## علاج مرحلة ما قبل السكري قد تمنع تطور المرض لشكله الكامل [1]

وجدت دراسة جديدة أن علاج مرحلة ما قبل السكري بشكل قوي باستخدام الأدوية بالإضافة إلى اجراء تغييرات في نمط الحياة قد يمنع تطور الحالة إلى مرض السكري بشكله الكامل. وقال الباحثون أن الأشخاص الذين يصابون بمرحلة ما قبل السكري ثم يعيدون قيم السكر في الدم لديهم إلى المستوى الطبيعي كانوا أقل عرضة بنسبة 56% لأن يصابوا بمرض السكري لمدة خمس سنوات بعد العلاج. مرحلة ما قبل السكري هي مرحلة ترتفع فيها نسبة السكر في الدم ولكن ليس إلى مستوى ارتفاعه بمرض السكري.



[1]

## قوى ذاكرتك بالدجاج والبيض والسمك [2]

أثبتت مجموعة من الباحثين في جامعة بوسطن الأمريكية, أن الأطعمة الغذائية الغنية بمادة الكولين وفيتامين "B" الموجودة في الدجاج والبيض والأسماك المملحة والبقوليات كالفاصوليا, تعمل على تقوية الذاكرة وحماية المخ من أعراض الشيخوخة المبكرة. وأكدت الباحثة "رودا أو" في صحيفة (ديلي ميل) البريطانية, أن اختلاف النظام الغذائي الصحي الذي يتناوله الإنسان خلال حياته, يعمل على تقليل ظهور أعراض الشيخوخة, خاصة في مرحلة منتصف العمر.



[2]

## نصائح لمرضى القلب والسكري والدوالي [3]

أكد أطباء ألمان على أهمية ممارسة مرضى القلب للرياضة والسير وآخرون يقولون أن تحريك الساقين مفيد للوقاية من الدوالي، بينما قالت دراسة أجراها أطباء صينيون أن الأنسولين قد يحمي مرضى السكري من الإصابة بمرض السرطان.



[3]

## صحة الاسنان [4]

لا تُعتبر مسألة المحافظة على صحة الأسنان وبياضها من الأمور الصعبة والمستحيلة كما يمكن لأي شخص يريد فعلاً الحصول على أسنان بيضاء أنِ يعتمد على الجانب الطبيعي دون الالتفات إلى المواد الكيماوية المتوفرة في الصيدليات. نظافة الأسنان تبدأ من الغذاء أولاًإنَ ما يتناوله الشخص من طعام يلقى أثره بشكل كبير على الأسنان. وأكّد الخبراء أن تناول الشاي والقهوة بالإضافة إلى تدخين السجائر يؤثر بشكل واضح على بياض الأسنان وتكمن الخطوة الأولى في المحافظة على بياض الأسنان وهي :



Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers



[4]

## Pages

- [5] « first
- [6]  previous
-  
- [7] 8
- [8] 9
- [9] 10
- [10] 11
- [11] 12
- [12] 13
- [13] 14
- [6] 15
- 16

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-%D9%85%D8%B1%D8%AD%D9%84%D8%A9-%D9%85%D8%A7-%D9%82%D8%A8%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%82%D8%AF-%D8%AA%D9%85%D9%86%D8%B9-%D8%AA%D8%B7%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D9%84%D8%B4%D9%83%D9%84%D9%87-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%84
[2] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%82%D9%88%D9%89-%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%AA%D9%83-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%AC%D8%A7%D8%AC-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%B6-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%83
[3] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D



Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%8A

[4] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D9%86%D8%A7%D9%86

[5] https://www.hmc-jr.com/ar/articles

[6] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=14

[7] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=7

[8] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=8

[9] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=9

[10] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=10

[11] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=11

[12] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=12

[13] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=13



Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers