

## تناول الحمص بانتظام يقي من تطور «السكري»



مرض السكري من النوع 2 هو حالة مزمنة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة إذا تركت دون علاج. يمكن أن تكون إحدى طرق منع تطور الحالة هي تناول الحمص بشكل منتظم.

أظهرت العديد من الأبحاث أن تناول الحمص بشكل منتظم قد يلعب دوراً في منع تطور مرض السكري بسبب قدرته على المساعدة في إدارة مستويات السكر في الدم.

في إحدى الدراسات، أظهر 19 شخصاً بالغاً تناولوا وجبة من الحمص يومياً لمدة ستة أسابيع انخفاضاً ملحوظاً في نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين بعد تناول الحمص، مقارنة بالولئك الذين تناولوا وجبة من القمح.

قد يكون الحمص مفيداً أيضاً للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2 حيث ثبت أنه يساعد في السيطرة على الشهية.

وبحسب العلماء، يساعد البروتين والألياف على إبطاء عملية الهضم وتعزيز الشعور بالشبع، وقد يزيد البروتين أيضاً من مستويات هرمونات تقليل الشهية في الجسم.

خلال دراسة أخرى، أجرى العلماء دراسة على 12 امرأة تناول جزء من 200 غرام من الحمص، في حين تناول الجزء الآخر من المشاركات شرائح من الخبز الأبيض.

وأظهرت النتائج بان النساء اللواتي تناولن الحمص، شهدن انخفاضاً كبيراً في الشهية والسرعات الحرارية مقارنة مع المشاركات اللواتي تناولن الخبز الأبيض.

كما وجدت دراسة أخرى أن الأشخاص الذين تناولوا ما معدله 104 غراماً من الحمص يومياً لمدة 12 أسبوعاً شعروا بالشبع لوقت أطول وتناولوا كميات أقل من الوجبات السريعة، مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوا الحمص، بحسب ما نقلت صحيفة إكسبرس أونلاين البريطانية.

## نصائح طبية جديدة لعلاج مرضى «كورونا»



اصدرت منظمة الصحة العالمية نصائح طبية جديدة لعلاج مرضى كورونا، بما في ذلك أولئك الذين تظهر عليهم أعراض مستمرة بعد التعافي، ونصحت باستخدام جرعة بسيطة من مضادات التخثر لمنع تجلط الدم.

وقالت مارجريت هاريس، المتحدثة باسم المنظمة، في إفادة صحافية بجنتيف «الأمور الأخرى في الإرشادات الجديدة هي أن مرضى كوفيد-19 -الذين يعالجون في البيت يجب أن يستخدموا مقياساً لنسبة الأكسجين في الدم عن طريق النبض لمعرفة مستوى الأكسجين، حتى يتسنى تحديد ما إذا كانت حالة المريض تتدهور وبالتالي سيكمن من الأفضل نقله للرعاية في المستشفى».

وأضافت أن منظمة الصحة العالمية، «نصحت الأطباء بوضع المرضى في وضعية الاستيقاظ، على جباههم، حيث أوضح أن هذه الوضعية تحسن تدفق الأكسجين».

وتابعت هاريس: «كما نوصي، ونقترح استخدام جرعات بسيطة من مضادات التخثر: لمنع تكون الجلطات الدموية في الأوعية الدموية. وننصح باستخدام جرعات بسيطة بدلاً من الجرعات العالية؛ لأن الجرعات الأعلى يمكن أن تتسبب في مشكلات أخرى».

## خرافات رائجة حول لقاح فيروس «كورونا»



على حقن الشخص بنسخة غير مؤذية من الفيروس حتى يتعرف الجسم إليها، ويكتسب قدرة على التصدي إليها عند إصابة محتملة.

وأضافت أنه لم يسبق لأي لقاح تجريبي ضد كورونا في الولايات المتحدة أن احتوى على نسخة حية من فيروس كورونا المستجد الذي ظهر في الصين، أواخر 2019، ثم تحول إلى جائحة عالمية. أما ثاني الخرافات، فتروج حول اعتماد لقاح شركتي «فايزر» و«بيونتك» على الحمض النووي الريبوزي المرسل هو تعليم اجسامنا كيفية الاستجابة للعدوى في حال أصبنا بها.

وفيما يقول كثيرون إن هذه الطريقة في اللقاحات جرى تطويرها على عجل، وبالتالي، فإن الأفضل هو التريث ريثما تنتج الأمور، أوضحت الباحثة أن الحديث عن العجلة ليس دقيقاً، لأن العلماء يعكفون على هذه الطريقة منذ سنوات طويلة ولم يبدوها مع بدء تفشي الوباء.

