

دراسة تحدد الحماية المثالية للحماية من السرطان وأمراض القلب



تقول دراسة حديثة إن تناول وجبة غداء من الفاكهة ووجبة عشاء من الخضروات وعدم تناول وجبات خفيفة من الأطعمة النشوية مثل رقائق البطاطس هو المفتاح لدرء خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

وبحث باحثون من جامعة هاربرين الطبية الصينية عن ارتباطات بين العادات الغذائية والصحة بين أكثر من 21500 بالغ أمريكي، وجدوا أن تناول الوجبات الخفيفة النشوية بين الوجبات يزيد من خطر الوفاة بنسبة 50 في المائة، والوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 44-57 في المائة.

ومع ذلك، وجد الباحثون أن استهلاك الفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان في وجبات معينة يساعد في تقليل مخاطر الوفاة المبكرة من حالات مختلفة.

وأجرى الدراسة أخصائية التغذية بينغ لي وزملاؤها من جامعة هاربرين الطبية في مقاطعة هيلونغجيانغ في أقصى شمال الصين. وقالت البروفيسورة لي «يشعر الناس بقلق متزايد بشأن ما يأكلونه وكذلك وقت الوجبات، وسعى فريقنا إلى فهم أفضل للأثار التي تحدثها الأطعمة المختلفة عند تناولها في وجبات معينة».

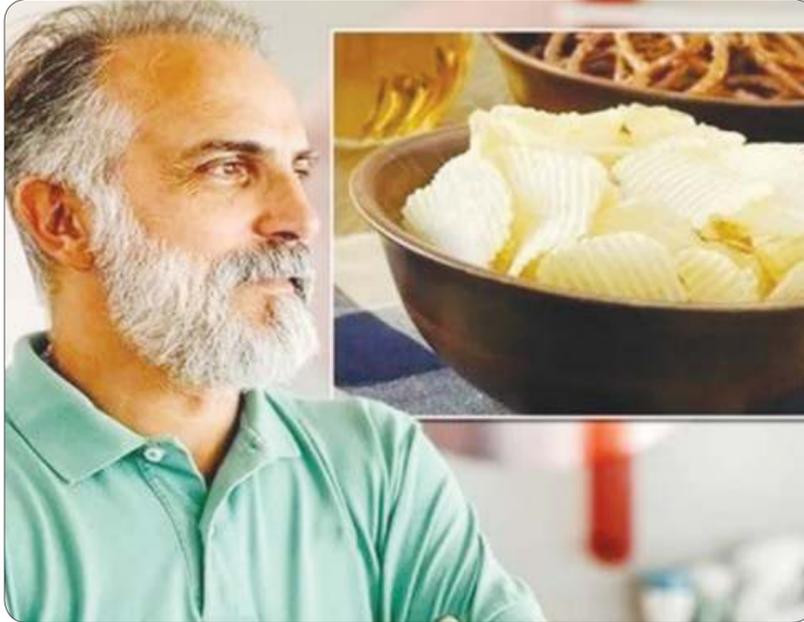
وللقيام بذلك، قام الفريق بتحليل النظم الغذائية لنحو 21503 بالغاً أمريكياً تتراوح أعمارهم بين 30 عاماً فأكثر ممن شاركوا في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية في الفترة من 2003 إلى 2014، وقارنوا هذه البيانات مع مؤشر الوفيات الوطني للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها.

وجد الباحثون أن تناول وجبة غداء من الفاكهة كان مرتبطاً بانخفاض بنسبة 34 في المائة في خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وفي المقابل، ارتبط الغذاء الغربي - الذي يحتوي عادة على الحبوب المكررة والأجبان واللحوم المقددة - بزيادة الوفيات المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 44 في المائة.

وبالانتقال إلى العشاء، وجد الفريق أن الوجبات المسائية الغنية بالخضروات مرتبطة على ما يبدو بانخفاض خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 23 في المائة، وتغير طفيف بنسبة 31 في المائة في الوفاة من أي حالة أخرى.

