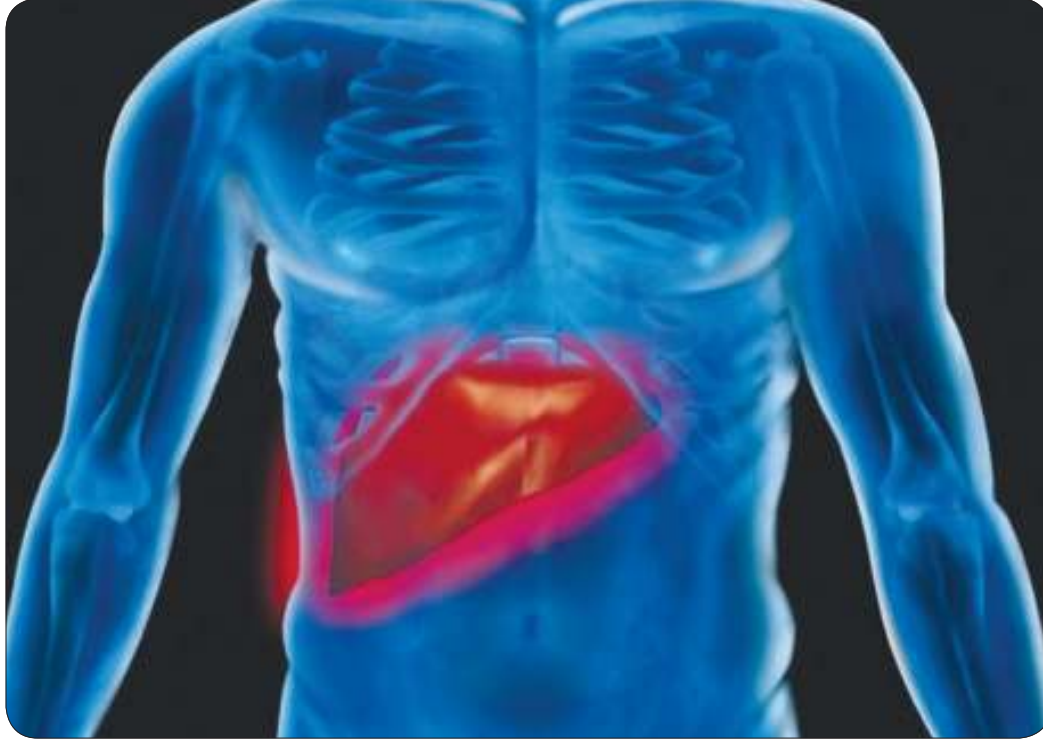


## 9 تغييرات صحية عند الإقلاع عن تناول الخمر



لشرب الخمر مضار متعددة على الصحة كتدمير الكبد والصداق وبيرون الكرش، مما يؤثر بالتالي على جودة الحياة، وعندما ينقطع المرء تماما عن تناول الخمر بأنواعها ومسمياتها تطرأ على جسمه العديد من التغيرات الإيجابية، والتي نتعرف عليها هنا:

- 1 - تطهير الجسم من السموم
- 2 - تحسن جودة النوم
- 3 - فقدان الوزن
- 4 - البشرة بحال أفضل
- 5 - تحسن السكر بالدم
- 6 - انخفاض مستوى الدهون
- 7 - تعزيز المناعة
- 8 - زيادة فرص الحمل

في كلية لندن الطبية أن الامتناع عن شرب الخمر لمدة شهر يساهم بانخفاض الدهون في الكبد بنسبة تتراوح بين 15 و20%. وتجدر الإشارة إلى أن تراكم الدهون بالكبد قد يؤدي إلى تلفه والإصابة بأمراض خطيرة.

ويؤكد المعهد الوطني للأورام أن داء السكري مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان، بما في ذلك سرطان الكبد والقولون.

وتنص الدراسة على أن انخفاض مستوى الدهون بالكبد أظهرت دراسة معهد صحة الكبد والجهاز الهضمي

## لمرضى القلب والسرطان.. هذه فوائد أوميغا 3 وفيتامين D



فيتامين D، معرضون بنسبة أكبر للإصابة بالسرطان.

## خفض نسبة الوفيات

لكن على الرغم من هذه النتائج والملاحظات المفيدة، فلم تثبت الأبحاث حتى الآن أن فيتامين D يمنع الإصابة بالسرطان. واقتصرت النتائج، لتوخي الدقة، على إثبات أن فيتامين D يخفض معدلات الوفيات من السرطان.

ويتوقع فريق الباحثين الإعلان عن مزيد من النتائج المبشرة خلال 6 أشهر، مشيرين إلى أنه تم تسجيل انخفاض بنسبة 25 في المئة في خطر الوفاة بسبب السرطان بين من شملتهم الدراسة، على 5 سنوات، بسبب تناول مكملات فيتامين D.