على حقن الشخص بنسخة غير مؤذية من الفيروس حتى يتعرف الجسم إليها، ويكتسب قدرة على التصدي إليها عند إصابة محتملة.

وأضافت أنه لم يسبق لأي لقاح تجريبي ضد كورونا في الولايات المتحدة أن احتوى على نسخة حية من فيروس كورونا المستجد الذي ظهر في الصين، أواخر 2019، ثم تحول إلى جائحة عالمية. أما ثاني الخرافات، فتروج حول اعتماد لقاح شركتي «فايزر» و«بيونتك» على الحمض النووي الريبوزي المرسل هو تعليم اجسامنا كيفية الاستجابة للعدوى في حال أصبنا بها.

وفيما يقول كثيرون إن هذه الطريقة في اللقاحات جرى تطويرها على عجل، وبالتالي، فإن الأفضل هو التريث ريثما تنتج الأمور، أوضحت الباحثة أن الحديث عن العجلة ليس دقيقاً، لأن العلماء يعكفون على هذه الطريقة منذ سنوات طويلة ولم يبدوها مع بدء تفشي الوباء.

## 7 أطعمة تجنبها فوراً.. لمرضى ضغط الدم



تحتوي عليه حساء الطماطم الواحدة على 1110 ميلي غراما من الصوديوم.

**الأسماك المصنعة**

للحفاظ على صحة القلب، يجب تقليل الدهون المشبعة وتجنب الدهون المتحولة، وهذا ينطبق بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

**المشروبات الكحولية**

شرب الكحوليات يمكن أن يزيد من ضغط الدم، كما أن هذه المشروبات يمكن تعطل فعالية ادوية الضغط التي يتناولها المريض، وقد يتسبب أيضاً بتفاعلات دوائية.

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً فيما يتعلق بضغط الدم، إذ يمكن لعدد من الأطعمة أن يرفعها، بينما تساعد أخرى في خفضه. يسبب ارتفاع ضغط الدم عدداً من المشكلات الصحية الخطيرة بما فيها أمراض القلب والسكتة الدماغية.

وللحد من التداعيات السلبية لارتفاع ضغط الدم، ينصح خبراء في التغذية والطب تجنب تناول عدد من الأطعمة كما في القائمة التالية التي نشرها موقع «هيلث لين» المتخصص بالأخبار الطبية، بناء على دراسات وبحوث علمية:

### الملح

يعد الصوديوم المتوفر في الملح أحد مصادر ارتفاع ضغط الدم، وذلك لتأثيره على توازن السوائل في الدم. وتوصي جمعية القلب الأميركية بتناول ما لا يزيد عن 2300 ميلي غرام من الصوديوم، أي ما يعادل ملعقة صغيرة من الملح يومياً كحد أقصى.

### البيتزا المجمدة الجاهزة

تحتوي البيتزا المجمدة الجاهزة على نسبة عالية من السكر والدهون المشبعة والصوديوم. وتشير تقديرات دراسات صحية، إلى أن شريحتان من الجبن المستخدم في تلك البيتزا تحتويان على ما لا يقل عن 512 ميلي غراماً من الصوديوم.

### المخللات

يتطلب تحضير المخللات إضافة كميات كبيرة من الملح، وذلك لمنع التعفن وإبقائها

صالحة للأكل لأطول فترة ممكنة.

ولكنها طالت مدة بقاء الخضراوات في التعليب والسوائل المالحة، كلما زادت كمية الصوديوم التي نتناولها. ووفق تقديرات خبراء في التغذية، فإن قطعة واحدة من مخلل الخيار تحتوي 447 ميلي غراماً من الصوديوم.

### الحساء المعلب

ينصح أطباء من يعاني ارتفاعاً في ضغط الدم الابتعاد عن الحساء المعلب وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الصوديوم، فمثلاً

## هل تناول الثلج ضار بالصحة؟

ومع ذلك، فإنه يمكن أن يخطئ بمواد مختلفة مثل الأتربة والأوساخ، مما قد يؤدي إلى انتقال الجراثيم إلى الجسم عند تناول الثلج.

من جهتها قالت ماري سكارزولو فير بانكس، عالمة الأرصاء الجوية الأمريكية، إن الثلج يحتوي على قطرات قد تكون مليئة بالغبار أو الكتل الدقيقة أو أشياء أخرى تطفو في الهواء، كما يتأثر الثلج بما يحدث في

في فصل الشتاء يهطل الثلج في الكثير من البلدان ويعمد الكبار والصغار على حد سواء إلى اللعب بالثلج في جو من المرح والسعادة، غير أن بعض الأطفال قد يتناولون الثلج أثناء لعبهم، فما هو تأثير تناول الثلج على الجسم؟

تقول سوزان بيسر، طبيبة الرعاية الأولية في مركز ميرسي الطبي في بالتيمور: «الثلج مجرد ماء متجمد.

