

عناصر أساسية يحتاجها الجسم للاحتفاظ بصحة جيدة

الأملح والمعادن .. أهميتها وخطورة زيادتها .. أو نقصها

- الصوديوم قتل أخذ كمية كبيرة
- من محلول الصوديوم
- 0.9 في المئة عن طريق الوريد.
- في حالات مرض شنجنج
- كبيرة ن يتميز بإفراز كمية
- يعمل الكورتيكوزول على الكلى.
- انقراض الصوديوم في الماء.
- الاستعمال المفرط لعقار
- الكورتيكوزون.
- يقل مستوى الصوديوم في
- الحالات التالية:
- استعمال الادوية المذرة
- للبول.
- الحرق الذي يحُوص بشرب
- الماء فقط.
- امراض الكلى الشديدة.
- فشل القلب الاحتقاني.
- فقدان الصوديوم في
- الجهاز الهضمي عن طريق
- القيء والإسهال أو فتحة الإغعاء
- الجراحة.
- تليف الكبد.
- مرض البول السكري.

– إفراز مرض ألبانسون، حيث يقل إفراز هرمون الألوستيرون.

– نقص إفراز الهرمون المحفز لإفراز البول اللبني يحدث في مرض البول السكري الكاذب.

– حماية طعام قليلة الصوديوم؛ أفضل طريقة لاتباع نظام غذائي قليل الصوديوم في اتباع نظام غذائي متوازن يشتمل على بعض الحليب واللحوم والخبز والحبوب والخضراوات والفاكهة، وهناك قواعد عديدة يجب إتباعها منها:

– عدم إضافة أي ملح أثناء تحضير أو إعداد تأنالو

– يجب قراءة أسماء العناصر الغذائية المكتوبة لاطلعة المعلبة والمتعلقة على تلك المعلبات وكذلك التأكد من عدم احتوائها على الملح أو أية عناصر أخرى تحمل مثل صوديوم

الجموعة

مقدار الحصص لاطلعة المسحوق

بها الحصص غير المسحوق

بها حليبكوب واحد نصف كوب

حليب كامل الدسم، حليب

مقشود أو لين.

لبنه

يخضع اللبن التجاري للحوم

والاطعمة البديلة عنها30أغرام
بيضة
تصف كوب
حسان ، بقر ، جمل ، عمل ،
أرثب ، كبدة ، دجاج ، ديك رومي
سك منض
يقول (أحمد ، قور ،...الخ)
جينة ، الفول ، الملح
والماخنة والمعلبة ، لحم البقر
السك ، دماغ ، كالوي ، محار ،
حطب معلب قلوب معلبة
حبوبنصف كوبيطاطا
بازن ، بطاطا حلوة ، معروفة ،
أرز ، برغل ، حبوب يابسة أو
مطبوخةشرايح البطاطا ،
المنتجات المعدة تجار ، الجوب
سريعة الطبخ غير شريحة
واحدة ثمن رغيف صامولي
(8س)
خبز قح أو خبز أبيض
سكوتكي غير ملح
خبز صنوع «البلاستيكاور»
أو صودا الخبز ، مزيج من
عناصر السكوتكي الملح .
خضرنصف كوبخضر

كوبيلاندين صفر، جيلو
تجاري مره اسوعوبا، حلوى ال
تحتوي على ملح و بانكناور
او صودرا الخبز، بوقه مرتين
اسوعوبا، كراميل، سكر، جيلي،
عسلخالط الحلوى او العكس
التجاري، فطائر، عكس محلي
وبودينغ، حلوى تحتوي على
ملح و بانكناور او صودا
الخبز، كاكاسو شوكولا او
كراميل يدخل فيه للمحليات
بهارات واعشاب وتوابل بدون
ملكاتشاب، صلصة ستيك،
صلصة قول الصويا، صلصة
حارة
Potassium
البوتاسيوم
+K
يعجز البوتاسيوم الايون
الموجب الرئيس داخل الخلايا
وقياسه في الدم من اهم
القياسات واكثرها احتياجا الى
الدقة لذلك لاهمية العنصر في
تأثير البوتاسيوم على العضلة
القلبية.
مستوى البوتاسيوم في

السيروم أو البلازما يتراوح بين 3.5-5 مليليمول / لتر، وهذا التركيز يحدد الأثر الأناضفة العصبية العضلية، لذا فإن زيادة أو نقصان تركيز السيروتونام يعوق من قدرة العضلات على الانقباض. يزداد مستوى السيروتونام في الدم في الحالات التالية:

- بعض أمراض الكلى، مثل فشل الكلى والانسداد البولي.
- تهتك الأنسجة، مثل الإصابات الطاحنة حيث يخرج كمية كبيرة من السيروتونام من داخل الخلايا المطحونة إلى الدم وفي نفس الوقت تقل كفاءة الكلى.
- الانقباض العنيف للعضلات، حيث يؤدي إلى خروج السيروتونام إلى خارج خلايا العضلات ومثال ذلك حالات التشنج.
- مرض اديسون، حيث يقل أو ينعدم هرمون الألدوستيرون مما

يؤدي إلى قلة تبادل الصوديوم باليوتاسيوم في الكلى.

