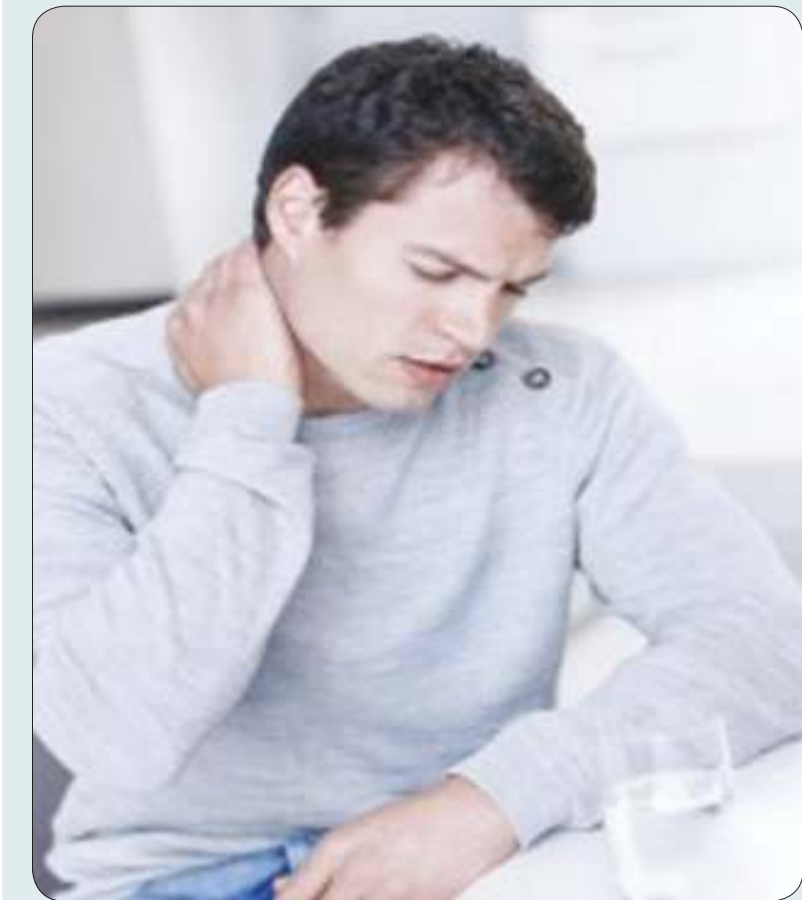


دراسة تتوصل إلى خيوط لمعرفة أسباب الإرهاق المزمن



انترفيريون ألفا لخلق نموذج للأعراض ووجدوا أن المريض الذي تكون استجابته المناعية فعالة أكثر مما يجب أو مبالغاً فيها يزيد احتمال إصابته بإرهاق حاد. وقالت البس راسل من معهد لندن للطب النفسي والعلوم العصبية التابع لجامعة كينجز كوليدج والتي رآست هذا العمل “لأول مرة نثبت أن الأشخاص العرضة للإصابة بمرض مثل متلازمة التعب المزمن لديهم جهاز مناعي مفرط النشاط قبل وأثناء وجود تحد لجهاز المناعة”. وهذه الحالة بالإضافة إلى الأبحاث فيها مثيرة جدا للجدل وذلك إلى حد ما بسبب صعوبة فهم أسبابها المحتملة ومجموعة الأعراض المبهكة المصاحبة لها.

وجد علماء أن طريقة استجابة أجهزة المناعة لدى بعض الأشخاص بشكل مبالغ فيه على أي وعكة صحية قد تكون مؤشراً لمعرفة السبب في خلل معقد يُعرف باسم متلازمة التعب المزمن. ومتلازمة التعب المزمن مرض شديد من أعراضه الإرهاق البدني والذهني طويل الأجل ومن المعتقد أنه يؤثر على ما يصل إلى 17 مليون شخص في العالم ونحو 25 ألف شخص في بريطانيا. وغالباً ما يصبح المصاب به طريح الفراش وغير قادر على مباشرة الأنشطة اليومية الأساسية مثل الاغتسال وإطعام نفسه. وبحسب ما ذكرت «رويتزن» فقد استخدم الباحثون دواء يعرف باسم

11 طعاماً ينصح مريض «السكري» بتناولها



هناك أطعمة غنية بالألياف يُنصح الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني بتناولها، فما هي؟ تعتبر الألياف عنصراً غذائياً ضرورياً لهضم الطعام، وضمان حسن سير وظائف الجهاز الهضمي. وهناك نوعان من الألياف، وهما الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، ولهما فوائد كبيرة على الجهاز الهضمي.