## معلومة طبية: 66

**الخضروات الورقية الداكنة مثل الجرجير تحتوي على فيتامينات C و E، وكل من هذه الفيتامينات مضادات للأكسدة تزيد من الدورة الدموية لفروة الرأس.**

## تلوث الهواء يزيد خطر فقدان البصر



أظهرت دراسة نشرت نتائجها المجلة البريطانية لطب العيون أمس الاوّل أن تلوث الهواء يزيد خطر فقدان البصر بصورة دائمة.

ويُعدّ التنكس البقعي المرتبط بالسنن السبب الرئيسي لفقدان البصر بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً في الدول الغربية، حيث يُتوقع أن يصيب حوالي 300 مليون شخص بحلول عام 2040.

ومن عوامل الخطر المعروفة لذلك السنن والتدخين والتركيبة الجيني للأشخاص.

وخلص الباحثون في هذه الدراسة إلى وجود رابط بين التنكس البقعي المرتبط بالسنن وتلوث الهواء الذي يُنتج مسؤليته عن جملة مخاطر صحية بينها أمراض في القلب والرئة.

وذكرت المجلة في عرضها نتائج الدراسة أن الباحثين حللوا بيانات أكثر من 115 ألف مشارك ممن لم يبلغوا عن أي مشكلات في العين في بداية الدراسة سنة 2006. واستخدمت بيانات رسمية عن حركة المرور ومستويات أكسيد النيتروز والجسيمات الصغيرة

وبعد أخذ العوامل المؤثرة الأخرى في الاعتبار، بينها الظروف الصحية الأساسية ونمط الحياة، خلص الباحثون إلى أن التعرض للجسيمات الدقيقة يزيد خطر الإصابة بهذا المرض على المستوى الفردي بنسبة 8%.

وقال معدو الدراسة «بشكل عام، تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن تلوث الهواء المحيط، خصوصاً بالجسيمات الدقيقة» قد يزيد خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسنن. وأشار هؤلاء إلى أن «النتائج التي توصلنا إليها تضيف إلى الأدلة المتزايدة عن الأضرار الضارة لتلوث الهواء المحيط، حتى في بيئة يكون فيها التعرض متديناً نسبياً».

وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن تلوث الهواء مسؤول عن سبعة ملايين حالة وفاة على الأقل كل عام.

لاحتساب المتوسط السنوي لمستويات تلوث الهواء في مناطق سكن المشاركين.

وطُلب من هؤلاء الإبلاغ عن تشخيص رسمي للتنكس البقعي من جانب طبيب، وخضعوا لاختبار للداء البصري بعد سنوات.

وفي المحصلة، جرى تشخيص 1286 إصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسنن في نهاية فترة الدراسة.

## «موديرنا»: سلالة «كورونا» الجديدة تخفّض فعالية اللقاح 6 أضعاف



للمصحة بالولايات المتحدة، استخدمت «موديرنا» عينات دم من ثمانية متلقين للقاح، وبعض القروء المحصنة، في الاختبارات المعملية ضد الفيروسات المتحولة.

وكان اللقاح فعالاً ضد كلا النوعين، لكن الباحثين وجدوا انخفاضاً بقدار ستة أضعاف في مستويات «تحديد الأجسام المضادة» ضد السلالة القادمة من جنوب إفريقيا.

وقالت موديرنا إنه في حين أن المستويات لا تزال وقائية، فقد بدأت تطوير لقاح معزز يستهدف تلك السلالة الجديدة التي يطلق عليها «بي.1.351».

بالإضافة إلى ذلك، تنوي «موديرنا» اختبار ما إذا كان مجرد إعطاء جرعة إضافية من اللقاح الأصلي مفيداً.

قالت شركة «موديرنا» الأميركية إن لقاحها المضاد لكوفيد-19 يقي من السلالات الناشئة المثيرة للقلق من فيروس كورونا، لكنها تتخذ الاحتياطات اللازمة لاختبار جرعة معززة محتملة ضد السلالة المكتشفة في جنوب إفريقيا.

في إعلان قال الرئيس التنفيذي له، «موديرنا»، ستيفان بانسيل، إن هذه الخطوة جاءت من باب «الحذر الشديد» بعد أن اشارت الاختبارات المعملية الأولية إلى أن الجرعة أدت إلى استجابة مناعية أضعف لهذه السلالة.

يختبر مصنعو اللقاحات جرعاتهم ضد السلالات المتحورة، بما فيها اثنتان ظهرت لأول مرة في بريطانيا وجنوب إفريقيا.

وفي دراسة أجريت مع المعاهد الوطنية