



إشراف : ياسر السيد

العدد 2534 - السنة التاسعة

الخميس ٢٢ة ذي القعدة ١٤37 - الموافق 4 أغسطس 20١6
Thursday 4 August 20١6 - No.2534 - 9th Year

القبول الإرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



يعني إن آلية العمل في الدماغ التي تسير حالة الاستيقاظ اللاإرادي عندما يشعر الإنسان بضغط المثانة لم يكتمل نموها بعد.

وأظهرت بحوث جديدة إن التبول ليلا سببه أيضا نقصان هرمون مابسمي» ب اي دي انتش» أو 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 أو إفرازها.

كما ثبت أيضا إن الغدة النخامية لها تأثير على إفراز الليل والنهار في إدراك البول، وإن هذه الغدة تفرن كمية أكبر من فازوبرسين في الليل أكثر من النهار ما يقرب على الإنسان الذهاب إلى المرحاض ليلا أقل من النهار. وبالنسبة للأطفال الذين يتبولون لأرابيا فإن نظام الليل والنهار لإنتاج هذا الهرمون لم يتطور بالكامل لديهم ما يسبب عدم انتاجه تماما، لذا لا عجب أن يواجه الطفل مشكلة في الليل لأن المثانة تكون ممتلئة.

العلاج

يتصح بعض الأطباء التقسيم 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 يتطلب منه المشاركة بلعبة بسيطة . ففي كل مرة لا يتبول فيها ليلا يرسم شمسا وإذا ما تبول عليه أن يرسم غيمة ويعد أسبوع بعد المرات وعندما يشعر بأن عدد الشموس أكثر من الأقمار يشعر بالسعادة ويأته أصبح مسؤولا عن عدم تبوله في السرير وعلى الوالدين مكافأته على نجاحه.

إلا أن بعض الحالات تتطلب استشارة طبية فقد تكون الأسباب صعبة. فعدا عن إصابة الطفل بالسكري أو 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 إعطائه للطفل قبل نومه لي السرير. وليس له أي مفعول سلبي على إدراك البول في النهار، وهذا بالتالي يؤدي إلى تحسن حالة الطفل النفسية.

«إيلاف نت» : يعتقد معظم الوالدين إن طفلهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية نعاهيه 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 يتمكن 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 مادريكل كير الأميركية .

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

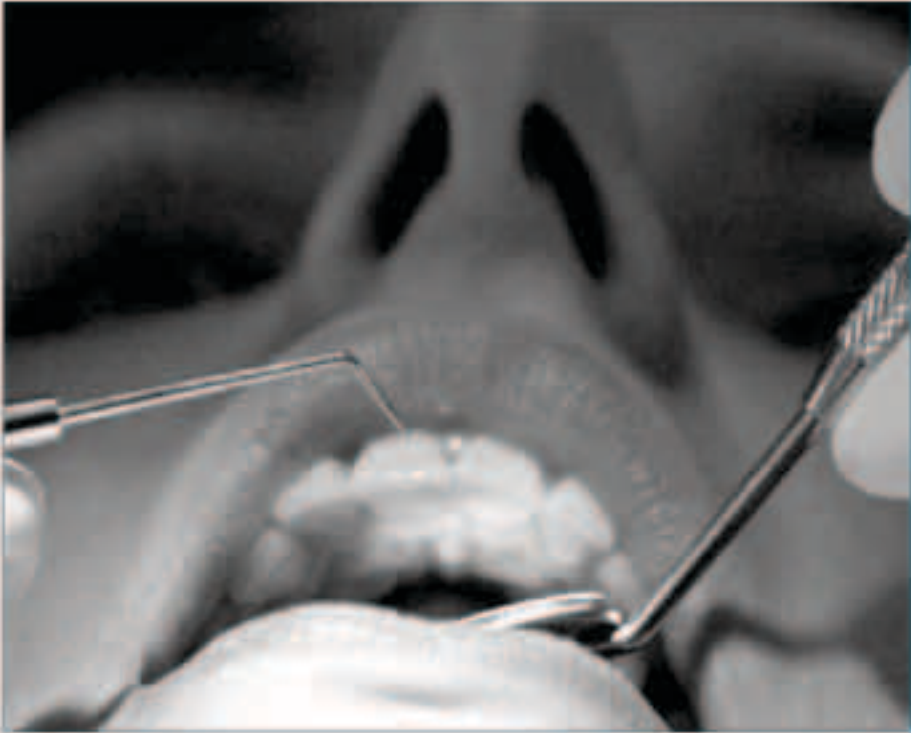
أما السبب فيمكن في القدرة على تنظيم عمل المثانة والأمعاء التي تختلف بدورها من طفل إلى آخر . والتخلص من تلك العادة قد يتطلب وقتا وصبرا من قبل الوالدين، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم توبيخ الطفل أو معاقبته.

