



الفاصوليا تعادل اللحم في الفوائد

من جانبه، يؤكد الدكتور دين أورنيش مؤسس ورئيس معهد بحوث الطب أن البروتين الذي نحصل عليه من طبخ الفاصوليا مع الأرز مثلاً، هو نفس ما تحصل عليه من البيض واللحم.. لكنك لا تحصل على كل الأشياء السنية التي تأتي مع البروتين الحيواني، طبقاً لما ورد بـ "جريدة الأهرام".

ووجدت الدراسة التي قامت بها جامعة هارفارد، أن النساء اللاتي يتناولن اللحوم بكثرة أكثر عرضة لأمراض القلب وأن تناول وجبة اللحم البقري يومياً يزيد من خطر إصابة المرأة بأمراض القلب بحوالي 8٪ مقارنة بمن لا يتناولن على الإطلاق أو نادراً.

لأوشنغن/متابعات: توصلت دراسة جديدة إلى وجود رابط قوي بين تناول اللحوم بأنواعها وانخفاض متوسط العمر وتزايد معدلات الوفيات بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

ومن خلال الدراسة التي فحصت الملفات الطبية لأكثر من 85 ألف امرأة، وأكثر من 44 ألف رجل، لمدة تتراوح بين 20 إلى 26 سنة، أكدت نتائج الدراسة وجود رابط مباشر بين استهلاك الطعام الحيواني منخفض الكربوهيدرات عند الرجال، وزيادة الوفيات الناتجة عن السرطان، وخاصة القولون والمستقيم وسرطان الرئة.



الطب والحياة

نصائح للعناية بقدم مريض السكري

مرض السكري من الأمراض الخطيرة إذا لم يتم التعامل معه بحذر، ويتجنب المصابون به المخاطر الجانية التي يسببها.. فالمرض ينتج عن نقص إنتاج هرمون الأنسولين في الجسم أو عدم مقدرة الأنسولين على القيام بوظيفته، والأنسولين هو هرمون ينتج في البنكرياس ويقوم بتحويل سكر الدم إلى داخل الخلايا لاستغلاله كطاقة للعمل الطبيعي لخلايا الجسم كلها بدون استثناء.

ومن المضاعفات التي تنتج عن مرض السكري:

- تضرر الأوعية الدموية، و العيون، و الكلى، و الطرفين السفليين (القدمين).

- تضرر الأعصاب والعضلات.

والمخاطر الصحية التي تصيب القدمين عند مريض السكري ترتبط بالمشاكل العصبية للأطراف الحسية، وهنا نستعرض ما يسبب مشاكل القدمين وأهم النصائح التي يلزم إتباعها لتجنبها.

تضرر الأعصاب

- أكثر من 25٪ من مرضى السكري يصابون بمضاعفات في القدمين، بسبب قصور الدورة الدموية والشبكة العصبية.

- قصور عمل الأعصاب في القدمين يسبب انعدام الإحساس بالدم والحرارة الزائدة وعدم الإحساس بالبرودة.

- وبسبب انعدام الإحساس فإن مريض السكري لا يشعر بالجروح البسيطة التي تحدث في القدمين نتيجة زيادة الحرارة أو البرد القارس أو حتى الجروح العادية فلا يهتم بها المريض.

- وبسبب الإهمال في الوقاية أو معالجة هذه الجروح والكدمات تنتج مضاعفات السكري الخطيرة مثل تقرحات أو «الغرغرية» وتسمم الدم.

- أيضاً تنتج الكثير من التشوهات بالقدمين وخاصة بالأصابع.

قصور الدورة الدموية

- مرض السكري يضر بالأوعية الدموية الطرفية ويؤدي إلى انسداد هذه الأوعية بسبب الترسبات على جدرانها وبالتالي قلة تدفق الدم ما يؤدي إلى انقطاع الأكسجين والغذاء عن تلك المناطق المحرومة من الدم، وينتج عنه تقرحات وغرغرية في الأصابع وأحياناً القدمين.

