

## في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض جينات تفاقم معدلات الإصابة بالاكْتئاب



«العربية نت»: أكدت دراسة حديثة الأثر الجيني على خطر الإصابة باكتئاب لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية، في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض والمساعدة على تطوير علاجات جديدة. ومع أن العلماء يعلمون منذ زمن طويل أن أسباب الاكتئاب لا تقتصر على الجوانب النفسية ويمكن أن تطلّ عائلات باكملها، إلا أن أكثرية الدراسات

السابقة لم تنجح في تحديد التعديلات الوراثية التي تؤثر في خطر الاكتئاب خصوصاً لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية. وشملت الدراسة وحددت هذه الدراسة الجديدة التي أجراها باحثون امريكيون ونشرت نتائجها مجلة «نيشتر جينيتيكس» المتخصصة، 17 تحولا وراثيا قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاكتئاب. وتوصف هذه الدراسة

«الصلات الجينية البارزة التي تؤثر على خطر الإصابة بالاكتئاب للاكتئاب لدى الأشخاص من أصول أوروبية». وشملت الدراسة الواسعة أكثر من 121 ألف شخص أصيبوا بالاكتئاب او عولجوا من هذا المرض. كذلك شملت 338 ألف شخص لم يعانون سابقا من حالات اكتئاب. واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من جمعية «23 اندي»

الامريكية للعلوم الوراثية التي تبين فحوص حمض نووي للافراد بهدف تقييم الخطر الوراثي لاصابهم ببعض الامراض. ويوضح روي بيرليس من مستشفى ماساتشوستس العام في الولايات المتحدة، وهو أحد معدي هذه الدراسة، أن تحديد الجينات التي تؤثر على خطر الإصابة، غير أنهما نادران للغاية لدى الشعوب الأخرى.

أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون من جامعة هارفارد أن تناول البروتينات الخالية من الدهون كالجوز والدجاج والأسماك يقلص خطر الوفاة خلافاً للحم الحمر والبيض ومشتقات الحليب. وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميركن ميديسين اسوسيشن» (جاما) على أكثر من 130 ألف شخص على مدى ثلاثة عقود. وتثبت النتائج ما يواظب اخصائيو في قطاع الصحة منذ عقود على تأكيده غير أنها تنطوي على بعض الخلاصات المفاجئة. وعلى سبيل المثال، لا يؤدي تناول اللحم الحمر أو بروتينات دهنية أخرى مثل البيض والحب إلى زيادة في خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يتمتمون بصحة جيدة. وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام مينغيانغ سونغ، وهو أحد معدي الدراسة: «كنا نتوقع أن يكون الأثر اضعف على مجموعة الأشخاص الذين يعيشون

نمط حياة صحيا لكن ليس لدرجة أن يزول هذا الرابط بالكامل». وأكدت الدراسة مع ذلك أن الأشخاص الذين يتناولون الكحول أو يعانون وزناً زائداً أو يدخنون أو الذين لا يمارسون اي نشاط جسدي هم الأكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال تناول المفرط للبروتينات الدهنية. وأضاف سونغ: «عندما اطلعنا عن كنب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات أكبر من اللحم الحمر والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون في حين أن الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحيا كانوا يستهلكون كميات أكبر من الأسماك والدجاج». وأكثر البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحم الحمر بما يشمل لحم البقر. ونصحت الدراسة بالاعتماد بدرجة أكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمعكرونة والفاصولياء والجوز والخضر.

## الخيطة «غير مفيد» لصحة الأسنان



«سكاي نيوز»: وينصح معظم أطباء الأسنان في المملكة المتحدة باستخدام الخيط غير مفيد لصحة الأسنان وإنه لا يوجد أي دليل علمي يظهر أنه فعال، وذلك برغم انتشار استعمال الخيط بين كثير من الأطباء ومرضى الأسنان حول العالم. ووفق ما ذكرته صحيفة «تيلغراف» البريطانية، فإن تحقيقاً أميركياً، نشر هذا الأسبوع، أكد أنه لا يوجد أي دليل يؤكد أن خيط الأسنان يمنع أمراض اللثة أو يعالج التسوس.

وقال المستشار العلمي لجمعية أطباء الأسنان البريطانية، داميان والمسلي، إن «فرش بين

الأسنان» يمكن أن يكون ذات قيمة كبيرة، مشيراً إلى أن «لا قيمة للخيط ما لم تكن هناك فراغات بين الأسنان وغالبا ما يسبب أضرارا». وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية باستعمال خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم، بيد أنه من المتوقع تغيير هذه التوصية في يناير المقبل. وفي السياق، قام مسؤولو الصحة في الولايات المتحدة برفع استعمال خيط التنظيف من قائمة توصيات صحة الأسنان.