ونقدم لك هنا 11 طعاماً غنياً بالألياف ينصح مرضى السكري بتناولها:

- 1- العدس

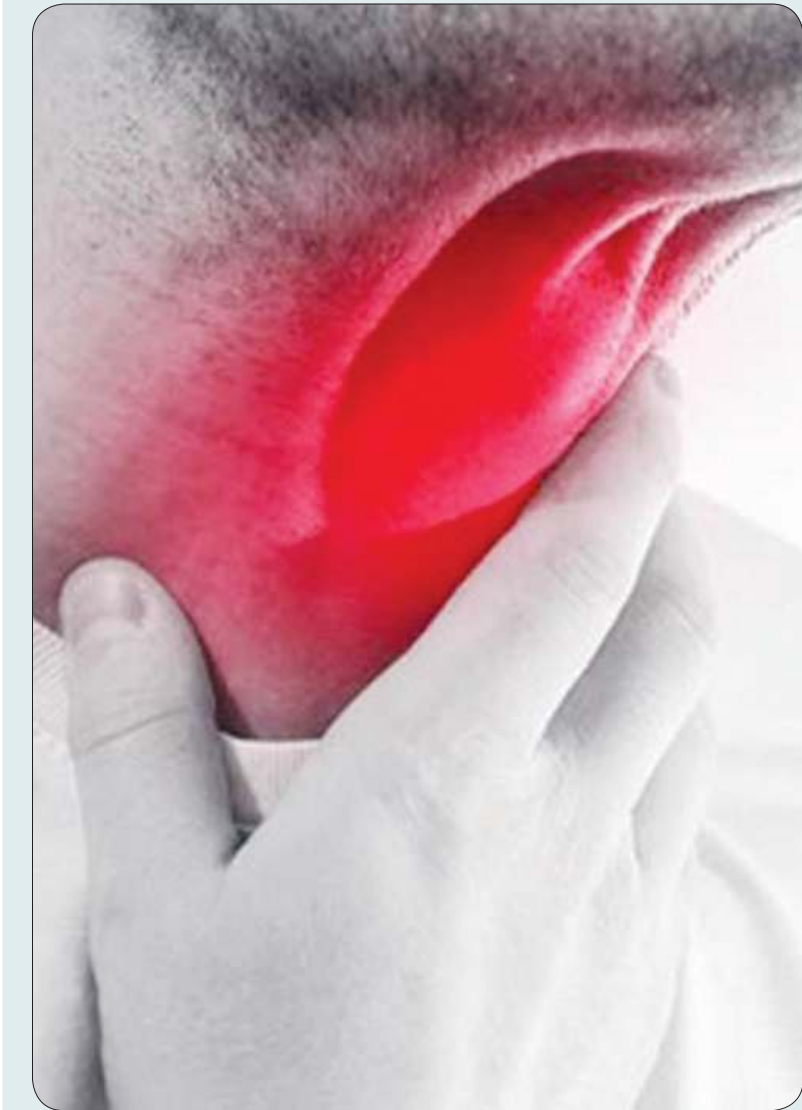
المهروس، ووضع شريحة منه في الوجبة الخفيفة (سندويش) بدلاً من الجبن. 6- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي، وي، وبديلاً ممتازاً للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف. 7- البروكلي يحتوي البروكلي الطبق الواحد من البروكلي المفروم على حوالي 2.4 غرام من الألياف، والكمية ذاتها من البروتين. كما يعد البروكلي من المنتجات الغنية بالفيتامين سي، وي، وحمض الفوليك والبوليتاسيوم. 8- التوت يعتبر التوت من المنتجات الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى. ويتصدر التوت

الحرارية. إلى جانب ذلك، يعد الفشار من المنتجات بطيئة الهضم، لذلك يؤثر تناولها تدريجياً على مستويات السكر في الدم. 5- الأفوكادو يمكن استخدام الأفوكادو المهروس كصلصة بدلاً من المايونيز. ويعد الأفوكادو من المنتجات الغنية بالألياف، فضلاً عن الأوميغا 3 الضرورية لضمان صحة القلب. ويحتوي الكوب الواحد من الأفوكادو المهروس على حوالي 15 غراماً من الألياف، فضلاً عن 368 سعرة حرارية و34 غراماً من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقترح أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويضها بالأفوكادو

بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، كما يحتوي على فيتامين سي وحمضاً لفوليك. ولإعداد وجبة تحتوي على الخرشوف، من الضروري إزالة الأوراق السفلية، وتنظيفه جيداً قبل الطهي. 4- الفشار بميل البعض إلى تناول الفشار بدل الرقائق، خوفاً من العواقب السلبية المرتبطة بهذه الأخيرة. عموماً، عند تحضير الفشار لا ينصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضاً عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة. تحتوي ثلاثة أكياس من الفشار على نحو 3 غرامات من الألياف، كما يخلو الفشار من الدهون، ويعتبر من الأطعمة منخفضة السعرات

يحتوي كوب من الفاصوليا الحمراء على حوالي 13 غراماً من الألياف، بينما تحتوي الفاصوليا السوداء على 15 غراماً تقريباً. أما الفاصوليا البيضاء فتحتوي على 18 غراماً من الألياف. 3- الخرشوف الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية. ويعد الخرشوف مصدراً غنياً

متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب ؟



وجود ترسبات قيحية على اللوزتين وتضخم العقد اللمفاوية في العنق والشعور بآلام بها، مع الإصابة بالحمى أيضاً. وينطبق ذلك أيضاً في حال المعاناة من صعوبات بلع شديدة وصعوبات تنفس وتدهور الحالة الصحية العامة، بحسب ما نقل «24».

