

سوء سلوك الأبناء قد يكون بسبب إدمان الوالدين للتكنولوجيا



أثناء الوجبات أو الرد على الرسائل النصية وسط المحادثات. وسئل الآباء والأمهات عن استخدامهم لأجهزتهم الشخصية وإلى أي حد يشعرون بالقلق بشأن الاتصالات الهاتفية أو الرسائل النصية وما إذا كانوا يعتقدون أنهم يستخدمون الهواتف المحمولة كثيراً. ورغم اتفاق الآباء والأمهات على أن استخدام وسائل التكنولوجيا شتت انتباههم عن التواصل مع أطفالهم مرة واحدة في اليوم على الأقل فإن الأمهات عيرن أكثر بالمقارنة مع الآباء عن أن استخدام الهواتف يمثل مشكلة أكبر في تربية الأبناء. وأقاد فريق الباحثين في الدراسة التي نشرتها دورية (تشايلد ديفلوبيمنت) بأن نحو 48 بالمئة من الآباء والأمهات قالوا إن التكنولوجيا تسببت في المقاطعة ثلاث مرات على الأقل في اليوم وقالت نسبة 24 بالمئة إن هذا الأمر حدث مرتين في اليوم وقال 17 بالمئة إنه حدث مرة واحدة يومياً. كما طلب الباحثون من الآباء والأمهات الإبلاغ عن وتيرة المشاكل السلوكية للأطفال خلال الشهرين للتصميمين والإجابة على أسئلة عن عدد مرات تأفف الأطفال وعبوسهم أو شعورهم بالإحباط بسهولة وما إذا كانوا قد تعرضوا لنوبات غضب أو ظهرت عليهم إشارات فرط النشاط أو الاضطراب.

«رويتزر»: أشارت دراسة أمريكية صغيرة إلى أن سوء سلوك الأبناء قد يكون بسبب إدمان الآباء والأمهات للتكنولوجيا وتفقدهم المستمر للهواتف المحمولة لقراءة الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني. وخلص الباحثون بيانات من آباء وأمهات في 170 أسرة أنجبت صغاراً وتوصلوا إلى أن الآباء والأمهات الذين تحدثوا عن تشتت انتباههم بسبب التكنولوجيا في وقت اللعب كانوا أكثر عرضة للمعاناة من مشاكل سلوكية مع أطفالهم. وقال براندون مكدانيل من جامعة ولاية إيلينوي وهو كبير الباحثين في الدراسة «أظهرت دراسات سابقة أن بعض الآباء والأمهات ينشغلون تماماً بأجهزتهم وعندما ينشغلون يكون من الصعب على الأطفال جذب انتباههم». وأضاف «لكن لم تربط أي دراسة سابقة بين استخدام الوالدين للتكنولوجيا خاصة الاستخدام الذي يقطع أو يتدخل في التعامل بين الوالدين والطفل، والمشاكل السلوكية للطفل على وجه التحديد». وتساءلت الدراسة عن عدد المرات التي أغالت فيها الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر اللوحية والشخصية وغيرها من وسائل التكنولوجيا الوقت المخصص للأسرة مثل تفقد رسائل الهاتف

هذه الفيتامينات مهمة لمرضى السكري



ويترتب على نقص هذه الفيتامينات حدوث اضطرابات حسية، مثل عدم وضوح الرؤية والشعور بخدر في اليدين أو توقف الإدراكات الحسية. ويتعين على المرضى استشارة طبيب عند ملاحظة هذه الأعراض؛ لأنها تعد مؤشرات أولية على تلف الأعصاب، وهو ما يفحصه الطبيب بواسطة عينة دم.

كما يتعين على مرضى السكري أيضاً خفض مستويات فيتامين D، وذلك لأنه يكافح هشاشة العظام، والتي تظهر بصورة أسرع لدى مرضى السكري مقارنة بالأشخاص العاديين. ويوجد فيتامين D في الأسماك الدهنية، علاوة على هذا يتم بناؤه تحت تأثير أشعة الشمس.

«وكالات»: أكد طبيب الأمراض الباطنة ديرك مولر فيلاند على أهمية النظام الغذائي الصحي والغني بالفيتامينات بالنسبة لمرضى السكري نظراً لأن نقص الفيتامينات على المدى الطويل قد تترتب عليه عواقب وخيمة.

