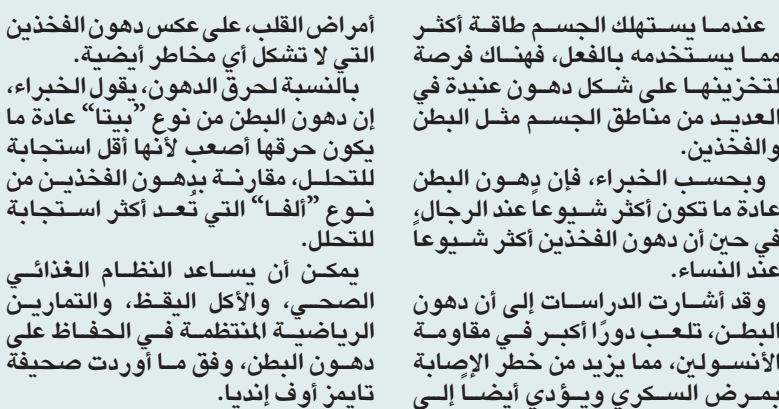


أيهما أخطر.. دهون البطن أم دهون الفخذين؟



A man with a beard and grey hair, wearing a pink shirt, is looking into a hand mirror with a distressed expression, scratching his head. This image illustrates the concept of hair loss or thinning, which is a common concern for men.

يتحول لون الشعر إلى الرمادي مع التقدم في العمر، وهو علامة مبكرة على الشيخوخة، ويعتقد الباحثون أن التوتر يمكن أن يجعل بظهور الشيب في الشعر.

وفي حديث لصحيفة كسبريس البريطانية، أوضح ريتشارد سبنسر م آي تي، عالم الشعر في معهد علماء الشعر، السبب العلمي للشيب الناتج عن الإجهاد والتوتر.

وقال سبنسر "تظهر الدراسات الجديدة أن تأثيرات الجهاز العصبي على التوتر والقلق والصدمات النفسية وغيرها تسبب إنتاج هرمون الكورتيزول المعروف بهرمون التوتر، ويمكن أن يؤدي هذا بدوره إلى شيب الشعر في الأول، من خلال التأثير على الخلايا المذبة المسؤولة عن إنتاج صبغة الشعر."

والشعر في الواقع،

أيضاً أو شبه عديم اللون (غير مصطبغ)، ووفقاً للسيد سبنسر، يبدو الشعر رامادياً بسبب مزيج من الشعر الداكن والأبيض، وأشار إلى أنه "في بعض الأحيان، يمكن أن تكون حالات نادرة، ولكن للشعر لونه المصطبغ أن يستعيد لونه الطبيعي بعد الصدمة."

وبالطبع، والتبييض المكنر للشعر له أسباب أخرى، وكما أشار سبنسر، فهو مرتبط أيضاً بالعامل الوراثي، وتشمل المشاكل الصحية التي قد ينذر بها الشيب ما يلي:

– نقص فيتامين ب 12 – الورم العصبي الليفي (ويسمى أيضاً مرض فون ريكليجهاوزن) لأن تسبب هذه المجموعة من الأمراض الوراثية في نمو الأورام على طول الأعصاب وتطور على طول طبيعي للعظام والجلد.

– التصلب العصائني: حالة وراثية غير شائعة تسبب أوراماً حميدة في أعضاء متعددة (بما في ذلك الدماغ والقلب والكلى والعينين والرتتين والجلد).

– مرض الغدة الدرقية.

– الهباقي: تسبب هذه الحالة في فقدان أو تدمير الخلايا الصبغية (الخلايا الموجودة في قاعدةصيلات الشعر التي تنتج اللون) – ربما بسبب "اختلال" الجهاز المناعي ومهاجمة فروة الرأس بدلاً من العدوى.

– داء الثعلبية: اضطراب يحدث فيه فقدان مفاجئ لبقع من الشعر، خاصة الشعر الملون (غير الرمادي). وقد يؤدي هذا إلى ظهور الشيب "بذات غشبية وضخاما" لأن الشعر الرمادي أو الأبيض الموجود سابقاً يصبح فجأة أكثر وضوحاً.

وعندما يستأنف نمو الشعر، قد يكون أبيضاً أو رمادياً، لكن الشعر الملون قد يعود في النهاية.

