



## السمنة تزيد احتمال الإصابة بسرطان الكبد

كشفت دراسة أميركية حديثة أن السمنة وما تنتجها من أمراض، على رأسها السكري من النوع الثاني، قد ترفع خطر الإصابة بسرطان الكبد. وتوصلت إلى أن كل زيادة 5 سنتيمترات في محيط الخصر تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الكبد بحوالي 8%.

نتائج جديدة ومثيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، إذ أفادت أن البدء المبكر بالوقاية من مرض السكري من النوع الثاني من أمراض السرطان أكثر عرضة للإصابة بسرطان الكبد بمعدل أعلى من الضعف، ووجدت الدراسة الجديدة المنشورة أخيراً عبر صحيفة «دايلي ميل» البريطانية، أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وزيادة محيط الخصر ومرض السكري كلها عوامل ترفع من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة 2.61 مرة، ويرتفع هذا الخطر مع الزيادة في الوزن. أجرى الدراسة باحثون متخصصون في المعهد الوطني الأميركي للسرطان، ونشروا نتائجها الجمعة، في الدورية الصادرة من الجمعية الأميركية لأبحاث السرطان.

وتوصل العلماء في معرض أبحاثهم إلى أن كل زيادة 5 سنتيمترات في محيط الخصر تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الكبد بمعدل 8%، ومقابل كل 5 كيلوغرامات في الوزن كانت هناك زيادة في خطر الإصابة بسرطان الكبد بمعدل 38% للرجال، و25%



كلما زاد عرض الخصر ازداد خطر الإصابة بسرطان الكبد القرب

مقارنة بالسمنة ومرض السكري. وأوضح الباحثون أن معدلات سرطان الكبد قد زادت ثلاثة أضعاف تقريباً في الولايات المتحدة منذ منتصف سبعينيات القرن الماضي. وكان الهدف من الدراسة رصد تأثير زيادة معدلات السمنة في الولايات المتحدة، والسكري من النوع الثاني، للارتباط بالسمنة أيضاً، على رفع معدلات الإصابة بسرطان الكبد.

أجرى الباحثون تحليلاً لنتائج 14 دراسة مختلفة أجريت على

مليون و570 ألف شخص، في الولايات المتحدة، ووجدوا أن معدلات الإصابة بسرطان الكبد، مثل تناول الكحول وتعاطي التبغ وغيرها، ووجدوا أنه كلما زاد مؤشر كتلة الجسم (مقياس للعلاقة بين الوزن والطول) إضافة إلى زيادة قياسات محيط الخصر، ارتفع خطر الإصابة بسرطان الكبد. وقال الباحثون: «نتائج دراستنا أثبتت أن هناك 3 عوامل خطر تزيد من فرص الإصابة بسرطان

## 5 طرق بسيطة تجعلك أكثر نشاطاً في الصباح



طرق بسيطة تجعلك أكثر نشاطاً

يمكن أن تجعل الكربوهيدرات جانباً من الإفطار عن طريق إضافة الشوفان والخبز وغيرها من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، التي تعطي الطاقة الفورية للجسم.

5. أخذ حمام بارداً: رغم أنه قد لا يكون محبوباً من قبل الكثيرين، إلا أن أخذ دش بارد في الصباح يمكن أن يجعلك أكثر انتعاشاً ونشاطاً ويساعد على إيقاظك من شعور السبات العميق.

الصباح، كما أن ممارسة هذه التمارين في الصباح تساعد في تحسين الدورة الدموية في الدماغ، مما يجعلك أكثر نشاطاً.

3. تناول الأطعمة الغنية بالبروتين: فممكن إضافة المكونات الغنية بالبروتين مثل البيض واللبن إلى وجبة الإفطار، فإنها تساعد على تنشيط خلايا الدماغ وإزالة تعب الصباح.

4. استهلاك الكربوهيدرات: جنبا إلى جنب مع البروتين

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» طرقاً بسيطة تجعلك أكثر نشاطاً وتركيزاً في الصباح بون شرب القهوة وتشمل هذه الطرق الآتي:

1. شرب المياه الباردة: فإن شرب كوب كامل من الماء البارد يساعد على تجديد خلايا المخ، ويجعلك تشعر بنشاط وأكثر تركيزاً.

2. تمارين التمدد: فهي واحدة من أفضل الطرق التي تساعد بالبقاء نشيطاً في

## ممارسة الرياضة تساعد في ضبط السكر لدى مرضى النوع الأول



ممارسة الرياضة

جدد بالذكر أن الإصابة بمرض السكر الأول يحدث نتيجة وجود خلل في المناعة الذاتية، بسبب مهاجمة نظام المناعة في الجسم لخلايا بيتا المنتجة للإنسولين في البنكرياس.

يذكر أن أجسام مرضى السكر النوع الأول لا تفرز الإنسولين الكافي للكيفية احتياجات الجسم، مما يضطرهم لأخذ جرعات من الإنسولين عدة مرات في اليوم عن طريق حقن يومية أو أنبوب صغير يتم إدخاله تحت الجلد عن طريق مضخة الإنسولين، وفقاً للجمعية السكري الأمريكية.

أكدت دراسة طبية، أن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد مرضى السكر النوع الأول في ضبط السكر، خاصة بين المرضى الذين يستخدمون مضخات الإنسولين.

ووجدت الدراسة أن مرضى السكر النوع الأول الذين انتقلوا في ممارسة الرياضة نجحوا في السيطرة وتحسين مستويات السكر في الدم مع استخدام أقل للإنسولين، فضلاً عن عدم ارتفاع السكر بمعدلات كبيرة، مقارنة بالمرضى الذين لا يمارسون الرياضة.