وأوضح فيلاند، رئيس الجمعية الألمانية للسكري، أن فيتامين حمض الفوليك وفيتامين B12 يتمتعان بأهمية كبيرة بالنسبة لمرضى السكري. ويوجد حمض الفوليك في الخضروات، مثل الخس والطماطم والبطيخ والكرفس والبقوليات، في حين يوجد فيتامين B12 في الأطعمة الحيوانية، مثل اللحوم والبيض والحليب. ولكن يتعين على مريض السكري عدم الإفراط في تناول اللحوم.

ما علاقة الرضاعة الطبيعية بسرطان جدار الرحم؟



«الغربية نت»: أظهرت دراسة جديدة أن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن الرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر ربما تقل احتمالات إصابتهن بسرطان جدار الرحم. ووجد الباحثون بعد تحليل بيانات 17 دراسة سابقة أن رضاعة طبيعية تقلل فرص إصابتهن بسرطان جدار الرحم بنسبة 11 بالمئة عن النساء اللاتي لم يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية.

وذكر فريق الباحثين في تقرير لدورية أمراض النساء والتوليد أن طول فترة الرضاعة الطبيعية يبدو أنه يقلل احتمالات الإصابة وإن كانت الفائدة لا تزيد كثيراً بعد فترة ما بين ستة وتسعة أشهر من الرضاعة الطبيعية.

وقالت سوزان غوردون من معهد «كيو.إي.أم.أر بيروفر» للابحاث الطبية في برزبين بأستراليا إن سرطان الرحم «يزداد شيوعاً ونحن بحاجة لمنع ذلك».

وسرطان جدار الرحم رابع أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في الدول ذات الدخول المرتفعة مثل الولايات المتحدة وكندا وأستراليا وفقاً لبيانات الوكالة الدولية لأبحاث السرطان.

وقالت غوردون في رسالة بالبريد الإلكتروني «كلما زاد وعي النساء بما يمكن القيام به لخفض مخاطر الإصابة بسرطان في المستقبل كلما كان ذلك أفضل... وهذه المعلومة في حد ذاتها قد لا تكون كافية لإقناع النساء بالرضاعة الطبيعية ولكنها تسهم في تشكيل الصورة الكاملة للمكاسب الصحية للرضاعة الطبيعية».

وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن ترضع الأمهات أطفالهن رضاعة طبيعية فقط لمدة ستة أشهر وأن تستمر في الرضاعة الطبيعية مع بدء إضافة الأطعمة الصلبة. وقام الباحثون بتحليل بيانات مجمعة من دراسات منها عشر دراسات من الولايات المتحدة وإضافة إلى دراسات من كندا وأوروبا والصين وأستراليا. ويبحثوا حالات أكثر من 26 ألف أم منهن تسعة آلاف أصبن بسرطان جدار الرحم.

دعوة لإيقاف «وضعية الإنعاش» المستخدمة في الإسعافات الأولية

الصحة العامة، في غابولسيا بإسبانيا: «ينبغي تغيير المبادئ التوجيهية الرسمية، بحيث لا يتم استخدام «وضعية الإنعاش» إلا في ظروف خاصة».

وبهذا الصدد، قال مركز St John Ambulance: «نحن نرحب بكل البحوث التي تركز على تحسين إجراءات الإسعاف الأولي، ولكن في هذه المرحلة، لن نغير أي أسلوب مستخدم، في ظل شعورنا بالحاجة إلى مزيد من الأدلة».

«إيلاف»: أشار الباحثون إلى أن «وضعية الإنعاش» المستخدمة في الإسعافات الأولية منذ عقود، تصعب على المسعفين مهمة كشف مشاكل التنفس عند الضحايا، ولا يجب استخدامها بعد الآن. ووجدت الدراسة أن وضع المصابين على جنبهم في الإسعافات الأولية، يؤدي إلى تأخير عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، لمن توقفت قلوبهم عن العمل. وبدلاً من ذلك، يجب على المسعفين وضع الضحايا على ظهرهم، وإمالة