توصلت دراسة أمريكية بريطانية مشتركة أجريت في جامعات مانوت سباني، إلى أن اتباع نهج جديد لتخفيف النزاع الشوكي قد يقلل بشكل كبير من الألم الظاهر المزمن.

اختبرت الدراسة، التي شملت 20 مريضاً يعانون من أسوأ الظاهر المزمن، آثار زراعة أقطاب كهربائية بالقرب من النزاع الشوكي لتخفيفها بنبضات كهربائية ضعيفة.

ووجد الباحثون أنه بعد أسبوعين، بلغ 90 في المئة من المرضى عن انخفاض نسبة 80 في المئة في الأقال في معدلات الألم لديهم.

وقال الخبراء إن التحسن في الألم الظاهر بفضل النهج الجديد أمر مذهل، لكنهم حذروا من أنه الدراسة كانت صغيرة جداً وقصيرة المدى، ولا يمكن الاعتماد على نتائجها بشكل نهائي.

وبحسب العلماء، فإن التخفيف بالكهبرياء يعمل على منع النزاع الشوكي من نقل إشارات الألم إلى الدماغ.

ويعد تخصيص تحفيز الجذع الشوكي بالكهبرياء حالياً لبعض الحالات الصعبة من الألم الظاهر.

ولا يعتبر تحفيز النزاع الشوكي بالكهبرياء، الطريقة الوحيدة التي يمكن عبرها تخفيف الألم الظاهر، إذ يمكن ذلك أيضاً عبر وضع أقطاب كهربائية على الجذع فوق مناطق الألم، لتوصيل نبضات كهربائية إلى الأعصاب الأساسية، وفق ما نقل موقع «يو بي أي» الإلكتروني.

عندما يستهلك الجسم طاقة أكثر مما يستخدمه بالفعل، فهناك فرصة لنفثها على شكل دهون عديدة في العديد من مناطق الجسم مثل البطن والفخذين.

وبحسب الخبراء، فإن دهون البطن عادة ما تكون أكثر شيوعاً عند الرجال، في حين أن دهون الفخذين أكثر شيوعاً عند النساء.

وقد أشارت الدراسات إلى أن دهون البطن، تلعب دوراً أكبر في مقاومة الأنسولين، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري ويؤدي أيضاً إلى

يعد سرطان الرئة ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً في جميع أنحاء العالم. ولا يتم اكتشافه مبكراً في كثير من الأحيان، ومع ذلك، فإنه أقص سرطان الرئة يوفر الأمل في اكتشاف السرطان مبكراً، عندما يكون العلاج أسهل. لذلك، فإن مهم الباحثين على الأعراض المبكرة التي قد يتجاهلها الكثيرون عادة.

ويمكن أن يكون اكتشاف العلامات المبكرة لسرطان الرئة أمراً صعباً، وعلى عكس السرطانات الأخرى، لا تظهر أعراض سرطان الرئة عادة إلا في مرحلة متقدمة. وعندما ينمو الورم بشكل كبير بما يكفي للضغط على الأعضاء الأخرى، فإنه يسبب الألم وعدم الراحة. ومع ذلك، في بعض الأحيان، توجد إشارات تحذير سابقة يجب أن نبحث عنها.

وفي كثير من الأحيان، عندما يتلقى المرضى تشخيصاً بسرطان الرئة، فإنهم يعانون من أعراض مثل صعوبة التنفس المستمرة أو التهابات الجهاز التنفسي المتكررة أو ألم الصدر لفترة من الوقت، لكن من غير المحتمل أن يتعرف المرضى على هذه الأعراض على أنها أعراض لسرطان الرئة قبل فوات الأوان.

وقال راسل هالز، المختص بعلاج الأورام بالإشعاع «في حين أن كل سعال أو حالة التهاب للشعب الهوائية ليست بالضرورة سبباً للاعتقاد بأنك مصاب بسرطان الرئة، إلا أن الانتباه إلى علامات الإنذار المبكر أمر بالغ الأهمية».

بحثة في الصوت

حدد هالز الأعراض الشائعة
للسرطان الرئة التي يجب البحث
عنها من أجل اكتشاف المرض في
أقرب وقت ممكن، ويمكن أن يكون

أحدها واضحا في صوت المريض، ويظهر على شكل بحة في الصوت، فالسعال المزمن أو الورم الذي يتداخل مع الأحبال الصوتية يمكن أن يتسبب بخشونة في صوت الأشخاص المصابين بسرطان الرئة.