- مرض البول السكري غير المعالج، حيث تقل كفاءة مضخة الصوديوم بسبب عدم استغلال الجلوكون مصدراً للطاقة اللازمة لعمل هذه المضخة.
- يقل مستوى اليوتاسيوم في الدم في الحالات التالية:
- فقدان اليوتاسيوم مع الاسهال والقيء المستمر.
- استعمال الأدوية المدرّة للبول.
- علاج غيبوبة ارتفاع السكر بالأسولين بدون تناول بوتاسيوم معه.
- الاستخدام السيء لعقار الكورتيزون.
- استعمال المهلّات.
- ارتفاع كالسيوم الدم.
- زيادة هرمون الألدوستيرون.

الكلويد CL - Chloride

يعتبر الكلويد الأيون السالب الرئيس خارج الخلايا وهو مهم جداً في المحافظة على توازن الحمضي القلوي ولبعض مع الصوديوم دوراً هاماً في تنظيم التوازن الاسموزي لسوائل الجسم.

تركيز الكلويد في السليم اوالإزالي يتراوح ما بين 95- 105 مليليوم / لتر.

يزداد مستوى الكلويد في الدم في الحالات التالية عند معدل التنفس، ويحدث ذلك في حالات الحمى الشديدة والتسمم بالأسبرين والقلق والخوف، كما تزداد نسبة الكلويد مع استعمال جرعة كبيرة من كلويد التشارد وكلويد اليوتاسيوم وكذلك في حالة التحفّاف. يقل مستوى الكلويد في الدم مع طلي معدل التنفس (مثل حالات التسمم بالورفرين) والقيء الشديد والاستعمال الإسهال المزمن ومرض البول السكري في العلاج وفي أمراض الغدة الكظرية والفشل الكلي.

ملحوظة: في حالة ارتفاع ضغط الدم ينصح المريض بالإقلال من الأمتاع عن تناول

ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) الذي يساعد على ارتفاع معدل ضغط الدم.

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

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

50 في المئة من هذه النسبة (الكالسيوم) موجود في الدم والعضلات 45 في المئة محمولا على البروتين خاصة الزلال (البيومين) و 5 في المئة في صورة سترات الكالسيوم.

يرفع 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 د
- زيادة تناول فيتامين د
- يقل مستوى الكالسيوم في الدم في الحالات التالية:
- القصور في وظيفة الغدة جار الدرقية
- نقص فيتامين «د» مثل حالات الكساح في الأطفال ولين العظام في الكبار
- الأمراض المؤدية إلى سوء الهضم وانخفاض
- التهاب البنكرياس الحاد
- الفشل الكلوي الحاد
- والمزمن
- السعال الدمني

تحليل الكالسيوم في البول له أيضا أهمية في حالات الكلى حيث معينة تلك الحالات فرط وظيفة الغدة جار الدرقية

دراسة: الإضاءة الليلية المستمرة يمكن أن تؤدي إلى البدانة

أكلت دراسة أمريكية أن الإصابة الليلية المستمرة يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، حتى وإن كانت ضعيفة، وحتى وإن حرص الشخص على اتباع نظام غذائي سليم وتحرك كثيرا.

وتوصل باحثو جامعة أوهايو الأمريكية إلى هذه النتيجة بعد تعرض قرنان صغيرة لضوء خافت ليلًا، حيث وجدوا أن وزن هذه الفئران ارتفع خلال ثمانية أسابيع بواقع 50% مقارنة بالفئران التي تعرضت لضوء النهار اليومي ثم ظلام الليل.

ويزرت الشبكة البريطانية واسعة الانتشار اهتمام الناديين الكيريس بالمحمي إلى المستوى الرائع الذي يقدمه هذا الموسم مع سندرلاند رغم خفاة هذا التواجد في الدوري الإنكليزي، إذ ساهم اللاعب بشكل كبير في صناعة جبهة يميني قوية للفريق، وضع العديد من الأهداف الحاسمة كما، يقدم أداء دفاعيا مميزا.

وأوضحت أن هذا الاهتمام من قبل عملاقي الدوري الإنكليزي قد يدفع باستيف بروس، المدير الفني لسندرلاند، للمصارعة على إقناع اللاعب بالتوقيع على عقد انضمام رسمي خلال فترة الأمانات

الشهوية القابضة، لضمان الاحتفاظ به
لثلاثة مواسم على الأقل.
ويبدو بحسب الكثير من المراقبين أن
اهتمام مانشستر وأرسنال بالمحمدي
بشرا، أنه إنهما يفتقدان جناح أيمن بملك
وصصفات اللاعب المصري الذي يمتاز
بالسرعة الفائقة والقدرة على إرسال
الكرات العرضية التي يحتاجها مهاجمو
الفرقين.
وتحتاجا مانشستر لتدعيم الجانب
الأيمن في ظل تقدم اللاعب غاري نيفيل
بالسن، وتراجع عبيل كبير، فضلا
عن افتقاد اللاعب رايسفيل للسرعة
والقرارات المتوازنة دفاعيا وهجوما. أما
أرسنال، فهو يعاني من تراجع مستوى
الجبهة اليمنى في صفوفه، ولا يقدم
جناحه الحالي الفرنسي باكاري سانينا
الأداء المطلوب منه، لأسبابها هي الشق
الهجومي، وربما يكون المستفيد الأكبر من
تواجد المحمدي في صفوف «المدفعية»
هو المهاجم الدولي المغربي مروان
الشمخ، الذي لا يجد من يؤهله بالكرات
العرضية القوية في الفريق، علما أنه
اعتمد مع فريق السابق بوردو الفرنسي
على التسجيل برأسه من تمريرات غالبا
ما تكون من الناحية اليمنى.

