

دراسة: الدجاج والأسماك يقلصان خطر الوفاة



هذا الرابط بالكامل».. وأكدت الدراسة مع ذلك أن الأشخاص الذين يتناولون الكحول أو يعانون وزنا زائدا أو يدخنون أو الذين لا يمارسون أي نشاط جسدي هم الأكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال تناول المفرط للبروتينات الدهنية.

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

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 أوف ذي اميريكن ميديسين ألف شخص على مدى ثلاثة عقود.

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

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

وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام ميغنايغ سونغ، وهو أحد معدي الدراسة: «كنا نتوقع أن يكون الاثر اضعف على مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحيا لكن ليس لدرجة أن يزول

الخييط «غير مفيد» لصحة الأسنان



ذات قيمة كبيرة، مشيرا إلى أن «لا قيمة للخييط ما لم تكن هناك فراغات بين الأسنان وغالبا ما يسبب أضرارا».

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية باستعمال خييط 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 خييط التنظيف من قائمة توصيات صحة الأسنان.

الأسنان في المملكة المتحدة باستخدام منتظم للخييط للحفاظ على أسنان صحية، بيد أن مستشارين في جمعية أطباء الأسنان البريطانيين يقولون إن الخييط 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

«سكاي نيون»: قال أطباء الأسنان في المملكة المتحدة إن الخييط غير مفيد لصحة الأسنان وإنه لا يوجد أي دليل علمي يظهر أنه فعال، وذلك برغم انتشار استعمال الخييط بين كثير من الأطباء ومرضى الأسنان حول العالم.

ووفق ما ذكرته صحيفة «تيليغراف» البريطانية، نشر هذا الأسبوع، أكد أنه لا يوجد أي دليل يؤكد أن خييط الأسنان يمنع أمراض اللثة أو يعالج التسوس.

وينصح معظم أطباء

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



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

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

الوراثية التي تتبع فحوص حمض نووي للأفراد 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 الإصابة بمرض يمثل خطوة أولى على طريق فهم التركيبة الحيوية للمرض نفسه».

التي تؤثر الى خطر الإصابة بالاضطراب الاكتئابي لدى الأشخاص من اصول اوروبية».

وشملت الدراسة الواسعة اكثر من 121 ألف شخص أصيبوا بالاكتئاب أو عولجوا من هذا المرض. كذلك شملت 338 ألف شخص لم يعانون سابقا من حالات اكتئاب. واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من جمعية «23 أندمي» الأمريكية للعلوم

الدراسات السابقة لم تتجح في تحديد التعديلات الوراثية التي تؤثر في خطر الاكتئاب خصوصا لدى الأشخاص المتحدرين من اصول اوروبية. وحددت هذه الدراسة الجديدة التي اجراها باحثون اميريكيون ونشرت نتائجها مجلة «نيتشر جينييتيكس» المتخصصة، 17 تحولاً وراثياً قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاكتئاب. وتوصف هذه الدراسة «الصلات الجينية البارزة

«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 تطل عائلات بأكملها، إلا أن أكثرية

التبول اللا إرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



كما يطلب منه المشاركة بلعبة بسيطة ، ففي كل مرة لا يتبول فيها ليلا يرسم شمساً وإذا ما تبول عليه ان يرسم غيمة وبعد أسبوع يعد المرات وعندما يشعر بأن عدد الشموس أكثر من الاقمار يشعر بالسعادة وبانه اصبح مسؤولاً 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 تحقوي على عنصر ديزموبريسين وهو مادة منتجة صناعيا ولها موصفات هرمون فازوبرسين الذي يقلل من البول في الليل. ومفعول هذا العقار يبقى حوالى ثمان ساعات لذا يجب اعطاه للطفل قبل ذهابه الى السرير، وليس له أي مفعول سلبي على إدرا البول في النهار، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسن حالة الطفل النفسية.

طريق تأثيره على الكلى وعلى مقدار الماء التي يجب الاحتفاظ بها أو إفرازها.

كما ثبت أيضا ان الغدة النخامية لها تأثير على إيقاع الليل والنهار في ادرار البول، وأن هذه الغدة تفرز كمية اكبر من فازوبرسين في الليل أكثر من النهار ما يترتب على الإنسان 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 لأن المثانة تكون ممتلئة.

العلاج

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

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 الاولي 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 مايسمي» ب اي دي اتش» او فازوبرسين وتنتجه الغدة النخامية، فالكتير منه يقلل من البول، ومهمة هذا الهرمون مراقبة توازن الماء في الجسم عن

«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 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 ماديلك كير الأميركية .

إلا ان القلق يصيب الوالدين عندما يصل الطفل الى مرحلة دخول المدرسة الابتدائية ولا يستطيع السيطرة على التبول. فقبول الطفل في هذا السن في السرير مخرج أيضا للطفل والوالدين لكنها ظاهرة طبيعية تصيب الكثير من الاولاد.

أما السبب فيكمن 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 او التهابات في الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجاً 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 الأساسي وسلس البول الثانوي. فإذا ظل الطفل منذ ولادته وحتى بلوغه سن السادسة لا يتحكم بالبول ليلا 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