محتوية على السكر، مع تعاطي مُسكن وتغطية العنق بواسطة شال دافئ. وأضافت أخصائية الطب العام وطب الأسرة الألمانية أنه ينبغي استشارة الطبيب في حال الاشتباه في الإصابة بالتهاب الحلق البكتيري، والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال

ومن المهم أن تبدأ برفق والاستماع إلى جسده عند ممارسة أي نوع من التمارين، ويجب أن يكون أي إزعاج تشعر به في بداية هذه التمارين خفيفاً ويجب أن يختفي عندما تصبح العضلات أقوى. إذا كان الألم أكثر من خفيف واستمر لأكثر من 15 دقيقة أثناء التمرين فعليك التوقف واستشارة الطبيب. وتجنب الجلوس الكامل عندما يكون لديك آلام في أسفل الظهر.

ويمكن أن تكون بعض التمارين مفيدة لنوع واحد من الألم، في حين أن البعض الآخر يمكن أن يتسبب بزيادة الألم أكثر. قد تكون التمارين الرياضية آخر ما تفكر به عندما تكون مستلقياً على الأريكة وتعاني من آلام الظهر، لكن التمارين مفيدة لآلام أسفل الظهر، على الرغم من أن بعض التمارين ليست مفيدة. يجب أن تتجنب تمرين لمس إصبع القدم أثناء الوقوف، فهذا سيضع ضغطاً أكبر على الأربطة والفقرات الموجودة في عمودك الفقري، وقد يكون لها أيضاً تأثير على عضلات أسفل الظهر أو وتار الركبة.



تمارين رياضية يجب تجنبها للحفاظ على صحة الظهر

ويمكن أن تتراوح آلام الظهر من ألم خفيف مستمر إلى ألم مفاجئ أو حاد أو ناري. وأياً كان نوع الألم الذي تشعر به يمكن أن يعطل حياتك تماماً. ويمكن أن تحدث آلام الظهر بسبب النوم في وضعية غير مناسبة، أو رفع أشياء ثقيلة، أو الجلوس بوضعية سيئة، أو حتى التعرض لإصابة طفيفة. ولا تساعد حياة الناس المستقرة بشكل متزايد على الحفاظ على صحة الظهر، فالحمل لساعات طويلة من وضعية الجلوس يمكن أن يؤدي فقط إلى كآبة على الظهر. وهناك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها لتخفيف الألم وبعضها يجب عليك تجنبه تماماً،

والمهم أن تبدأ برفق والاستماع إلى جسده عند ممارسة أي نوع من التمارين، ويجب أن يكون أي إزعاج تشعر به في بداية هذه التمارين خفيفاً ويجب أن يختفي عندما تصبح العضلات أقوى. إذا كان الألم أكثر من خفيف واستمر لأكثر من 15 دقيقة أثناء التمرين فعليك التوقف واستشارة الطبيب. وتجنب الجلوس الكامل عندما يكون لديك آلام في أسفل الظهر.

ويمكن أن تكون بعض التمارين مفيدة لنوع واحد من الألم، في حين أن البعض الآخر يمكن أن يتسبب بزيادة الألم أكثر. قد تكون التمارين الرياضية آخر ما تفكر به عندما تكون مستلقياً على الأريكة وتعاني من آلام الظهر، لكن التمارين مفيدة لآلام أسفل الظهر، على الرغم من أن بعض التمارين ليست مفيدة. يجب أن تتجنب تمرين لمس إصبع القدم أثناء الوقوف، فهذا سيضع ضغطاً أكبر على الأربطة والفقرات الموجودة في عمودك الفقري، وقد يكون لها أيضاً تأثير على عضلات أسفل الظهر أو وتار الركبة.

ويمكن أن تتراوح آلام الظهر من ألم خفيف مستمر إلى ألم مفاجئ أو حاد أو ناري. وأياً كان نوع الألم الذي تشعر به يمكن أن يعطل حياتك تماماً. ويمكن أن تحدث آلام الظهر بسبب النوم في وضعية غير مناسبة، أو رفع أشياء ثقيلة، أو الجلوس بوضعية سيئة، أو حتى التعرض لإصابة طفيفة. ولا تساعد حياة الناس المستقرة بشكل متزايد على الحفاظ على صحة الظهر، فالحمل لساعات طويلة من وضعية الجلوس يمكن أن يؤدي فقط إلى كآبة على الظهر. وهناك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها لتخفيف الألم وبعضها يجب عليك تجنبه تماماً،