أوميغا 3 للقلب والدماغ  
لم تثبت الدراسة العلمية بشكل حاسم أن أوميغا 3 يحيد بفاعلية من الأمراض القلبية الوعائية العامة. إلا أن ما اثبتته التجارب، حتى الآن، أن أوميغا 3 يساعد، بصفة خاصة، على الحد من حدوث احتشاء عضلة القلب والنوبات القلبية. وبالفعل سجلت نتائج الدراسة انخفاض خطر الإصابة بأمراض قلبية لـ 28 في المئة من المشاركين في التجارب، مقارنة بمن تناولوا العقار الوهمي أو فيتامين D.

وكانوا أيضا أقل عرضة للوفاة بسبب نوبة قلبية. النوبات القلبية والسكتات الدماغية وفي مجموعة أخرى من التجارب، انخفضت بمعدلات كبيرة نسبة الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بين الأفراد، الذين تناولوا شكلا تقيا من أنواع حبوب أوميغا 3، يدعى «ايكوسابت» ابتلي.

وشملت تلك الدراسة إجراء تجارب وإحصاءات لأكثر من 8000 شخص ممن لديهم تاريخ من النوبات القلبية أو السكتات الدماغية، إضافة إلى تصلب الشرايين الحاد، أو تصلب الأوعية الدموية.

وكان ملخص نتائج الدراسة كما يلي:  
- تخفيض نسبة 20 في المئة من خطر الوفاة الناجمة عن مشاكل في القلب.  
- تخفيض بنسبة 31 في المئة من خطر الإصابة بنوبة قلبية.  
- انخفاض بنسبة 28 في المئة من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بمن تناولوا أقراص الدواء الوهمي، بحسب ما نقل «العربية نت».

## ما الذي يحدد جنس المولود بالفعل؟



تتمكن علماء من اكتشاف الجنين المسؤول عن تحديد جنس الجنين، والذي يتواجد ضمن الكروموسوم «Y»، ويساعد على تشكيل العضو التناسلي الذكري.

ويدعى العلماء أن الجنين يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات النمو الجنسي والتطور غير السليم للخصيتين. ويقول العلماء إن وجود الكروموسوم «X» أو «Y» هو أمر محوري في تحديد الجنين، لكن الجنين الموجود في الكروموسوم «X» جزء لا يتجزأ من ضمان التطور السليم للعضو الذكري. ومن المعروف أن اندماج الكروموسومين الجنسيين «X» و«Y» هو المسؤول عن تكوين جنين أنثوي، فيما يكون مزيج الكروموسومين

جرت العادة على وصف زيت السمك وفيتامين D وجميع المعادن الأخرى وفيتامينات والأعشاب باعتبار أن لها عددا كبيرا من الفوائد الصحية. إلا أن تلك المقولات كانت تلقى معارضة بعض الآراء الطبية، التي تشكك في جدوى هذه المكملات، فضلا عن ظهور بعض المقالات الاقتصادية، التي تشير بشكل أو بآخر إلى أن الترويج لهذه المنتجات هو عملية تجارية بحتة بغرض تعظيم أرباح الشركات المنتجة لها.

غير أن دراسات حديثة قد ساعدت مؤخرا في تسليط الضوء على الأهمية والفوائد الصحية لمكملات مثل أوميغا 3 وفيتامين D، وفق ما نشره موقع Care2.

9 - تعزيز صحة الدماغ  
تعاطي الخمر يمكن أن يؤثر سلبا على وظائف الدماغ، ووفقا لبحوث المعاهد الوطنية للصحة (في الولايات المتحدة) فإن الامتناع عن شرب الخمر لمدة شهر أو ستة قد يؤدي إلى ترميم جزئي لبعض خلايا المخ التي تضررت نتيجة الأضرار السلبية للخمر، بحسب ما نقل «الجزيرة نت».

1 - يقلل فيتامين D نسبة الوفيات الناجمة عن السرطان.  
2 - تخفض الأحماض الدهنية، المعروفة باسم أوميغا 3، مخاطر حدوث احتشاء عضلة القلب والوفيات على أثر الإصابة بنوبات قلبية.

فيما أكدت تجارب مختبرية أخرى في إطار الدراسة أن هناك آثارا واعدة للحد من مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية من تناول فيتامين D وأوميغا 3.

