كشفت دراسة علمية حديثة عن أن الاستهلاك المنتظم للقهوة يخفض مخاطر الإصابة بتليف الكبد بنسبة .44%

وأوضح الباحثون أن المرضى المصابين بالتليف الكبدى، يعانون من ندوب فى الكبد نتيجة للتعرض المستمر للسموم مثل الكحول والفيروسات مثل التهاب الكبد أو فيروس C، ويمكن أن تكون قاتلة لأنها تزيد من خطر الفشل الكبدى والسرطان.

ووفقًا للموقع العالمى "eurekalert" فإن شرب 2 كوب من القهوة يوميًا قد يقلل من خطر التليف الكبدى بنسبة 44% تقريبًا، وهذا بدوره يقلل من خطر الموت بسبب تليف الكبد.

وقال الدكتور أوجى كينيدى، أستاذ الجهاز الهضمى والكبد والمؤلف الرئيسى للدراسة، إن هذا يعتبر من أبرز الاكتشافات المهمة للمرضى المعرضين لخطر تليف الكبد وذلك لمساعدتهم على تحسين حياتهم الصحية.

وأضاف كينيدى أننا بحاجة الآن إلى مزيد من التجارب السريرية القوية للوصول إلى نتائج نهائية لفوائد ومضار القهوة على نطاق أوسع بحيث يمكن للأطباء تقديم توصيات محددة للمرضى.

نصائح ذهبية للقضاء على نزلات البرد

نصح أطباء ألمانيون بقضاء فترة راحة في المنزل، وشرب كمية كافية من السوائل الساخنة؛ مثل الشاي والنعناع، للتعافي من نزلات البرد.

ويقول الطبيب الألماني كارستن شولتس: "السوائل تساعد على جعْل المخاط الذي يتكوّن حول المسالك التنفسية أكثر سيولة، بالتالي يمكن للجسم التخلص منه بسهولة، لكن لا ينبغي الإفراط في شرب السوائل، فكل المطلوب هو إرواء عطشك فقط".
وإذا أصبت بألم في الزور فإنه من الأفضل ألا تثرثر كثيراً.

وينصح الأطباء بفتح الشباك باستمرار لتجديد الهواء في الغرفة، وهو ما يساعد على قتل الفيروسات والبكتيريا ومنع تسللها إلى الجسم.

وليس من الجيد أن تمارس رياضة أو تتحرك كثيراً وأنت مصاب بالبرد، فالجسم يحتاج إلى الطاقة حتى يتعافى من المرض.

كاتب المقالة :
تاريخ النشر : 03/02/2016
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com