

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 سابقا من حالات اكتئاب.

واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من «جمعية 23 أندمي»

الأمريكية
الوراثية التي تتبع
فحوص حمض نووي
للأفراد بهدف تقييم الخطر
الوراثي لاصابته ببعض
الأمراض.

أ. ب. روي
بيرليس من مستشفى
ماساتشوستس العام في
الولايات المتحدة، وهو
أحد معدي هذه الدراسة،
أن «تعدد الجينات التي
تؤثر على خطر الإصابة
بمرض على خطوة أولى
على طريق فهم التركيبة

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

وكانت دراسة حديثة
شملت تعديلين جينيين من
شأنهما المساهمة في زيادة
خطر الإصابة بهذا المرض
لدى النساء الصبيات،
غير أنهما نادرا 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 للحوم الحمراء والبيض ومشتقات الحليب.

وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميركان ميديسن اسوسيشن»

(جاما) على اكثر من 130 الف شخص
على مدى ثلاثة عقود.
وتثبت النتائج ما يواظب اخصائيون
في قطاع الصحة منذ عقود على
تأكيد غير أنها تنطوي على بعض
الخلاصات المفاجئة.

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

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 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 اطلعنا على كتب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات أكبر من اللحوم الحمراء والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون (في حين أن الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحياً كانوا يستهلكون كميات أكبر من الأسماك والدجاج)». وأكّدت البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحوم الحمراء بما يشمل لحم البقر.

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

الخيط « غير مفيد » لصحة الأسنان



الأسنان» يمكن أن يكون ذات قيمة كبيرة، مشيراً إلى أن «قيمة الخيط 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.

«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 الروضة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائما. فالطفل عادة يتعلم في سن الثالثة أو الرابعة السيطرة على عمل المثانة ووظائف الأمعاء. وفي الكثير من الأحيان يمكن من ذلك في النهار فقط إلا أنه يحتاج خلال الليل إلى الحفاض، وهذا طبيعي جدا كما تقول طبيبة الأطفال الأميركية نانسي جونسون في تقرير لها نشر في مجلة مايكل كبر الامريكية.

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

دون التبول في السرير عنده يصبح الحديث عن التبول أو السلسل الثاني.

وسبب السلسل 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 بالإهمال. هذا يحتاج الطفل إلى عناية خاصة خلال النهار لكي يشعر بالأطمانيّة النفسية فتكون النتيجة إيجابية، إلا أن السلسل الأولى ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم أن السبب يكمن في عدم نضج الدماغ، وهذا يعني أن آلية العمل في الدماغ التي تتسبب 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 أيضاً أن الغدة النخامية لها تأثير على إيقاع الليل والنهار في ادراك البول، وأن هذه الغدة تفرز كمية أكثر من فازوبرسين في الليل أكثر من النهار ما يترتب على الإنسان الذهاب إلى المرحاض ليلاً أقل من النهار. وبالنسبة للأطفال الذين يتبولون لارادياً فإن نظام اللين والهرمون هذا انتاج هذا الهرمون لم يتطور بالكامل لديهم ما يسبب عدم انتاجه تماماً، لذا لا عجب أن يواجه الطفل مشكلة في الليل لأن الحاجة تكون مطلقة.

العلاج

ونصح بعض الأطباء النفسيين إخضاع الطفل لتدريب بسيط لكن مكثف في تعلم السيطرة على المثانة بنفسه، مثلاً الطلب على تأجيل التبول لمدة دقائق قليلة ففهم يساعد على مرونة عضلات المثانة وتقوية العضلات التي تتحكم في التبول.