## الإمساك قد يشير إلى خمول الأمعاء



صعوبة شرب السوائل لتنشيط حركة الأمعاء

حتى بدون الرغبة في التبرز، كما يذهب إلى المرحاض يوماً بعد تناول الإفطار بـ 15 دقيقة، حيث يعمل ذلك على تنشيط حركة الأمعاء.

لترين من السوائل يومياً والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية. كما يمكن تحفيز الأمعاء عن خلال الذهاب إلى المرحاض بصفة منتظمة

ذكرت مجلة «أيوتكن أوفشواو» الألمانية أن الإمساك قد يشير إلى خمول الأمعاء، مشيرة إلى إمكانية تحفيز عملية الهضم من خلال شرب لتر ونصف إلى

## جرائم لوحة مفاتيحك تزيد 20 ألف مرة على جرائم المرحاض!

كشفت دراسة جديدة أن الجرائم الموجودة في لوحة مفاتيح الكمبيوتر تزيد 20 ألف مرة على جرائم المرحاض وأن ثلوث قارة الكمبيوتر بهذه الجرائم يزيد 45 ألف مرة على ثلوث مقبض صندوق المرحاض.

كما وجدت الدراسة أن نظافة الهوية التي تستخدم في دخول مكان العمل والخروج منه هي الأكثر تلوثاً بالجرثيم.

ويحسب الدراسة فإن الجرائم الموجودة على هذه البطاقة تزيد 243 مرة على ما موجود منها على الدفعة التي يلعب بها الطفل وتنتشر إلى شتى صنوف التلوث. واختبر الباحثون من شركة سي بي تي ناغتشيس الأميركية للتدريب في مجال تكنولوجيا المعلومات، عدداً من الأدوات الضرورية التي تستخدم في العمل لقياس ما تحمله من الجراثيم.

وشمل الاختبار الواح مفاتيح الواح تتبع وأجهزة الكترونية وهواتف لتحديد عدد الجراثيم التي تستوطن اليوصة المربعة.

أظهرت الحسابات أن الأجهزة الإلكترونية تحمل 4.62 مليون جرثومة في اليوصة المربعة.

كشفت دراسة جديدة أن الجرائم الموجودة في لوحة مفاتيح الكمبيوتر تزيد 20 ألف مرة على جرائم المرحاض وأن ثلوث قارة الكمبيوتر بهذه الجرائم يزيد 45 ألف مرة على ثلوث مقبض صندوق المرحاض.

كما وجدت الدراسة أن نظافة الهوية التي تستخدم في دخول مكان العمل والخروج منه هي الأكثر تلوثاً بالجرثيم.

ويحسب الدراسة فإن الجرائم الموجودة على هذه البطاقة تزيد 243 مرة على ما موجود منها على الدفعة التي يلعب بها الطفل وتنتشر إلى شتى صنوف التلوث. واختبر الباحثون من شركة سي بي تي ناغتشيس الأميركية للتدريب في مجال تكنولوجيا المعلومات، عدداً من الأدوات الضرورية التي تستخدم في العمل لقياس ما تحمله من الجراثيم.

وشمل الاختبار الواح مفاتيح الواح تتبع وأجهزة الكترونية وهواتف لتحديد عدد الجراثيم التي تستوطن اليوصة المربعة.

أظهرت الحسابات أن الأجهزة الإلكترونية تحمل 4.62 مليون جرثومة في اليوصة المربعة.



الأجهزة الإلكترونية تستقطب الآلاف من الجراثيم المضررة

## اختيارات الوجبات السريعة تؤثر في استهلاك الأطفال للصدود والسعرات



الوجبات السريعة والمشروبات المحلاة لها صلة وثيقة بالسكري

أظهرت دراسة جديدة أن الأطفال الذين يملكون ما يعرف باسم وجبات الكومبو في مطاعم الوجبات السريعة يحصلون على مشروب سكري أكثر من غيرهم مما يعني زيادة السعرات الحرارية الكلية في الوجبة.

وخلص باحثون إلى أن هذه المشروبات والمشروبات الغازية والشاي المحلى والحليب الذي تضاف إليه كميات تصفح نحو 179 سعراً حرارياً للوجبة.

وحلل فريق البحث ما يقرب من 500 فائورة شراء واستطلاعات رأي في مطاعم وجبات سريعة بمدينة نيويورك ونسوارك وجيرسي سيتي في نيو جيرسي خلال عامي 2013 و2014.

واكتشف الباحثون أن 60 بالمئة من المشروبات التي اشتروها الأطفال كانت محلاة بالسكر وأن وجبات الكومبو تشمل على الأرجح مشروباً سكرياً.

وإلى جانب طلب وجبة كومبو كان الأطفال الذكور ومن تزيد أعمارهم على 12 عاماً أكثر ميلاً لشراء مشروب محلى بالسكر واستهلاك نسبة أعلى من السعرات الحرارية والسكر.

وكان للسلولون عن رعاية الأطفال وأولياء الأمور الذين يحملون شهادة ثانوية أو أقل

السكر من إجمالي السعرات الحرارية التي يتناولها الأطفال 10 بالمئة أي ما يتراوح بين 120 و180 سعراً.

سن 19 عاماً في الولايات المتحدة على أنهم بدناء. وتوصي الإرشادات الغذائية للأمريكيين بعدم تجاوز نسبة

الدورية الأميركية للصحة العامة أن المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها تصنف نحو 17 بالمئة من الأطفال تحت

واشتركوا الوجبة في وقت العشاء وتناولوها في المطعم أكثر ميلاً لشراء مشروبات سكرية لأطفالهم. وكثب معدو الدراسة في