باحثون : الاستقاء على الجانب الأيسر يحد من آلام فم المعدة



أُجْتَبِدَ دراسةً طَبِيعِيَّةً أَنْ اسْتِغْتَالَ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْسَرِ عِنْدَ النَّوْمِ لَهُ دَوْرٌ إِيْجَابِيٌّ فِي كَحْدِ نِوَامٍ قَامَ الْمَعْدَةُ وَبِالرَّغْمِ مِنْ عَدَمِ الْوُصُولِ إِلَى تَفْسِيرِ مُؤَكِّدِ تِلْكَ الْمُلَاحَظَةِ الطَّبِيعِيَّةِ إِلَّا أَنَّ الْبَاحِثَيْنِ اقْتَرَضَا أَنَّ النَّوْمَ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْمَنِ يَتَسَبَّبُ فِي اسْتِرْخَاءِ عِضَلَةِ الْمَرْءِ الْعَاصِرَةِ الَّتِي تَقَعُ بَيْنَ الْمَعْدَةِ وَالْمَرْءِ مَا يَسْمَحُ بِرُجُوعِ الْعَصَاةِ الْمَعْيَةِ مِنَ الْمَعْدَةِ لِلْمَرْءِ مَحْدَةً إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمَعْدَةِ. وَيَرَى بَاحِثُونَ آخَرُونَ أَنَّ النَّوْمَ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْسَرِ يَحْتَفِظُ بِنَقْطَةِ الْإِصْطِلَاقِ بَيْنَ الْمَعْدَةِ وَالْمَرْءِ أَعْلَى مِنْ مَسْتَوِي الْحُضْضِ الْمُعْوِي. وَفِي الدِّرَاسَةِ قَامَ الْعُلَمَاءُ بِاخْتِيَارِ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْأَشْخَاصِ الْأَصْغَاءِ وَأَطَاعَتِهِمْ وَجِبَاتِ دَسْمَةِ لَدَامٍ أَوْ اسْتِثَارَةٍ مِنَ الْمَعْدَةِ، وَبَعْدَ تَعَاوُلِ الْوَجِبَةِ مُبَاشَرَةً كَانَ الْأَشْخَاصُ يَسْتَقُونُ لَدَى 4 سَاعَاتٍ عَلَى أَحَدِ جَانِبَيْهِمْ بَيْنَمَا تَقْيِسُ الْأَجْزَاءُ مَسْتَوِي الْحُضْضِ الْمُعْوِي بِالْمَرْءِ، وَفِي النِّهَايَةِ اكْتَشَفَ الْبَاحِثُونَ أَنَّ قَدْرَ اسْتِرْخَاءِ الْحُضْضِ الْمُعْوِي فِي الْمَرْءِ أَكْبَرَ الْكَثِيرِ عِنْدَمَا يَسْتَقِي الشَّخْصُ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْمَنِ وَيَقِلُّ كَحْدًا إِذَا مَا اسْتَقَى عَلَى جَانِبِهِ الْأَيْسَرِ.

اجتماع العائلة على مائدة واحدة يحسن الشهية

لم تنكس بعد انتهاء التجربة سوى 10 في المئة منهم، بينما انكست سبعة أكثر من 40 في المئة ممن خضعوا لعلاج الأول.

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

ون سواهم.

أما النوع الثاني من العلاج فكان مَبْنِيَا
على مشاركة جميع أفراد العائلة في
نظام غذائي يزيد الوزن.

وبعد عام أظهرَ المرضى الذين أخضعوا
لنوع الثاني من العلاج نتائجَ أفضل
كثيرَ مَنْ خضعوا للعلاج الفردي. حيث

طابع تغيير نمط الغذاء على مئات صابين بمرض فقدان الشهية طوال سنة كاملة، قارنوا بنهايتها فعالية كلهما.

الطريقة الأولى تركز على المصابين محاولة تحسين علاقتهم بالطعام. وهذا نوع من العلاج تطلب مشاركة المصابين

مرض فقدان الشهية غالبا ما يصيب إناثا، ولكنه قد يصيب المراهقين أيضا. قتل 10% ممن يصيبهم. مع هذا لم يقر علماء بعد بتجارب ودراسات ضخمة توصل إلى علاجات لهذا المرض. ولكن علماء في الولايات المتحدة قاموا بسرا بتجربة نوعين من العلاج، تطلبا