## فيتامين D والسرطان

وكان الاعتقاد السائد أن فيتامين D يعد مكملا غذائيا فعلا في الوقاية من السرطان. وبالفعل أظهرت الدراسات المختبرية صدق هذا الاعتقاد، حيث ثبت أن السبب العلمي هو أن فيتامين D يحد من انتشار الخلايا، العامل الدفاع وراء شدة وطأة السرطان والتسبب في حالات الوفاة، بل وكشفت قوائم بيانات الرصد والإحصاء أن الأفراد، الذين يعانون من نقص

## أضرار الاكتئاب والقلق على الصحة ربما تكون

## مثل التدخين والبدانة

يشمل الفحص البدني السنوي عادة قياس الوزن وأسئلة حول العادات غير الصحية مثل التدخين، ولكن دراسة جديدة في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو تشير إلى أن مقدمي الرعاية الصحية قد يتغاضون عن سؤال مهم: هل أنت مكتئب أو قلق؟

وذكر موقع «ساينس ديلي» المعني بشؤون العلم أن البحث الجديد أظهر أن القلق والاكتئاب ربما يكونان من العوامل الأساسية التي تنذر بحالات متباينة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل والصداق وآلام الظهر واضطرابات المعدة، كما أن لهما تأثيرات مشابهة كمعامل خطر على المدى الطويل مثل التدخين والسمنة. وشملت الدراسة البيانات الصحية لأكثر من 15 ألف شخص من كبار السن على مدى أربع سنوات، وكان 16% من هؤلاء «2225 شخصا» يعانون من مستويات عالية من القلق والاكتئاب، و31% «4737 شخصا» يعانون من البدانة و14% «2125 شخصا» كانوا مدخنين حاليين، وفقا للدراسة التي نشرت في دورية «هيلث سايكولوجي» في 17 ديسمبر الجاري.

وخلصت الدراسة إلى أن هؤلاء الذين يعانون من مستويات عالية من القلق والاكتئاب يرتفع احتمال إصابتهم بأمراض القلب بنسبة 65%، ويريد احتمال إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة 64%، كما أنهم معرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم بشكل يزيد بنسبة 50%، وللإصابة بالتهاب المفاصل بزيادة قدرها 87% مقارنة بمن لا يعانون من القلق والاكتئاب.

وقال أحد كبار الباحثين المشاركين في الدراسة إن «هذه الزيادة في احتمالات الإصابة تشبه تلك الخاصة بالمدخنين أو الذين يعانون من السمنة، ومع ذلك، فإنه بالنسبة لالتهاب المفاصل، يبدو أن القلق والاكتئاب الشديدين يؤديان إلى مخاطر أعلى من تلك التي يسببها التدخين والسمنة».

ومن ناحية أخرى، فعلى عكس الأمراض الأخرى التي تناولها البحث، يمثل السرطان استثناء، حيث قال الباحثون إن ارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق لا يسهم في الإصابة بالسرطان. ويأتي ذلك مؤكدا لنتائج دراسات سابقة، ولكنه متناقض مع فكرة سائدة لدى الكثير من المرضى، وفقا للباحثين، بحسب ما نقل «24».



## «علاقة غريبة» بين قلة النوم والشهية

وضمنت وجبة العشاء طبق معكرونة مع لحم العجل وصلصة الفطر، إلى جانب تفاحة وزبادي الفواولة، وفي صباح اليوم التالي قاس الباحثون شهية المشاركين إلى الطعام. وأظهرت النتائج أن من ظلوا يقظين لفترة أطول خلال الليل كانوا أكثر ميلا إلى شراء وتناول الوجبات السريعة، بخلاف من تناولوا قسطا كافيا من النوم.

ولجا الباحثون إلى صور أشعة للدماغ، فوجدوا أن المناطق المسؤولة عن الشهية كانت أكثر نشاطا لدى الأشخاص الذين لم يحظوا بالقدر الكافي من النوم، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

ويعد البريطانيون والأميركيون من أكثر الشعوب التي تعاني نقصا في النوم وزيادة في الوزن، بسبب كثرة الإقبال على الوجبات السريعة.

وتضم الوجبات السريعة مستويات مقلقة من الدهون والكربوهيدرات، ويجري تناولها في الغالب إلى جانب مشروبات غازية تحتوي قدرا كبيرا من السكر والمحليات. واعتصمت الدراسة التي أجريت في جامعة كولن الألمانية، على عينة من 32 رجلا في صحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 19 و32 سنة، وتناول كافة المشاركين العشاء نفسه خلال ليلتين.

كشفت دراسة طبية حديثة أن قلة النوم تدفع الإنسان إلى الإقبال بنهم أكبر على الوجبات السريعة، وسط تحذيرات من تبعات هذه العادة السيئة على الصحة. وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة العلوم العصبية «نورو ساينس»، فإن من لا يحظون بقسط كاف من النوم ينفقون النقود بشكل أكبر على شراء الوجبات السريعة، مثل البرغر والبيتزا.

ويؤدي الشعور بالإرهاق إلى زيادة النشاط في مناطق الدماغ المسؤولة عن الشهية، فضلا عن إثارة الهرمونات التي تخبرنا بالوقت الذي نحتاج فيه إلى الطعام.