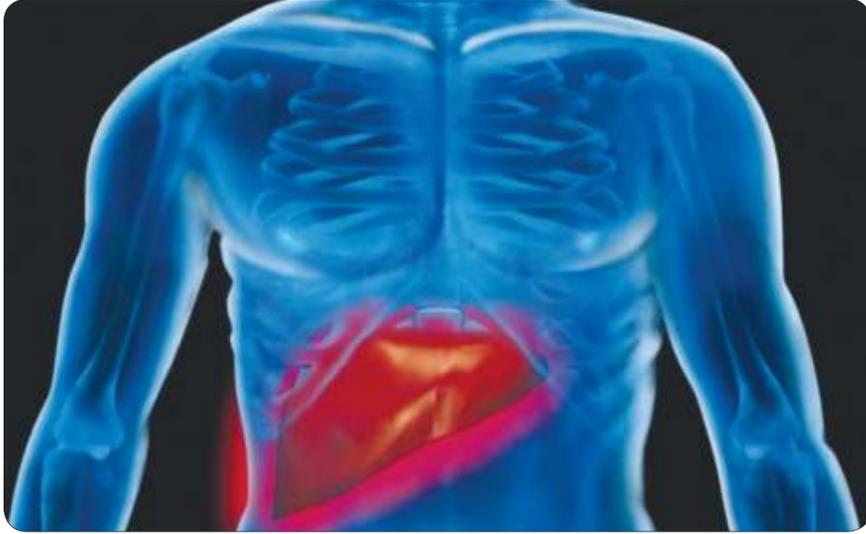


## 9 تغييرات صحية عند الإقلاع عن تناول الخمر



لشرب الخمر مضار متعددة على الصحة كتدهيم الكبد والصداق و بروز الكرش، مما يؤثر بالتالي على جودة الحياة، وعندما يتقطع المرء تماما عن تناول الخمر بانواعها ومسمياتها تطرا على جسمه العديد من التغييرات الإيجابية، والتي نتعرف عليها هنا:

1 - تطهير الجسم من السموم  
2 - تحسن جودة النوم فيبعد أسابيع لتحسن جودة النوم بشكل ملحوظ. ووفقا للدراسات، يثير استهلاك الخمر النشاط الدماغي بمرحلة النوم العميق، مما يحرم المرء من الحصول على نوم جيد، وبالتالي الشعور بالتعب اليوم التالي. وذلك وفقا لتقرير لديميتري فيكتورفيتش في موقع «آف بي» الروسي.

3 - فقدان الوزن  
إذا قرر الشخص التوقف عن الشرب، مع الحفاظ على نفس النظام الغذائي والنشاط البدني الذي كان يمارسه، فإنه من المرجح أن يفقد البعض من وزنه. وتحتوي زجاجة الجعة (الخمر) الواحدة على 500 سعرة حرارية، في حين لا يتجاوز عدد السعرات الحرارية في كيلوغرام الينوسفي 320 سعرة حرارية.

4 - البشرة بحال أفضل الكحول من المشروبات

المدررة للبول، وتسبب الجفاف. ومع مرور الوقت، يؤثر نقص الماء في الجسم على رطوبة البشرة، ويجعلها جافة أيضا. وبعد الانقطاع عن تناولها ستبدو البشرة أكثر صحة ونضارة.

5 - تحسن السكر بالدم يؤثر الخمر على قدرة الجسم في التحكم بمستوى السكر في الدم، فيزداد تركيز الجلوكوز تدريجيا ويتراجع عمالانوسولين. ويمكن أن تتطور هذه الحالة إلى مرض السكري من الدرجة الثانية.

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

6 - انخفاض مستوى الدهون بالكبد أظهرت دراسة معهد صحة الكبد والجهاز الهضمي 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

## 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 تغاضوا عن سؤال مهم: هل أنت مكتئب أو قلق؟

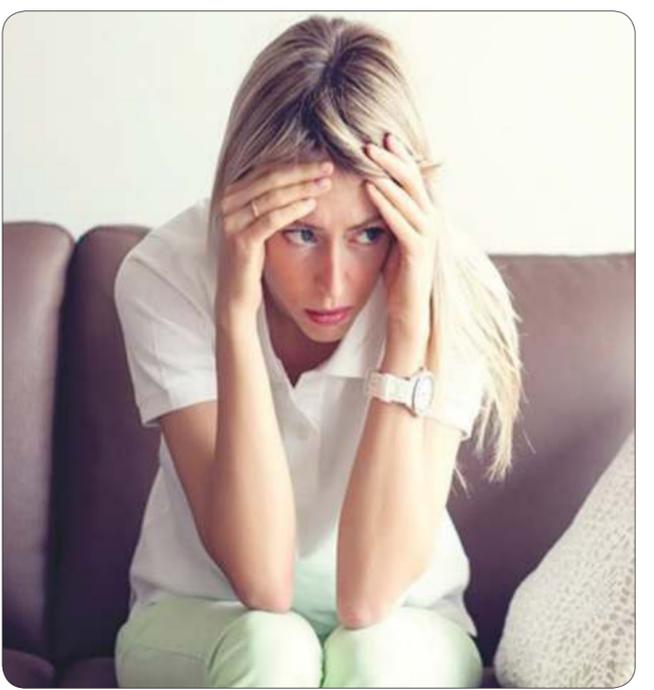
وذكر موقع «ساينس ديلي» المعني بشؤون العلم أن البحث الجديد أظهر أن القلق والاكتئاب ربما يكونان من العوامل الأساسية التي تنذر بحالات متباينة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل والصداق وآلام الظهر واضطرابات المعدة، كما أن لهما تأثيرات مشابهة كعوامل خطر على المدى الطويل مثل التدخين والسمنة.