العلاج والوقاية

- لحماية القدمين يجب الاعتناء بالحذاء والاهتمام بصحة القدمين.

- هناك أحذية مصنوعة خصيصاً لقدم مريض السكري وهي رخوة ومرنة ولا تحدث أي ضغوطات على القدم.

- وهناك شروط لمثل هذه الأحذية:

- 1- أن تكون مقدمة الحذاء عالية وواسعة لا تسبب أي ضغط على الأصابع.
- 2- أن يكون باطن الحذاء من بطانة يمكن تغييرها لتوفير الحماية والراحة

إعداد/أماني العسيري

لبطن القدم.

- 3- بعض المرضى يحتاجون لحذاء خاص للوقاية من زيادة الضغط على كعب القدم.
- 4- يكون الحذاء من الخلف ثابت الشكل ومرحياً ليساعد على ثبات القدم.

السكري والاهتمام بالقدم

- على مريض السكري الاهتمام بالقدمين لتفادي مخاطر مضاعفات المرض.

ومن هذه العلامات:

- فقد الإحساس بالقدم.
- تغير شكل القدم أو الأصابع.
- وجود تقرحات في القدمين أو الأصابع.
- وللاعتناء بصحة القدمين يجب على المريض:

- 1- ملاحظة قدميه بشكل يومي ومستمر.
- 2- يجب الاعتناء بعلاج السكر حسب نصائح الطبيب المتابع للحالة.
- 3- اكتشاف على قدميك يوماً، فقد تكون ضحية لجرح بسيط أو كدمة بسيطة بدون أن تشعر و يجب الكشف اليومي.
- 4- يجب غسل القدمين يومياً وتجفيفهما، وعدم وضعهما في مغاطس باردة جداً أو ساخنة.

ويمكن طلب المساعدة من الغير لتفادي الأخطاء كما يمكن استخدام الترمومتر لقياس درجة



11- حافظ على جريان الدم بدميك بانتاج خطوات التالية:

- عدم الجلوس لفترات طويلة دون حركة.
- عدم وضع رجل على رجل لفترات طويلة.
- عدم لبس جوارب بلاستيكية أو ضيقة أو وضع أحزمة مطاطية.
- عدم لبس أحذية ضيقة أو مضغوطة.
- توقف عن التدخين لان النيكوتين يسبب انقباض الأوعية.
- مارس الرياضة ونظم الأكل للتخلص من الدهون والكوليسترول.
- 12- تحرك وكن نشطاً بان تمارس الرياضة وان تضع برنامج تمارينات ملائمة لوضعك وسنك وبممكن أن تستعين بأحد الاختصاصيين، وحاذر من التمارينات غير المناسبة لحالتك أو سنك.
- 13- الاستعانة بالطبيب ضرورة جداً في كل الأوقات، فالطبيب وجد لصالحك فلا تردد في استشارته وبممكن أن تطلب منه أن يكشف على إحساس القدمين بنض الأوعية فيها وأن يضع لك برنامج أكل صحياً خاصاً ببرنامج تمارين رياضية خاصة، وان يكشف لك عن وجود أية مشاكل خطيرة أو مضاعفات متوقعة وكيفية علاجها أو الوقاية منها

حرارة الماء.

- 5- يجب تجفيف القدمين خاصة ما بين الأصابع، ثم وضع بودرة عادية أو مضادة للفطريات للمحافظة على جفاف القدمين والأصابع.
- 6- يجب الاعتناء ببشرة القدمين باستعمال مرهم عادي أو كريم أطفال وذلك الجلد بلطف ليكون الجلد رخواً وناعماً لتفادي حدوث التشققات التي قد تدخل منها الجراثيم.
- 7- يجب أن تلبس الجوارب والأحذية حتى داخل البيوت هناك أحذية خاصة للاستعمال داخل البيوت لأنه بسبب ضعف الإحساس من سهولة أن يدوس مريض السكري على شيء دون الشعور به.
- 8- يجب أن تكون الجوارب واسعة وقادرة على حماية القدم، وان تغير باستمرار.
- 9- يجب أن تتأكد جيداً من خلو الأحذية من الداخل من الأجسام الغريبة وأن تكون ناعمة ورخوة.
- 10- يجب أن تحمي قدميك من تغيرات درجات الحرارة سواء الحرارة الزائدة كما في الحمامات أو المداخن، وكذلك البرودة مثل مغاطس الماء البارد أو المشي على الثلج أو على الأرض في ليالي الشتاء الباردة.

