

في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض

بحینات تفاقم معدلات الإصابة بالاكْتئاب



السابقة لم تنجح في تحديد التعديلات الواجبة التي تؤثر على الخطر الائتسابي خصوصا لدى الأشخاص المتحدرين من اصول اوروبية. وحددت هذه الدراسة الجديدة التي اجراها باحثون اميريكيون ونشرت نتائجها مجلة "نيتشر جينيتيكس" المتخصصة، 17 تحولا وراثيا قد تكون باكتساب خطر للإصابة بالصدأ.

«العربية نت»: أكدت دراسة حديثة الأثر الجيني على خطر الإصابة بكتئاب لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية، في خطوة إضافية لفهم أفضل لخطورة الإصابة بهذا المرض والمساعدة على تطوير علاجات جديدة. ومع أن العلماء يعلمون منذ زمن طويل أن أسباب الاكتئاب لا تقتصر على الجوانب النفسية ويمكن أن تطال علاقات بأكملها، إلا أن أكثرية الدراسات

«الصلات الجينية البارزة التي تؤثر على خطر الإصابة بالاضطراب الاكتئابي لدى الأشخاص من أصول اوروبية».

وشملت الدراسة الواسعة أكثر من 121 ألف شخص أصيبوا بالاكتئاب أو عولجوا من هذا المرض. كذلك شملت 338 ألف شخص لم يعانون سابقاً من حالات اكتئاب.

واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من «جمعية 23 أندمي»

الأمريكية
الوراثية التي تتبع
فحوص حمض النووي
للافراد بهدف تقييم الخطر
الوراثي لاصابهم ببعض
الامراض.

ويوضح روي
بيرليس من مستشفى
ماساتشوستس العام في
الولايات المتحدة، وهو
أحد معدي هذه الدراسة،
أن "تعدد الجينات التي
تؤثر على خطر الإصابة
بمرض يمثل خطوة أولى
علم، طريق فهم التركيبة

الحوية للمرض نفسه».

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

وكانت دراسة حديثة حددت تعديلي جينين من شأنهما المساهمة في زيادة خطر الإصابة بهذا المرض لدى النساء الصنابات، غير أنهما نادرا للعناية بشعوب الأخرى.

أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون من جامعة هارفارد أن تناول البورتوبينات الخالية من الدهون والكالسيوم والدجاج والأسماك يقلص الخطر الوفاة لخلافاً لحوم الحمراء والخبض ومشقات الحليب.

وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة "جورنال أوف نيو إنجلاند" من قبل باحثين أمريكيين من جامعة هارفارد (جاما) على أكثر من 130 ألف شخص على مدى ثلاثين عاماً.

وتبين النتائج ما يواظب على اختصاصيون في قطاع الصحة منذ عقود على تكايد غير أنها تنطوي على بعض الخلاصة المفاجئة.

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

وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام ميغنايغ سنو، وهو أستاذ مساعد في الطب: «رأينا أن تناول اللحوم الحمراء كان مرتبطاً بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لكننا لم نجد أي تأثير واضح على خطر الإصابة بأمراض السرطان».

تتوقع أن يكون الأمر واضعاً 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 وزنا زائدا أو بدخون أو الذين لا يمارسون أي نشاط جسدي هم الأكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال تناول المفرط للبروتينات الدهنية.

وأضاف سونغ: «عندما أطلعنا على كتب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات أكبر من اللحوم الحمراء والبعض وشققات الحليب الغنية بالدهن في حين أن الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحيا كانوا يستهلكون كميات أكبر من الأسماك والدجاج.»

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

ونصحت الدراسة بالاعتدال بدرجة أكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمعكرونة والفاصولياء والجوز والخض.

الخيط « غير مفيد » لصحة الأسنان



الأسنان» يمكن أن يكون ذات قيمة كبيرة، مشيراً إلى أن «لا قيمة للخيوط ما لم تكن هناك فراغات بين الأسنان وغالباً ما يسبب أضراراً». وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية باستعمال خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم، بدءاً 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.

«سكاي نيوز» :
 قال أطباء الأسنان
 في المملكة المتحدة إن
 الخطب غير مفيد لصحة
 الأسنان وإنه لا يوجد
 أي دليل علمي يظهر
 أنه فعال، وذلك رغم
 انتشار استعمال الخطب
 بين كثير من الأطباء
 ومرضى الأسنان حول
 العالم.
 ووفق ما ذكرته صحيفة
 «الإنفيرغراف» البريطانية،
 «فلان تحقيقاً أميركياً، نشر
 هذا الأسبوع، أكد أنه
 لا يوجد أي دليل يؤكد
 أن خطب الأسنان يمنع
 أمراض اللثة أو يعالج
 التسوس.

التبول اللاإرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



«إيلاف نت»: يعتقد معظم الوالدين أن ظلمهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية ذهابه إلى الرضعة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائماً. فأطفال عادةً يتعلم في سن الثالثة أو الرابعة السيطرة على عمل المثانة ووظائف الأمعاء. وفي الكثير من الأحيان يتمكن من ذلك في النهار فقط إلا أنه يحتاج خلال الليل إلى الحفاض، وهذا يصعب جداً كما تقول طبيبة الأطفال الأميركية نانسي جونسون في تقرير لها نشر في مجلة مايدكل كير الأميركية .

إلا أن القلق يصيب الوالدين عندما يصل الطفل إلى مرحلة دخول المدرسة الابتدائية ولا يستطيع السيطرة على التبول. فقبل الطفل في هذا السن في السرير مخرج أيضاً للطفل والوالدين لكنها ظاهرة طبيعية تصيب الكثير من الأولاد.

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 بالامبالاة. فلما يحتاج الطفل إلى رعاية خاصة خلال النهار كي يشعر بالأمان النفسية فتكون النتيجة إيجابية، إلا أن السلس الأولي ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم أن السبب يكمن في عدم نضج الدماغ، وهذا يعني أن آلية العمل في الدماغ التي تتبرهن حالة الاستيقاظ اللاإرادي عندما يشعر الإنسان بضغط المثانة لم يكتمل نموها بعد.

الهرمون مراقبة توازن الماء في الجسم عن طريق تأثيره على الكلى وعلى مقدار الماء الذي يجب الاحتفاظ به أو إفرازها. كما ثبت أيضا أن الغدة النخامية لها تأثير على إيقاع الليل والنهار في ادراك البول، وأن هذه الغدة تفرز كمية أكبر من فازوبرسين في الليل أكثر من النهار ما يترتب على الإنسان الذهاب إلى المرحاض ليلًا أقل من النهار. وبالنسبة للأطفال الذين يتبولون لاراءيا فإن نظام الليل والنهار لا تتجاذب هذا الهرمون لم يتطور بالكامل لديهم ما يسبب عدم انتاجه تماما، لذا لا عجب أن يواجه الطفل مشكلة في الليل لأن الغائة تكون من مثقلة.

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 شمساً وإذا ما تبول عليه ان يرسم غيمة ويعد أسبوع يعد المرات وعندما يشعر بان عدد الشمس أكثر من الأقمار يشعر بالسعادة لأنّه أصبح 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 تحتوي على عنصر ديزموبريسين وهو مادة منجّية صناعية ولها صفات هرمون فازوبرسين الذي يقلل من البول في الليل.

ومفعول هذا العقار يبقى حوالى ثمان ساعات لذا يجب اعطائه للطفل قبل ذهابه الى السرير، وليس له أي مفعول سلبي على إدرار البول في النهار، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسين حالة الطفل النفسية.