وشملت الدراسة البيانات الصحية لأكثر من 15 ألف شخص من كبار السن على مدى أربع سنوات. وكان 16% من هؤلاء «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%، ويزيد 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 للتهاب 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

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

واعتمدت 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.

وتضم الوجبات السريعة مستويات مقلقة من الدهون والكربوهيدرات، ويجري تناولها في الغالب إلى جانب مشروبات غازية تحتوي قدرا كبيرا من السكر والحلويات.

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

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 يفتقون النقود بشكل أكبر على شراء الوجبات السريعة، مثل البرغر والبيتزا.

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



أكبر للإصابة بالسرطان.

### خفض نسبة الوفيات

لكن على الرغم من هذه النتائج والملاحظات المفردة، فلم تثبت الأبحاث حتى الآن أن فيتامين D يمنع الإصابة بالسرطان، واقتصرت النتائج، لتوخي الدقة، على إثبات أن فيتامين D يخفض معدلات الإعلان عن 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 كميات فيتامين D.

أوميغا 3 للقلب والدماغ لم تثبت الدراسة العلمية بشكل حاسم أن أوميغا 3 يحد بفاعلية من الأمراض القلبية الوعائية العامة. إلا أن ما أثبتته 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 28 في المئة للمشاركين 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 نقيما من أنواع حيوب أوميغا 3، يدعى «ايكوسابت إينيل». 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 اقراص الدواء الوهمي، بحسب ما نقل «العربية نت».

## ما الذي يحدد جنس المولود بالفعل؟



«SOX9»، فإنه يمكن أن يوقف تطور الخصيتين، وفقا للورقة التي نشرت في مجلة «Nature Communications». وقالت بريثاني كروف، عالمة الأحياء التنموية: «يحمل الكروموسوم Y جينا حيويًا يدعى SRY، يعمل بدوره على جين آخر يسمى SOX9 لبدء تطوير الخصيتين في الجنين».

وأضافت كروف قائلة: «هناك حاجة لمستويات عالية من الجين SOX9 لتطوير الخصية الطبيعية. وإذا كانت هناك اضطرابات في نشاط SOX9 ولم تظهر سوى مستويات منخفضة منه، فإن الخصية لن تتطور، ما يؤدي إلى وجود طفل يعاني من اضطراب في النمو الجنسي... بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

جرت العادة على وصف زيت السمك وفيتامين D وجميع المعادن الأخرى والفيتامينات والأعشاب باعتبار أن لها عددا كبيرا من الفوائد الصحية. إلا أن تلك المقولات كانت تلقي 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 بحته 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».

وأثبتت واحدة من الدراسات الحديثة، التي نشرت نتائجها الدورية الطبية «New England» نقلا عن ورقة بحثية عرضتها دكتور جوان مانسون، رئيسة قسم الطب الوقائي بمستشفى بريغام أند ويمن الأميركية، خلال جلسات مؤتمر الجمعية الأميركية لأمراض القلب. وتتلخص أبرز النتائج في ما يلي:

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. 3 - كما 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 المخبرية صدق هذا الاعتقاد، حيث ثبت أن السبب العلمي هو أن فيتامين D يحد من انتشار الخلايا، العامل الدافع وراء شدة وطأة السرطان والتسبب في حالات الوفاة. بل وكشفت قوائم بيانات الرصد والإحصاء أن الأفراد، الذين يعانون من نقص فيتامين D، معرضون بنسبة

يمكن علماء من اكتشاف الجين المسؤول عن تحديد الجنس الذكري للجنين، ومع ذلك، وجد فريق البحث الأسترالي أن هذه الديناميكية تنطوي على تفاعلات إضافية، حيث اكتشفوا وجود «منظم» يسيطر على نشاط بعض الجينات التي تؤثر على تكوين جنين ذكر أو أنثى.

وتوصلت النتائج إلى أن «SRY»، وهو جين موجود في الكروموسوم الذكري «Y»، يؤثر مباشرة على بروتين يسمى «SOX9». وقال البروفيسور أندريو سانتكوير، طبيب الأطفال في جامعة ميلبورن، إن الجين «SOX9» يتم تنظيمه عن طريق المحسّنات، وتنشأ اضطرابات في النمو الجنسي بسبب الأضرار التي تلحق به.

وإذا كان هناك بعض التعطيل للتعبير عن الكروموسومين «X» و«Y»، هو المسؤول عن تحديد الجنس، لكن الجين الموجود في الكروموسوم «Y»، جزء لا يتجزأ من ضمان التطور السليم للعضو الذكري.

ومن المعروف أن اندماج الكروموسومين الجنسيين «X»، و«X»، هو المسؤول عن تكوين جنين أنثوي، فيما يكون مزيج الكروموسومين «X»

ووضمت 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.

ولجأ 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».