واستمرار التبول اللاإرادي قد تكون أسبابه نفسية أو مرضية منها اضطرابات هرمونية أو الإصابة بالسكري أو التهابات في الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجا طبيا.

طفلي في السادسة ويتبول
تقول الدكتورة جونسون عندما يواصل الطفل في سن السادسة التبول اللاإرادي 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 عندما 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 بالإهمال . هنا يحتاج الطفل إلى عناية خاصة خلال النهار كي يشعر بالأمانينة النفسية فتكون النتيجة إيجابية، إلا أن السلس الأولي ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم أن السبب يكمن في عدم نضج الدماغ، وهذا

الخيط « غير مفيد » لصحة الأسنان



«فرش بين الأسنان» يمكن أن يكون ذات قيمة كبيرة، مشبرا إلى أن «لا قيمة للخيط ما لم تكن هناك فراغات بين الأسنان

وغالبا ما يسبب إضرارا». وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية باستعمال خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم، بيد أنه من المتوقع تغيير هذه التوصية في يناير للفل. وفي السياق، قام مسؤولو الصحة في الولايات المتحدة برفع استعمال خيط التنظيف من قائمة توصيات صحة الأسنان.

ويتصحح معظم أطباء الأسنان في المملكة المتحدة باستخدام متتقدم 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 والسلي، إن

«سكاي ثيوز» : قال أطباء الأسنان في المملكة المتحدة إن الخيط غير مفيد لصحة الأسنان وإنه لا يوجد أي دليل علمي يقهر أنه فعال، وذلك برغم انتشار استعمال الخيط بين كثير من الأطباء ومرضى الأسنان حول العالم. ووفق ما ذكرته صحيفة «تيليجراف» البريطانية، فإن تحليفا اميركيا، نشر هذا الأسبوع، أكد أنه لا يوجد أي دليل يؤكد أن خيط الأسنان يمنع أمراض اللثة أو يعالج التسوس.

في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض

جينات تفاقم معدلات الإصابة بالاكْتئاب



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».

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

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

للمتخصصة، 17 تحولاً وراثيا قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاكْتئاب.

وتوصف هذه الدراسة «الصلات الجينية البارزة التي تؤثر على خطر الإصابة بالاضطراب الاكتئابي لدى الأشخاص من أصول أوروبية».

وشملت الدراسة الواسعة أكثر من ١21 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 «23اندومي» الأميركية للعلوم الوراثية التي تبيع فحوص حمض نووي للافراد بهدف تقييم الخطر الوراثي لأصابتهم ببعض الأمراض.

خلافاً للحوم الحمراء و البيض ومشتقات الحليب

دراسة: الدجاج والأسماك يقلصان خطر الوفاة



وأضاف سونغ: «عندما اطلعنا عن كتب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون الحليب الغني بالدهون 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 بالاعتماد بدرجة أكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمعكرونة والفاصولياء والجنون والخضر.

الحمراء او بروتينات دهنية أخرى مثل البيض والجن إلى زيادة في خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة.

وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام مينغيانغ سونغ، وهو أحد معدي الدراسة: «كما نتوقع أن يكون الأثر اضعف 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 يدخنون أو الذين لا يمارسون أي نشاط جسدي هم الأكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال تناول المفرط للبروتينات الدهنية.

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 اميركن ميديسين اسوسيشن» (جاما) على أكثر من ١30 ألف شخص على مدى ثلاثة عقود.

وتتيت النتائج ما يواظب اخصائيو في قطاع الصحة منذ عقود على تأكيده غير أنها تخطوي على بعض الخلاصات المفاجئة.

وعلى سبيل المثال، لا يؤدي تناول اللحوم