في غضون ذلك، وجدت الدراسة أن الوجبات الخفيفة النشوية مثل رقائق البطاطس، مرتبطة بزيادة كبيرة في مخاطر الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية - بنسبة 50-52 و44-57 في المائة على التوالي، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الوجبات الخفيفة النشوية قد تضر بصحة القلب



وتحدد نتائج المرضى، استخدم الباحثون مؤشر الوفيات القومي للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها لملاحظة المشاركين الذين ماتوا حتى 31 ديسمبر 2015، بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية أو السرطان أو أي سبب آخر.

وصنف الباحثون الأنماط الغذائية للمشاركين من خلال تحليل أنواع الطعام التي تناولوها في وجبات مختلفة، وبالنسبة للوجبات الخفيفة من الوجبات الخفيفة، تم تحديد الوجبات الخفيفة في الوجبات الرئيسية، تم تحديد ثلاثة أنماط غذائية رئيسية لوجبة الإفطار: الإفطار الغربي، الإفطار النشوي ووجبة الإفطار بالفاكهة. وتم تحديد الغذاء الغربي والغذاء النباتي ووجبة غداء الفاكهة على أنها الأنماط الغذائية الرئيسية لوجبة الإفطار وعشاء العشاء الغربي وعشاء الخضار وعشاء الفاكهة على أنها الأنماط الغذائية الرئيسية لوجبة المساء، وبالنسبة للوجبات الخفيفة، تم تحديد الوجبات الخفيفة من الحبوب والوجبات الخفيفة من النشوية والوجبات الخفيفة من الفاكهة والوجبات الخفيفة من

توصلت دراسة جديدة إلى أن متوسط العمر المتوقع يمكن زيادته من خلال تجنب الوجبات الخفيفة النشوية، ويرتبط تناول الفواكه أو الخضروات أو منتجات الألبان في وجبات معينة بتقليل خطر الوفيات المبكرة.

وكشفت الدراسة التي نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية أن الوجبات الخفيفة النشوية يمكن أن تضر بصحة القلب. وارتبط تناول الوجبات الخفيفة النشوية التي تحتوي على نسبة عالية من البطاطس البيضاء أو النشويات الأخرى بعد أي وجبة بزيادة خطر الوفاة بنسبة 50 في المائة على الأقل، وزيادة بنسبة 44 إلى 57 في المائة للوفاة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

لكن تناول الفواكه والخضروات أو منتجات الألبان في وجبات معينة كان مرتبطاً بانخفاض خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية أو السرطان أو أي سبب آخر.

وقال بينغ لي، مؤلف الدراسة الرئيسي والأستاذ في قسم التغذية ونظافة الطعام في كلية الصحة العامة بجامعة هاربرين الطبية في هاربرين الصين «يشعر الناس بقلق متزايد بشأن ما يأكلونه وكذلك عندما يأكلون، وسعى فريقنا إلى فهم أفضل للأثار التي تحدثها الأطعمة المختلفة عند تناولها في وجبات معينة».

وحلل لي وزملاؤه نتائج 21503 مشاركاً في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية من 2003 إلى 2014 في الولايات المتحدة لتقييم الأنماط الغذائية في جميع الوجبات، ومن بين مجتمع الدراسة، كان هناك 51 في المائة من المشاركين من النساء وكان عمر جميع المشاركين 30 عاماً أو أكبر في بداية الدراسة، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

عقار مدهش ينقص الوزن ويقلل من خطر النوبات القلبية



في السنوات الأخيرة، أحدثت فئة جديدة من الأدوية، تدعى ناهضات مستقبلات الببتيد 1-1 (GLP-1) الشبيهة بالجلوكاجون، تحولاً في علاج مرض السكري. وهي تعمل عن طريق إحداث خسارة كبيرة في الوزن لدى المرضى غير القادرين في الدم. ويقوم باحثون في قسم نافيلد للصحة السكانية بجامعة أكسفورد حالياً بإعداد التجارب الجديدة لأن بعض الدراسات تشير إلى أن العقار الجديد قد يفعل أكثر بكثير من مجرد تقليل الدهون في الجسم.

