الصباح الصحية
AL-SABAH

No. 5151 | الإثنين | 16 شوال 1446 هـ | 14 أبريل 2025 م | السنة الثامنة عشرة

www.alsabahpress.com Alsabah Media

في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض

جينات تفاقم معدلات الإصابة بالاكتئاب

«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 تطال عائلات بأكملها، إلا أن أكثرية الدراسات السابقة لم تنجح في تحديد التعديلات الوراثية التي تؤثر في خطر الاكتئاب خصوصا لدى الاشخاص المتحدرين من اصول اوروبية.

وحددت هذه الدراسة الجديدة التي اجراها باحثون اميركيون ونشرت نتائجها مجلة «نيتشر جينيتيكس» المتخصصة، 17 تحولا وراثيا قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاكتئاب.

وتوصف هذه الدراسة «الصلات الجينية البارزة التي تؤشر الى خطر الاصابة بالاضطراب الاكتئابي لدى الاشخاص من اصول اوروبية».

وشملت الدراسة الواسعة اكثر من 121 الف شخص أصيبوا بالاكتئاب او عولجوا من هذا المرض. كذلك شملت 338 الف شخص لم يعانوا سابقا من حالات اكتئاب.

واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من جمعية «23 اندمي» الامريكية للعلوم الوراثية التي تبيع فحوص حمض نووي للافراد بهدف تقييم الخطر الوراثي لاصابتهم ببعض الامراض.

ويوضح روي بيرليس من مستشفى ماساتشوستس العام في الولايات المتحدة، وهو أحد معدي هذه الدراسة، أن «تحديد الجينات التي تؤثر على خطر الاصابة بمرض يمثل خطوة اولى على طريق فهم التركيبة الحيوية للمرض نفسه».

ويضيف الاخصائي، وهو استاذ في طب النفس في كلية الطب في جامعة هارفارد: «نأمل أن يرشدنا اكتشاف هذه الجينات الى استراتيجيات علاجية جديدة».

وكانت دراسة حديثة حددت تعديلين جينيين من شأنهما المساهمة في زيادة خطر الاصابة بهذا المرض لدى النساء الصينيات، غير أنهما نادران للغاية لدى الشعوب الاخرى.

دراسة: الدجاج والأسماك يقلصان خطر الوفاة

أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون من جامعة هارفارد أن تناول البروتينات الخالية من الدهون كالجوز و الدجاج والأسماك يقلص خطر الوفاة خلافا للحوم الحمراء و البيض ومشتقات الحليب.

وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال اوف ذي اميريكن ميديسين اسوسييشن» (جاما) على اكثر من 130 الف شخص على مدى ثلاثة عقود.

وتثبت النتائج ما يواظب اخصائيون في قطاع الصحة منذ عقود على تأكيده غير أنها تنطوي على بعض الخلاصات المفاجئة.

وعلى سبيل المثال، لا يؤدي تناول اللحوم الحمراء او بروتينات دهنية اخرى مثل البيض والجبن الى زيادة في خطر الوفاة لدى الاشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة.

وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام مينغيانغ سونغ، وهو أحد معدي الدراسة: «كنا نتوقع أن يكون الاثر اضعف على مجموعة الاشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحيا لكن ليس لدرجة أن يزول هذا الرابط بالكامل».

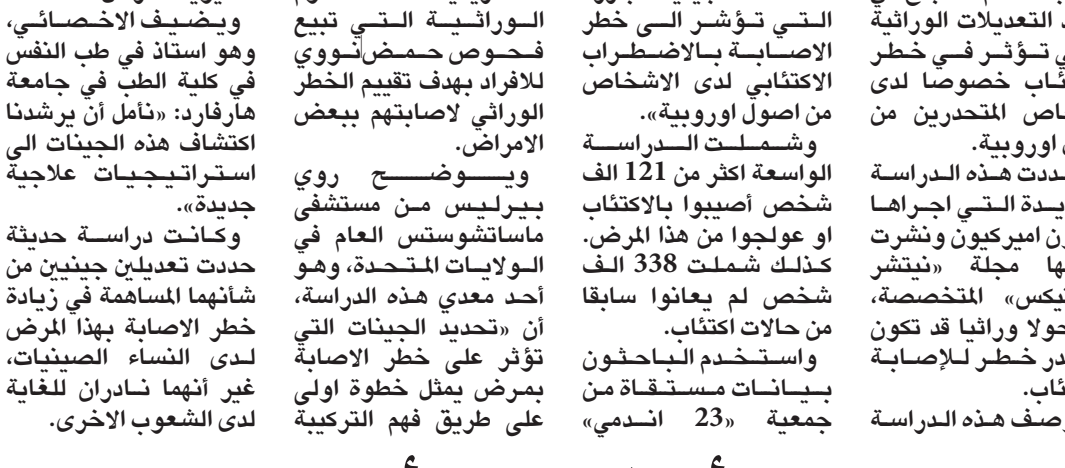
وأكدت الدراسة مع ذلك أن الاشخاص الذين يتناولون الكحول او يعانون وزنا زائدا او يدخنون او الذين لا يمارسون اي نشاط جسدي هم الاكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال التناول المفرط للبروتينات الدهنية.