السعال المزمن

غالبًا ما يشكو المصابون بسرطان الرئة من سعال لا يزول، أو سعال مزمن يستمر لمدة ثمانية أسابيع على الأقل.

التهابات الجهاز التنفسي المتكررة

يمكن أن تسد أورام الرئة مجرى الهواء، مسببة التهابات متكررة مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي.

سعال الدم

حتى لو كان مجرد كمية صغيرة من الدم، فإن السعال المصحوب بالدم أو المخاط الدموي هو سبب

ضيق التنفس

يمكن أن يتسبب سرطان الرئة في ضيق مجرى الهواء مما يؤدي إلى صعوبات في التنفس.

ألم الصدر

عندما يسبب ورم في الرئة ضيق في الصدر أو يضغط على الأعصاب، فقد تشعر بال ألم في صدرك، خاصة عند التنفس بعمق أو السعال أو الضحك.

مشاكل الغدة الدرقية هي مشاكل هرمونية تؤثر على الكثير من النساء والرجال على جميع أنحاء العالم، بغض النظر عن العمر. وتقول الدكتورة أنجالي كومار، طبيبة جراحها علي إنستغرام: «سواء كانت المشكلة قصور الغدة الدرقية أو فرط نشاطها، فإنها تتعلق بإلحاحات الذائبة، مما يعني أنه إن جهاز المناعة في الجسم يهجم على الغدة، ويحدث تدمير ضد أنسجتها. ويحدث ذلك لأسباب عديدة تشمل العدوى، واللقاح والنظام الغذائي والتوتر. لذا، أفضل كل ما في وسعك للتعامل مع هذا التوتر والقلق، وسترى إن جهاز المناعة لديك يتعاون ويحمي أنسجتك».

بعض الطرق للحفاظ على صحة الغدة الدرقية، مثل اتباع نظام غذائي متوازن، والنوم جيداً، وإعطاء جسمك وقتاً كافياً للاسترخاء، والاستمرار بتناول الأدوية وفقاً لنصائح الطبيب.

الغدة الدرقية هي عبارة عن غدة على شكل فراشة، وهي عضو صغير يقع في مقدمة العنق ويلتف بشكل واضح حول القصبة الهوائية.

تماماً مثل الغدد الأخرى في الجسم، تصنع الغدة الدرقية هرمونات أهمها هرمون الغدة الدرقية الذي يعمل على زيادة معدل التمثيل الغذائي،

وتنظيم النمو والتطور،
ويساعد في التحكم في
العديد من الوظائف الحيوية
للجسم.
عندما لا تعمل الغدة

الدرقية بشكل صحيح، يمكن أن تؤثر على صحتك. إذا كان جسمك ينتج الكثير من هرمون الغدة الدرقية، يمكن أن تصاب بحالة تسمى فرط

نشاط الغدة الدرقية، وإذا كان ينتج القليل جداً، فقد يؤدي ذلك إلى قصور الغدة الدرقية، بحسب ما أوردت صحيفة اندبان إكسبرس.

البديل، مقارنةً مع 33.65 من الذين تناولوا الملح الطبيعي.

بالنسبة للأزمات القلبية، كانت هناك 49.09 لكل 1000 شخص بين الذين تناولوا البديل، و56.29 بين الذين حصلوا على ملح طبيعي.

يذكر أن الدراسة الجديدة نشرت في مجلة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسن» الطبية، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

توصلت دراسة كبرى في الصين، إلى أن التحول إلى بديل للملح يمكن أن يحمي الآلاف من النوبات القلبية والسكتات الدماغية كل عام.

شارك في البحث أكثر من 20 ألف شخص أصيبوا في السابق بسكتة دماغية أو تجاوزوا الستين وكانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

طلب من نصفهم تناول بديل ملح يحتوي

على 70 في المئة من كلوريد الصوديوم و 30 في المئة من كلوريد البوتاسيوم مدة 5 عوام، في حين واصل الآخرون استخدام الملح العادي.

وجد العلماء أن الذين استخدموا البديل كانوا أقل عرضة بـ 14 في المئة لسكتة دماغية و نوبة قلبية.

وأظهرت النتائج أن 29.14 سكتة دماغية لكل 1000 شخص، بين الذين تناولوا الملح