الرمان يكافح السرطان ويحمي القلب



هونغ كونغ /متابعات:

أثبتت أحدث الأبحاث الطبية التأثير الإيجابي لعصير الرمان في خفض نسبة الدهون الثلاثية ونسبة الكوليسترول الضار في الدم، وقد دلت نتائجها على أن شرب كوب من عصير الرمان المركز يومياً لمدة شهرين، يسبب ارتفاعاً في نسبة الكوليسترول المفيد "اتش دي إل" وانخفاضاً في نسبة الكوليسترول الضار "إل دي إل"، ما يشير إلى فعاليته في الوقاية من انسداد الشرايين وعلاج أمراض الأوعية الدموية والقلب.

كما يحتوي الرمان على نسبة من مضادات الأكسدة التي لها أثر مثبث ومضاد للإصابة بالسرطان، حيث أوضحت دراسات الدكتورة جوين من جامعة اتلانتك فلوريدا الأمريكية أن إضافة عصير الرمان المركز إلى خلايا سرطانية من الثدي يؤدي إلى انكماش حجمها واضمحلالها مع الوقت، كما ذكرت صحيفة "القبس".

وأكدت أبحاث الدكتور كيم بانج من كوريا تأثير الرمان المنع من انتشار خلايا الثدي السرطانية، في حين أشارت عدة أبحاث طبية إلى فائدة استخدام الرمان كعلاج يرفع من مقاومة الجسم لسرطان البروستاتا، ودلت أبحاث الدكتور آدمز من مركز التغذية في كلية ديفيد جيفن للطب في لوس انجلوس الأمريكية إلى فعالية المواد الموجودة في عصير الرمان في منع تكوين الخلايا السرطانية.

وأثبت العالم لانسكي من خلال تحليل ودراسة الخلايا مخبرياً أن استخدام عصير الرمان يمنع خلايا سرطان البروستاتا من الانتشار.

ويعتبر تناول عصير الرمان المركز إحدى الوصفات الشعبية للمصابين بداء السكر من النوع الثاني، ويسهم في زيادة التحكم في نسبة السكر الدم وتخليص الكوليسترول الخبيث أيضاً، ففي دراسة، أكد الباحث هوينج من مركز أبحاث الأعشاب الطبية في مدينة سدن الأسترالية أن هناك تأثيراً إيجابياً للرمان المركز على أداء هرمون الأنسولين، بما يزيد من كفاءته.

كما أثبتت الدراسات أن تناول عصير الرمان المركز يخفض من نوبات الاكتئاب المصاحبة للنساء اللاتي وصلن إلى سن اليأس، كما ربطت إحدى الدراسات بين تناول عصير الرمان وانخفاض ضغط الدم وفقدان الوزن.

الأسبراجين

من الأحماض الأمينية غير الأساسية.

فوائده:

- وظائف الجهاز العصبي المركزي.

- تحويل الأحماض الأمينية.

مصادره الغذائية:

- منتجات الألبان.

- اللحم البقري.

- الطيور.

- البيض.

إرضاع الطفل يخفف وزن الأم



واشنطن/متابعات:

نصح خبراء أمريكيون النساء اللاتي يرغبن بفقدان الوزن بعد الإنجاب، بإرضاع مواليدهن إذ أن ذلك يساعد الأم على خسارة 500 سعرة حرارية في اليوم.

وأكد ريتشارد داينز مفوض الصحة في مدينة نيويورك أنه إلى جانب الفوائد التي تجلبها الرضاعة للطفل، فهي تساعد الأم أيضاً على خسارة 500 سعرة حرارية يومياً لتتمكن من فقدان الوزن الذي اكتسبته أثناء فترة الحمل.

