

في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض

بحینات تفاقم معدلات الإصابة بالاکتئاب



السابقة لم تنجح في تحديد التعديلات الواجبة التي تؤثر على الوائحات الانتخابية خصوصا لدى الأشخاص المتحدرين من اصول أوروبية. وحددت هذه الدراسة الجديدة التي أجراها باحثون أميركيون ونشرت نتائجها مجلة "نيتشر جينيتيكس" المتخصصة، 17 تحولا وراثيا قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاضطراب.

«العربية نت»: أكدت دراسة حديثة الأثر الجيني على خطر الإصابة بكتئاب لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية، في خطوة إضافية لفهم أفضل لخطورة الإصابة بالمرض 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

«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. 338 ألف شخص شملت 338 ألف كذالك 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.

ويوضح روي
بيرليس من مستشفى
ماساتشوستس العام في
الولايات المتحدة، وهو
أحد معدي هذه الدراسة،
أن «تعدد الجينات التي
تؤثر على خطر الإصابة
بمرض مثل 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 ومشقات 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
تاكيد غير أنها تنطوي على بعض
الخلاصات المفاجئة.

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

وكان 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 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 على الكتب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات أكبر من اللحوم الحمراء والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون. وفي حين أن الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحيا كانوا يستهلكون كميات أكبر من الأسماك والدجاج، وأكثر البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحوم

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

الخيط « غير مفيد » لصحة الأسنان



نظم أطباء
 المملكة
 استخدام
 للحفاظ
 صحة،
 يمارين في
 الأسنان
 يقولون إن
 يعال إلى
 يوصون
 ما يسمى
 «أسنان»
 بما يكفي
 وات التي
 نمان.
 بار العلمي
 الأسنان
 ،داميان
 فرش بين

«سكاي نيوز» :
 قال أطباء الأسنان
 في المملكة المتحدة إن
 الخطب غير مفيد لصحة
 الأسنان وإنه لا يوجد
 أي دليل علمي يظهر
 أنه فعال، وذلك برغم
 انتشار استعمال الخطب
 بين كثير من الأطباء
 ومرضى الأسنان حول
 العالم.
 ووفق ما ذكرته صحيفة
 «الإنفيرغراف» البريطانية،
 فإن 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. فالطفل عادةً يتعلم في سن الثالثة أو الرابعة السيطرة على عمله المثانة ووظائف الأمعاء. وفي الكثير من الأحيان يتمكن من ذلك في النهار فقط إلا أنه يحتاج خلال الليل إلى الحفاض، وهذا طبيعي 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 لكي يشعر بالأمان النفسية فتكون النتيجة إيجابية، إلا أن السلس الأولي ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم أن السبب يكمن في عدم تضج 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 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 الأطباء النفسيين إخضاع الطفل لتدريب بسيط لكن مكثف كي يتعلم السيطرة على المثانة بنفسه، مثلاً 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
فها ليلاً يرسم شمساً وإذا
لا يتبول عليه ان يرسم غيمة
وبعد اسبوع يعد المرات وعندما
يشعر بان عدد الشמוש أكثر
من الاقمار يشعر بالسعادة
وبانه أصبح مسؤولاً عن عدم
تبوله في السرير وعلى الوالدين
تعليمه ان يتبول في
الوقت المناسب.

إلا أن 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 منجّة صناعيا ولها
موصفات 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
إبرار البول في النهار، وهذا
بالتالى يؤدي الى تحسن حالة
الطفل النفسية.