- هل ممارسة الرياضة تمنع ظهور مرض السكرى لدى الاشخاص المعرضين له بالوراثة ؟

الاجابة: نعم وهذا ما أظهرته إحدى الدراسات الحديثة من خلال متابعة ستين الف شخص.

الاشخاص الذين يمارسون النشاط البدنى لمدة ساعة يومياً اقل عرضة لظهور مرض السكرى بنسبة ٧٤% مما يلفت النظرلأهمية الحركة وممارسة الرياضة المنتظمة.

أما عن آلية هذا التأثير ففسره العلماء بأن المجهود العضلى يُزيد من حرق الجلوكوز وايضا يُزيد من حساسية الانسجة للانسولين.

كما ان الرياضة العضلية كالجرى وركوب الدراجات تحسن من كفاءة الجينات المتعلقة بالإيض.

<u>المرجـــع</u>

British Journal of Sports Medicine 2023

- التهاب الاسنان قد يكون له علاقة مباشرة بحدوث بعض الامراض العصبية كالزهايمر والخرف وايضاً حدوث السكتة الدماغية.

دراسة اسبانية حديثة وجدت ان الاشخاص الذين يعانون من التهاب متكرر بالاسنان لديهم فرصة كبيرة لحدوث السكتة الدماغية حوالى ٣ اضعاف الاشخاص الذين يهتمون بنظافة وصحة اسنانهم.

كما تزداد نسبة حدوث مرض الزهايمر والخرف بنسبة ضعفين لدى هؤلاء الاشخاص.

وقد فسر الدارسون هذه العلاقة بحدوث التهاب مزمن بالدم نتيجة الاصابة بالبكتريا مما يؤثر على الوظائف الحيوية للمخ والنسيج العصبى.

- هل يؤدى عقار ستاتين المهبط لنسبة الكوليسترول بالدم الى حماية الكلى فى مرضى السكرى؟

هذا السؤال طرحته احدى الدراسات الحديثة من خلال متابعة اكثر من عشرين الف مريض بالسكر.

ووجد ان تناول عقار ستاتين يؤدى الى خفض معدل حدوث الفشل المزمن بالكلى بحوالى ٢٨%.

وبرغم هذه النتائج الا ان بعض الدراسات الاخرى لم تثبت هذه النتائج وخلصت الى ان عقار ستاتين فائدته الرئيسية تعود الى حماية القلب والشرايين وليس الكليتين.