كما يساعد الإرضاع في إعادة الرحم إلى حجمه الطبيعي وتخفيف النزيف بالإضافة إلى بعض أنواع سرطان الأطفال والحساسية، كما أن معدلات ذكائهم أعلى ومناعتهم أقوى.

وينصح الأطباء الأمهات بإرضاع أولادهن حليب الثدي فقط خلال الأشهر الستة الأولى والاستمرار في ذلك لمدة سنة.

مبيض (اصطناعي) لنمو البويضات غير الناضجة



واشنطن/متابعات:

تمكن علماء أمريكيون من تشكيل أول مبيض بشري اصطناعي تنمو بداخله البويضات لتصبح ناضجة، وبشكل مختبرياً حيا للتحقيق بشأن عدد من الأسئلة المطروحة حول كيفية عمل المبيض السليم.

وتذكر موقع "ساينس ديلي" الأمريكي أن باحثين في جامعة "براون" الأمريكية تمكنوا من تشكيل عضو في المختبر تنضج البويضات في داخله.

وقالت الطبيبة المسؤولة عن الدراسة ساندرا كارسون "إن المبيض مؤلف من 3 أنواع من الخلايا، وهذه هي المرة الأولى التي يستطيع فيها أحد خلق بنية نسيج ثلاثي الأبعاد مؤلف من 3 أنواع من الخلايا".

وأشارت كارسون إلى أن المبيض الاصطناعي لا يشكل فقط مختبراً حياً للتحقيق في أسئلة أساسية تتعلق بكيفية عمل المبيضات السليمة، بل يمكن أيضاً أن يكون موضع اختبار للبحث في كيفية تأثير التعرض لمواد كيميائية وسامة على صحة ونضج البويضات، أما عيادياً، فقد يلعب المبيض الاصطناعي دوراً في الحفاظ على خصوبة النساء اللواتي تتلقين علاجاً للسرطان، إذ بالإمكان أن تخزن وتجمد بويضاتهن غير الناضجة قبل تلقي العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، لتنضج لاحقاً خارج جسم المريضة في مبيض اصطناعي.

اكتشاف علاج لفيروس (سي) في لبن الجمال



القاهرة/متابعات:

تمكن فريق بحثي من معهد بحوث الهندسة الوراثية بمدينة مبارك للأبحاث العلمية والتطبيقات التكنولوجية، برئاسة الدكتور ياسر رفعت، من اكتشاف علاج لفيروس "سي" من خلال لبن الجمال.

وأشار الدكتور الراشد مصطفى رضوان عميد معهد بحوث الهندسة الوراثية، إلى أنه تم استخراج مادة "اللاكوفرين" كأحد بروتينات لبن الجمال، التي تمتلك قدرة فعالية ضد فيروس الكبد البائي "سي"، مؤكداً أن فيروس "سي" من أخطر المشاكل الصحية التي تواجه العالم، وحتى يومنا هذا لا يوجد له علاج أو لقاح واق منه.

وأضاف: "قمنا لأول مرة بتنقية هذا البروتين ودراسة خصائصه البيوكيميائية والمناعية، التي أشارت نتائجها إلى وجود تشابه كبير بين البروتين الموجود في الإنسان والأبقار، حيث تتفاعل بشكل متجانس مع الأجسام المضادة للمجهز للاكوفرين من الإنسان، وأوضح "الراشد" أنه تم تحصين الفيرس بشكل مباشر مع البروتين، ما أدى إلى منع دخول الفيروس إلى الخلايا تماماً حتى 7 أيام من تاريخ التحصين، ما يعنى قدرة "اللاكوفرين" على تثبيط دخول فيروس "سي" إلى خلايا الإنسان المناعية البيضاء بشكل أكثر كفاءة من تلك الموجودة في بروتين لبن الإنسان والأبقار.

المشي نصف ساعة يومياً يخلصكم من الوزن الزائد ويجنبكم الكثير من الأمراض