الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2757 - السنة العاشرة
الثلاثاء 6 شعبان 1438 - الموافق 2 مايو 2017
Tuesday 2 May 2017 - No.2757 - 10th Year

أكد أن توعية الطفل وتعريفه بالمرض خطوة مهمة في السيطرة عليه

# رانجان : أدعو الآباء والأمهات في الكويت إلى توعية أبنائهم بـ « الربو » وأعراضه

يعد الربو أحد الأمراض المزمنة الشائعة لدى الأطفال وما زال معدل انتشاره يزداد باطراد ، ولهذا يحث متخصص في أمراض الجهاز التنفسي لدى الأطفال من مستشفى «جريت أورموند ستريت للأطفال» الآباء والأمهات في الكويت على توعية أبنائهم بهذا المرض وأعراضه.

وطأة الربو أعلى نسبيًا في بعض بلدان إفريقيا والشرق الأوسط وأوروبا الغربية بالمقارنة مع المعدلات في بقية العالم. أظهر مسح محلي لأطفال المدارس في الكويت اكتشاف الأطباء لحالات الربو لدى 17% منهم، واكتشاف الأطباء لحالات الصفير المزمن لدى 30% منهم.

ويرى الدكتور «رانجان سوري،» استشاري أمراض الجهاز التنفسي لدى الأطفال في مستشفى «جريت أورموند ستريت للأطفال» في لندن الذي يعالج 1500 مريض من الشرق الأوسط كل عام أن على الآباء تعليم أطفالهم المصابين بالربو الإجراءات الصحيحة للسيطرة عليه والحد من أعراضه. ويتضح الدكتور سوري بأن الطريقة الرئيسة لفعل ذلك هو الحرص على أن يوضع لكل طفل يعاني من الربو خطة عمل تناسبه وتحدد له مواعيد تناول أدوية الربو، والتدابير التي يجب اتباعها إذا ساءت حالته، وما يجب فعله في حالات الطوارئ، وتحدد كذلك أسباب انطلاق شرارة هجمات الربو لديه .

قد يصاب الإنسان بالربو في أي سن، لكنه شائع بين أطفال المدارس الابتدائية . ولأن مجرى الهواء أصغر لدى الأطفال من البالغين، فإن الربو يصبح مرضا خطيرًا بالنسبة لهم. ويقول الدكتور سوري «أمر ضروري أن يعرف الأطفال المرضى كيف يطلبون المساعدة من شخص بالغ، وكذلك يجب أن يعرف المسؤولون عن رعاية أولئك الأطفال أساسيات الربو كي يسهل على الأطفال الإعلام عن هجمات الربو لديهم وعلامات التحذير منها.»

وأكد الدكتور سوري على أن «توعية الطفل وتعريفه بالربو خطوة مهمة في السيطرة على مرضه، ويجب أيضا تثقيفه بمعلومات عن أدويته، ولماذا يجب أن يتناول الدواء وكيف يساعده في تحسين حالته، وهكذا عندما يكبر الأطفال يصبحون قادرين على تولي المبادرة في السيطرة على مرضهم.» والربو الذي يصيب حاليًا نحو 235 مليون شخص حول العالم ، هو التهاب مزمن في الشعب الهوائية للرئتين، ما يجعلها تصبح حمراء ومتورمة وحساسة.

ويؤدي هذا الالتهاب إلى جعل المجاري التنفسية معرضة لنوبات من صعوبة التنفس، تسمى نوبات الربو، ويحدث ذلك عندما يتعرض المرضى إلى «مثيرات» الأعراض، ومن أعراض الربو صفير النفس والسعال، وضيق الصدر وصعوبة في التنفس، وخاصة في الصباح الباكر أو الليل.

وتسبب عادة مادة معينة بحدوث أعراض الربو. وهي غالبًا من مسببات الحساسية (العفن، وحبوب اللقاح، وقراء الحيوانات و/أو فضلاتها) أو المهيجات (دخان السجائر، تلوث الهواء) أو الطقس (تغير الطقس، الهواء البارد) أو العدوى (الأنفلونزا، والبرد القارس) . وينصح الدكتور سوري في هذه النقطة قائلا «تختلف مثيرات الربو من شخص لآخر، وقد يتطلب الأمر من الآباء بعض التغييرات في المنزل أو البيئة للحد من تعرض الطفل لمثيرات حالة الربو لديه.»

ويوضح الدكتور سوري أيضا أنه إذا ترك الربو دون علاج، فإن قدرة التحمل لدى الأطفال الذين يعانون منه ستكون أقل، أو سيؤدي إلى تجنبهم الأنشطة البدنية لاتقاء السعال أو الصفير، ولهذا لا بد من معرفة متى يجب أن يذهب الأبوين بالطفل إلى الطبيب. ويقول «إذا لاحظ الوالدان أي أزيز أو سعال أو ضيق في الصدر أو نوبات متكررة من التهاب الشعب الهوائية لدى الطفل يجب الاتجاه به إلى عيادة الطبيب ليفحصه سريريًا ويختبر إصابته بالربو أو سلامته منه.»

ويضيف الدكتور سوري، متحدثا عن تشخيص مرض الربو، أنه لا يوجد حاليًا علاج تام للربو، إلا أن بعض الأطفال سيشهدون انخفاضا أو اختفاءً تامًا لأعراضه عند تقدمهم في السن. ويقول «يؤدي نمو الأطفال إلى نمو وتوسع شعبهم الهوائية، وما يؤدي إلى اختفاء الالتهاب حتى دون أن يلاحظه أحد. ولأنه لا يوجد علاج للربو، فإن السيطرة عليه يجب أن تتم من خلال العلاجات التي تهدف إلى تراجع الأعراض ومنع الهجمات.»