## التبول اللا إرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



«إيلاف نت»: يعتقد معظم الوالدين أن طفلهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية ذهابه الى الروضة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائماً. فالطفل عادة يتعلم في سن الثالثة أو الرابعة السيطرة على عمل المثانة ووظائف الأمعاء. وفي الكثير من الاحيان يتمكن من ذلك في النهار فقط الا انه يحتاج خلال الليل الى الحفاض، وهذا طبيعي جدا كما تقول طبيبة الأطفال الأميركية نانسي جونسون في تقرير لها نشر في مجلة مادبكل كير الأميركية . إلا ان القلق يصيب الوالدين عندما يصل الطفل الى مرحلة دخول المدرسة الابتدائية ولا يستطيع السيطرة على التبول. فتبول الطفل في هذا السن في السرير محرر أيضا للطفل والوالدين لكنها ظاهرة طبيعية تصيب الكثير من الاولاد.

أما السبب فيمكن في القدرة على تنظيم عمل المثانة والأمعاء التي تختلف بدورها من طفل الى آخر . والتخلص من تلك العادة قد يتطلب وقتا وصبرا من قبل الوالدين، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم توبيخ الطفل أو معاقبته. واستمرار التبول اللارادي قد تكون أسبابه نفسية أو مرضية منها اضطرابات هرمونية أو الإصابة بالسكري أو التهابات في الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجا طبيا.

طفلي في السادسة ويتبول تقول الدكتورة جونسون عندما يواصل الطفل في سن السادسة التبول اللارادي ليليا يجب تحديد الأسباب غير استشارة طبيب. ففي الطب هناك السلس البولي الأساسي وسلس البول الثانوي، فإذا ظل الطفل منذ ولادته وحتى بلوغه سن السادسة لا يتحكم بالبول ليليا يسمى ذلك السلس الأولي لكن إذا ما مر عليه وقتا طويلا أي حوالي ستة أشهر على الأقل دون التبول في السرير عندها يصبح الحديث عن التبول أو السلس الثانوي.

دون التبول في السرير عندها يصبح الحديث عن التبول أو السلس الثانوي. وسبب السلس الثانوي غالبا ما يكون نفسيا، من أثر ولادة طفل جديد في العائلة أخذ كل اهتمام الوالدين على سبيل المثال أو بسبب خلافات بين الوالدين أو انفصالهما، عندها يشعر الطفل بالاهمال . هنا يحتاج الطفل الى عناية خاصة خلال النهار كي يشعر بالأطمأنينة النفسية فتكون النتيجة ايجابية، إلا أن السلس الأولي ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم ان السبب يكمن في عدم نضج الدماغ، وهذا يعني ان آلية العمل في الدماغ التي تسير حالة الاستيقاظ اللارادي عندما يشعر الإنسان بضغط المثانة لم يكتمل نموها بعد. وأظهرت بحوث جديدة ان التبول ليليا سببه أيضا نقصان هرمون مايسمي، ب اي دي اتش» او فازوبرسين وتنتجه الغدة النخامية، فالكثير منه يقلل من البول، ومهمة هذا

### العلاج

ينصح بعض الاطباء النفسيين إخضاع الطفل لتدريب بسيط لكن مكثف كي يتعلم السيطرة على المثانة بنفسه، مثلا الطلب منه تأجيل التبول لمدة دقائق قليلة فهذا يساعد على مرونة عضلات المثانة وتقوية العضلات التي

تتحكم بعملية التبول. كما يطلب منه المشاركة بلعبة بسيطة، ففي كل مرة لا يتبول فيها ليليا يرسم شمسا وإذا ما تبول عليه ان يرسم غيمة وبعد أسبوع يعد المرات وعندما يشعر بان عدد الشموس أكثر من الأقمار يشعر بالسعادة وبانه اصبح مسؤولا عن عدم تبوله في السرير وعلى الوالدين مكافاته على نجاحه.

إلا ان بعض الحالات تتطلب استشارة طبية فقد تكون الأسباب صحية. فعدا عن إصابة الطفل بالسكري أو التهاب المثانة يمكن معالجته بعقاقير تحتوي على عنصر ديزموبريسين وهو مادة منتجة صناعيا ولها موصفات هرمون فازوبرسين الذي يقلل من البول في الليل. ومفعول هذا العقار يبقى حوالي ثمان ساعات لذا يجب اعطاه للطفل قبل ذهابه الى السرير، وليس له أي مفعول سلبي على إدرار البول في النهار، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسن حالة الطفل النفسية.