!

قالت دراسة حديثة بان التقلبات المناخية وتبدل الفصول قد يصيب بعض الناس وبشكل خاص النساء بحالة مزاجية معكرة وببعض التوتر الأمر الذي قد يوصلهم إلى حالة من الاكتئاب، وتبقى هذه الحالة مصاحبة للشخص فترة من الزمن.

كما يترتب عن حالة الاكتئاب بسبب تغيير الفصول حسب ما أكد الباحثون وذلك لدى بعض النساء بشكل خاص، ازدياد نشاطهن العقلي، كما تصاب هؤلاء النساء بقلة النوم وزيادة ساعات اليقظة لدرجة تصل إلى التشتت، الذي يترتب عليه سوء الفهم وسوء التقدير لكثير من أمور حياتهن.

ويشير الباحثون إلى أن العلاج الأفضل لحالة اكتئاب تغيير الفصول، هو جرعات من الضوء الطبيعي لإعادة ضبط الساعة الخفية التي تكمن داخل جسم الإنسان، ويكفي الجلوس أمام مصدر ضوئي طبيعي جيد لمدة عشرين دقيقة يوميا، أو الخروج إلى الأماكن المفتوحة كالحدائق والمنتزهات، فهذا يؤدي إلى تحسين المزاج والحد من إفراز هرمون الميلاتونين الذي يسبب الكسل والنعاس.

هذا بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية التي تعتبر عامل رئيسي وهام للتخلص من الاكتئاب، ويعتقد الباحثون أن التمرينات المكثفة يصاحبها ارتفاع في مستويات الكيماويات المفيدة للمخ مثل الاندورفينات، وهي المسئولة عن مشاعر السعادة التي تصاحب هذه التمرينات، وللتخلص من حدة التوتر يمكن أيضاً أخذ حماماً ساخناً يليه حمام باردا، وذلك من أجل أن تنتعش خلايا الجسم ويتجدد نشاطه وبالتالي الإحساس بقدر كبير من الراحة والاسترخاء.

ويجب الحذر في حالات الاكتئاب والتوتر بشكل عام من تناول القهوة والشاي، لأن لهما تأثير قوي كمنبه للمخ والأعصاب وزيادة الشعور بالإرهاق، وينصح في هذه الحالة تناول فيتامين ب6 الذي يقوي جهاز المناعة ويمنح الشعور بالسعادة والراحة النفسية.

وبالتالي فإن للغذاء دور في علاج حالات التوتر والاكتئاب، والأفضل أن يتم تناول الأطعمة المليئة بالكربوهيدرات والمنخفضة البروتين، مثل التونة والفاكهة بمعظم أنواعها والخضراوات الطازجة، كما ينصح بالبعد التام عن الأطعمة المليئة بالسكريات لأن ارتفاع السكر في الدم قد يعقبه انخفاض حاد وهو الأمر الذي قد يزيد من مشاعر الاكتئاب.