وأضاف سونغ: «عندما اطلعنا عن كثب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الاشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات اكبر من اللحوم الحمراء والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون في حين أن الاشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحيا كانوا يستهلكون كميات اكبر من الاسماك والدجاج».

وأكثر البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحوم الحمراء بما يشمل لحم البقر.

ونصحت الدراسة بالاعتماد بدرجة اكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمعكرونة والفاصولياء والجوز والخضر.

التبول اللا إرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



«إيلاف نت» : يعتقد معظم الوالدين ان طفلهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية ذهابه الى الروضة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائما. فالطفل عادة يتعلم في سن الثالثة او الرابعة السيطرة على عمل المثانة ووظائف الامعاء. 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 ماديكل كير الاميركية .

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 محرج أيضا للطفل والوالدين لكنها ظاهرة طبيعية تصيب الكثير من الاولاد.

أما السبب فيكمن في القدرة على تنظيم عمل المثانة والامعاء 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 الاصابة بالسكري او التهابات في الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجا طبيا.

طفلي في السادسة ويتبول

تقول الدكتورة جونسون عندما يواصل الطفل في سن السادسة التبول اللارادي ليلا يجب تحديد الأسباب عبر استشارة طبيب. ففي الطب هناك السلس البولي الاساسي وسلس البول الثانوي. فاذا ظل الطفل منذ ولادته وحتى بلوغه سن السادسة لا يتحكم بالبول ليلا يسمى ذلك السلس الاولي لكن اذا ما مر عليه وقتا طويلا اي حوالي ستة أشهر على الاقل دون التبول في السرير عندها يصبح الحديث عن التوبل او السلس الثانوي.

وسبب السلس الثانوي غالبا ما يكون نفسيا، من أثر ولادة طفل جديد في العائلة اخذ كل اهتمام الوالدين على سبيل المثال أو بسبب خلافات بين الوالدين او انفصالهما، عندها يشعر الطفل بالاهمال . هنا يحتاج الطفل الى عناية خاصة خلال النهار كي يشعر بالاطمأنينة النفسية فتكون النتيجة ايجابية، إلا ان السلس الاولى 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 الانسان بضغط المثانة لم يكتمل نموها بعد.

وأظهرت بحوث جديدة ان التبول ليلا سببه أيضا نقصان هرمون مايسمى» ب اي دي اتش» او فازوبرسين وتنتجه الغدة النخامية، فالكثير منه يقلل من البول، ومهمة هذا الهرمون مراقبة توازن الماء في الجسم عن طريق تأثيره على الكلى وعلى مقدار الماء التي يجب الاحتفاظ بها او افرازها.

كما ثبت أيضا ان الغدة النخامية لها تأثير على ايقاع الليل والنهار في ادرار البول، وان هذه الغدة تفرز كمية اكبر من فازوبرسين في الليل اكثر من النهار ما يترتب على الانسان الذهاب الى المرحاض ليلا اقل من النهار. وبالنسبة للأطفال الذين يتبولون لاراديا فان نظام الليل والنهار لانتاج هذا الهرمون لم يتطور بالكامل لديهم ما يسبب عدم انتاجه تماما، لذا لا عجب ان يواجه الطفل مشكلة في الليل لان المثانة تكون ممتلئة.

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 ليلا يرسم شمسا واذا ما تبول عليه ان يرسم غيمة وبعد أسبوع يعد المرات وعندما يشعر بان عدد الشموس أكثر من الاقمار يشعر بالسعادة وبانه اصبح مسؤولا عن عدم تبوله في السرير وعلى الوالدين مكافأته على نجاحه.

إلا ان بعض الحالات تتطلب استشارة طبية فقد تكون الأسباب صحية. فعدا عن إصابة الطفل بالسكري او 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 اعطاءه للطفل قبل ذهابه الى السرير، وليس له أي مفعول سلبي على إدرار البول في النهار، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسن حالة الطفل النفسية.

الخيط «غير مفيد» لصحة الأسنان

«سكاي نيوز» : قال أطباء الأسنان في المملكة المتحدة إن 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 ماذكرته صحيفة «تيليغراف» البريطانية، فإن تحقيقا أميركيا، نشر هذا الأسبوع، أكد أنه لا يوجد أي دليل يؤكد أن خيط الأسنان يمنع أمراض اللثة أو يعالج التسوس.

وينصح معظم أطباء الأسنان في المملكة المتحدة باستخدام منتظم للخيط للحفاظ على أسنان صحية، بيد أن مستشارين في جمعية أطباء الأسنان البريطانيين يقولون إن الخيط غير فعال إلى حد كبير، ويوصون في المقابل بما يسمى «فرش بين الأسنان»، وهي صغيرة بما يكفي لتنظيف الفجوات التي توجد بين الأسنان.

وقال المستشار العلمي لجمعية أطباء الأسنان البريطانية، داميان والمسلي، إن «فرش بين الأسنان» يمكن أن يكون ذات قيمة كبيرة، مشيرا 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.