ملايين المرضى المصابين بداء السكري من النوع 2. ويعتقد الباحثون أنه بالإضافة إلى التسبب في فقدان الوزن، يمكن للعقار أن يقلل من ضغط الدم ويوقف تراكم الترسبات الضارة في الشرايين حول القلب ويمنع ارتفاع مستويات السكر في الدم.

قال باحثون بريطانيون إن عقاراً يستخدم لتخفيض دهون الجسم، يمكن أن يحد من الوفيات الناتجة عن النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

تمت الموافقة على عقار ريبلسوس الذي يأتي على شكل حبوب، في المملكة المتحدة العام الماضي كعلاج جديد للسمنة ومرض السكري من النوع 2.

يحد هذا العقار من تناول السرعات الحرارية عن طريق محاكاة تأثيرات هرمونات الإنكريتين الطبيعية، والتي يتم إطلاقها عندما نشعر بالشبع بعد تناول الوجبة. وتشير الدراسات إلى أن ثلث أولئك الذين يتناولون جرعات عالية من العقار يقدون 20% من وزن الجسم.

ويخطط فريق من العلماء البريطانيين حالياً للتحقيق فيما إذا كان هذا العقار الذي يؤخذ مرة واحدة في اليوم يمكن أن يقلل أيضاً من احتمال الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى

التدخين أثناء الحمل يرفع خطر الإجهاض



حذرت الرابطة الألمانية لأطباء النساء والولادة من خطورة التدخين أثناء الحمل والجنين على حد سواء.

وأوضحت الرابطة أن التدخين أثناء الحمل يرفع خطر حدوث ولادة مبكرة أو إجهاض أو ولادة الجنين ميتاً.

ويتسبب التدخين أيضاً في قلة حجم ووزن الطفل عند الولادة ومحدودية حذرت الرابطة الألمانية لأطباء النساء والولادة من خطورة التدخين أثناء الحمل والجنين على حد سواء.

وأوضحت الرابطة أن التدخين أثناء الحمل يرفع خطر حدوث ولادة مبكرة أو إجهاض أو ولادة الجنين ميتاً.

ويتسبب التدخين أيضاً في قلة حجم ووزن الطفل عند الولادة ومحدودية

خطر إصابة الطفل بالسرطان أيضاً. وأشارت الرابطة إلى أن السجائر الإلكترونية لا تمثل بديلاً صحياً للسجائر العادية، نظراً لاحتوائها على النيكوتين أيضاً.

ولتجنب هذه المخاطر الجسدية، يتعين على المرأة الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل، وكذلك تجنب التدخين السلبي لمخاطره على الصحة أيضاً.

وظيفة الرئة لديه، ما يؤدي إلى مشاكل النمو لديه، كما أنه يرفع خطر إصابة الطفل بالشفقة المشقوق (الشفقة الأرنية)، فضلاً عن خطر التعرض لمتلازمة الموت المفاجيء للرضيع.

ويرفع التدخين خطر إصابة الأم بمشاكل القلب والأوعية الدموية كالآزمة القلبية، وكذلك سرطان الرئة. كما يرتفع

تقنية جديدة لتعديل الجينات

استخدام تحرير الجينات لعلاج العديد من الأمراض الشائعة.

عالج العلاج التجريبي مرضاً وراثياً نادراً يدعى الداء النشواني ترانسترينتين، حيث قام العلماء بحقن المتطوعين بجسيمات نانوية محملة بمورث كريسبر، يمكن لكبد المرضى امتصاصها. وقاموا بتعديل جين في الكبد لتعطيل إنتاج البروتين الضار. انخفضت مستويات هذا البروتين في غضون أسابيع من الحقن، مما أدى إلى إنقاذ

يعد تعديل الجينات بتقنية كريسبر مكافحة الأمراض التي كان يُعتقد في السابق أنها غير قابلة للشفاء، لكن التقنية لا تزال تتطلب حقن المواد مباشرة في الخلايا المصابة، وهذا يجعلها غير عملية وتحتاج للتطوير.

وتشير نتائج الأبحاث إلى أن التقنية تعتمد على حقن مورث «كريسبر-كاس9» في مجرى الدم لإجراء تعديلات على الخلايا المصابة بالمرض، مما يفتح الباب على مصراعيه أمام