

الصَّحَّة والأمراض والألفاظ المتعلِّقة بهما – تدريبات ترجمة

1. ترجمن العناوين الإخبارية والأخبار التَّالية إلى العربيَّة

1. Autismo. In 10 anni diagnosi raddoppiate nella fascia d'età 15-39 anni. Sip: "Servono più servizi anche per gli adulti"
2. Fumo. La proposta delle società oncologiche: "Aumento di 5 euro sul prezzo di sigarette ed e-cig"
3. Virus respiratorio sinciziale. Immunizzazione universale per neonati e vaccino per le donne in gravidanza. In arrivo 50mln dal Fondo sanitario
4. Il 25% dei bambini in Europa ha problemi di peso eccessivo, l'11% è obeso. L'allarme Oms
5. Morbillo: oltre 10 mila casi in un anno nell'Ue. Italia tra i Paesi più colpiti. L'Ecdc: "Urgente colmare i gap vaccinali"

6. Farmacie Private, domani giornata di sciopero per il rinnovo del Contratto nazionale scaduto: Le organizzazioni sindacali denunciano “l’atteggiamento di chiusura e di indisponibilità al confronto costruttivo” di Federfarma, che “continua a negare aumenti retributivi adeguati al costo della vita e il riconoscimento del valore professionale di chi garantisce ogni giorno un servizio sanitario di prossimità, fondamentale per milioni di cittadini”.

7. Tabacco. Oms: “Uccide oltre mezzo milione di persone all’anno in Europa, 80.000 per fumo passivo”: Nonostante i progressi normativi, l’impatto del tabacco in Europa rimane “immenso”, causando più morti premature di qualsiasi altro fattore di rischio comportamentale o metabolico. Solo 7 paesi Ue su 27 hanno già raggiunto (Austria, Danimarca e Svezia) o stanno per raggiungere (Estonia, Finlandia, Germania, Grecia e Irlanda) l’obiettivo di ridurre del 30% di consumo di tabacco entro il 2025.

8. Diabete. In Italia oltre 4 milioni di casi con spesa e consumo di farmaci in crescita. Ma un paziente su 4 non segue correttamente le terapie: Secondo la *Relazione sul diabete 2024* del Ministero della Salute, il diabete colpisce circa il 6,2% della popolazione italiana con una prevalenza in aumento soprattutto al Sud. Il consumo dei farmaci antidiabetici cresce del 4,5% in un anno, trainato dalle nuove molecole come gliflozine e analoghi del GLP-1. La spesa pubblica per i farmaci ha superato 1,45 miliardi di euro nel 2023, pari al 5,6% della spesa farmaceutica nazionale.

تعرَّف على أفضل طعامٍ لعلاج مُشكلات القولون

يُعَدُّ القولون من أهمِّ الأعضاء في الجهاز الهضميِّ، فهو يلعب دوراً حيويّاً في امتصاص الماء والأملاح من الأطعمة وتنظيم حركة الأمعاء.

ومع ذلك، يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من مشكلاتٍ مختلفةٍ تؤثرُ على صحَّة القولون، مثل متلازمة القولون العصبيِّ، والتهاب القولون، أو حتَّى أمراضٍ أكثر خطورةً مثل سرطان القولون.

وتتراوح أعراض هذه المشكلات من آلامٍ شديدةٍ وانتفاخاتٍ إلى اضطراباتٍ في حركة الأمعاء قد تؤدي إلى عواقب صحيَّة أكبر.

ولأنَّ كثيرين لا يُولون هذه الأعراض اهتماماً كافياً في البداية، فإنَّها غالباً ما تتحوَّل إلى مشكلاتٍ مزمنةٍ تتطلَّب علاجاً مستمراً ومتابعةً طبَّيةً دقيقةً.

فما أفضل طعامٍ لعلاج مشكلات القولون؟

بحسب موقع «ميديكال نيوز توداي»، كشفت عدَّة دراساتٍ حديثةٍ أنَّ الرُّمَّان هو أفضل ما يمكن للشَّخص تناوله لعلاج التهاب الأمعاء ومشكلات القولون.

ويرجع ذلك إلى:

1. غناه بالألياف: يُعَدُّ الرُّمَّان مصدراً جيِّداً للألياف الغذائيَّة، إذ يحتوي نصف كوبٍ منه على ما بين 3.5 و5.5 غرام، ممَّا يُسهم في صحَّة الجهاز الهضميِّ.
2. غناه بمضادَّات الأكسدة التي لها تأثيراتٌ قويَّةٌ في حماية الخلايا من التَّلَف ودعم صحَّة البشرة والوظائف المناعيَّة والوقاية من بعض الأمراض، ومن بينها القولون.
3. الوقاية من الإمساك: قد يُساعد تناول الأطعمة الغنيَّة بالألياف، مثل الرُّمَّان، على الوقاية من الإمساك، وهو أحد أسباب مشكلات القولون.