

نظام غذائي صارم يتغلب على السكري



إعداد: مصطفى الزعبي

أشاد باحثون من جامعة نيوكاسل البريطانية، بالنظام الغذائي الصارم الذي يحتوي على 800 سعر حراري يومياً، ويمكنه التغلب على مرض السكري من النوع الثاني، فحتى لو لم يكن لدى المرضى زيادة في الوزن، فإن اتباع نظام غذائي من الخضراوات يمكن أن يتغلب على مرض السكري. ويمكن أن تفيد الدراسة التي أجريت على 400 ألف شخص يعانون الوزن الزائد، وجد أن لدى معظمهم كمية عالية من الدهون في الكبد أو البنكرياس. واتباع نظام غذائي نباتي، متبوعاً بعدة أسابيع من تناول كافة أنواع الطعام بطريقة معقولة، ساعد 70% من الأشخاص في التجربة على تخفيف أعراض المرض لديهم. وقال البروفيسور روي تابلور، من جامعة نيوكاسل: «بالنسبة لغالبية الذين عانوا مرض السكري لمدة تقل عن ست سنوات، يمكنهم التغلب عليه من خلال إنقاص الوزن بالتشاور مع الطبيب».

.. وحذاء لوقاية القدم السكرية

طور علماء في جامعة تكساس الأمريكية، حذاءً صديقاً للقدم السكرية، بتقنية تخفف الضغط على مناطق القدم التي تعاني إجهاداً.

ويؤكد الأطباء أن مرضى السكري غالباً ما يكونون غير قادرين على اكتشاف الألم المرتبط بالتوتر والاستجابة له عن طريق تعديل حمولة القدم. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إجهاد متكرر لمناطق القدم ذات الضغط المرتفع مثل الكعب أو أصابع القدم، ويمكن أن يؤدي إلى تفاقم البثور والقروح إلى درجة فقدان الأنسجة الشديدة أو العدوى التي تهدد الحياة، وبالنسبة للكثيرين يمكن أن تؤدي قرح القدم إلى بتر إصبع القدم أو الساق.

والحذاء الذي صممه الفريق يخفف الضغط بتنظيم وإعادة توزيع الضغط بشكل مناسب عبر جميع مناطق القدم. إضافة إلى ذلك، يمكن استبدال النعل بقالب تلامس كامل أثناء التئام قرحة القدم، ويمكن أن يوفر تحليلاً للقوة الأرضية والمشية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024