# كيف تحسن اليوغا حياة مرضى التهاب القولون؟

«العربية نت» : خلصت دراسة صغيرة إلى أن جلسات اليوغا الأسبوعية قد تؤدي إلى تحسن جودة حياة مرضى التهاب القولون التقرحي، وهو التهاب معوي مزمن قد يتفاقم بفعل التوتر.

ويصاب هؤلاء المرضى بالتهاب في الأمعاء الغليظة مصحوب أحيانا بأعراض كالإسهال و آلام في البطن. وعندما تشتد الأعراض على المريض فإنه قد يصاب بالإسهال المفاجئ أو خروج دم مع البراز لدرجة العجز عن ممارسة أنشطته اليومية العادية كالذهاب إلى الجامعة أو العمل.

وفحص الباحثون 77 مريضا بالتهاب القولون التقرحي ممن قالوا إنهم يعانون من تراجع جودة الحياة بسبب المرض حتى رغم سكون الأعراض.

وكلف الباحثون المشاركين عشوائيا إما بحضور 12 جلسة يوغا أسبوعية أو إتباع نصائح مكتوبة تتعلق بالرعاية الشخصية وخلصوا إلى أن جودة حياة مجموعة اليوغا تحسنت كثيرا.

وقال هولجر كريمر كبير الباحثين في الدراسة وهو باحث بجامعة دويسبرج-إيسن في ألمانيا «تبدو «اليوغا» آمنة وفعالة لذا فإن من المفيد بالتأكيد إضافة اليوغا إلى أساليب العلاج، ويمكنها على الأقل تخفيف الألم، ويجب حتما ألا تكون اليوغا بديلا وإنما تدخل إضافي».

وكتب الباحثون في دورية «المداواة بالغذاء و العقاقير» إن الأبحاث السابقة ربطت بين ارتفاع مستويات التوتر وشدة أعراض التهاب القولون التقرحي فيما ربطت دراسات أخرى بين اليوغا والحد من التوتر بين المرضى والأصحاء على حد سواء.

وعلى الرغم من عدم وجود نظام علاج مثالي لكل مرضى التهاب القولون التقرحي فإنهم قد يتناولون مجموعة من العقاقير للحد من الالتهاب وتسكين الأعراض. وفي بعض الحالات الحادة قد يحتاجون لجراحة لاستئصال القولون والمستقيم. وتشارك مجموعة اليوغا في جلسات تستمر 90 دقيقة وتشمل أوضاع وتدريبات تنفس تهدف لتهدئة الجسم والعقل.

# مشروبات الطاقة قد تضر وظائف القلب

«رويترز» : أوضحت دراسة جديدة أن احتساء نحو 29 ملليترا من مشروبات الطاقة يرتبط بتغييرات مضرة محتملة في ضغط الدم ووظائف القلب بشكل يفوق آثار الكافيين.

وهناك إقبال متزايد على مشروبات الطاقة تقابله زيادة في عدد الوفيات أو دخول غرف الطوارئ بالمستشفيات لأسباب تتعلق بتناول مثل هذه المشروبات.

ويزعم منتجو مشروبات الطاقة ومحبوها إنها آمنة مثل الكافيين ولكن ليست هناك أدلة تذكر لدعم هذه المزاعم.

ووفقا لإدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية فإن تناول 400 مليجرام من الكافيين (نحو خمسة أقداح من القهوة يوميا) أمر آمن.

وتشير الدراسة التي نشرتها دورية جمعية القلب الأمريكية إلى أنه رغم أن مشروبات الطاقة عادة ما تحتوي على الكافيين إلا أنه من غير المعروف تماما مدى سلامة بقية مكونات مثل هذه المشروبات.

ولمعرفة الآثار المحتملة لمثل هذه المكونات قارن الباحثون التغييرات الجسمانية لدى 18 من الرجال والنساء الأصحاء بعد تناولهم أحد مشروبات الطاقة وبعد تناول مشروب آخر يحتوي على نفس كمية الكافيين ولكن لا يحتوي على بقية المكونات.

وإضافة إلى 320 مليجراما من الكافيين (أي نحو أربعة أقداح من القهوة) يحتوي مشروب الطاقة على 113 جراما من السكر وعدة أنواع من فيتامين ب و«مزيج للطاقة» يحتوي على حمض التورين وغيره من المكونات التي كثيرا ما تكون موجودة في مشروبات مثل رد بول.

وقام الباحث ساتشين إيه شاه من مركز ديفيد جرانت الطبي في قاعدة ترافيس للسلاح الجوي والأستاذ بجامعة باسيفيك في ستوكتون بكاليفورنيا وزملاؤه بقياس ضغط دم المشاركين في الدراسة واستخدموا جهاز رسم القلب لقياس النشاط الكهربائي به لمدة 24 ساعة بعد تناول المشاركين في الدراسة للمشروبات.

وقال الباحثون لرويترز هيلث إن رسم القلب رصد بعد احتساء المشاركين لمشروبات الطاقة متلازمة كيو تي وهي اضطراب قد يرتبط في بعض أحيان بعدم انتظام ضربات القلب بصورة تهدد الحياة ولكن لم يتم رصد ذلك بعد تناولهم مشروب يحتوي على الكافيين فقط.

وأوضحت الدراسة أن ضغط الدم ارتفع خمس نقاط بعد احتساء مشروب الطاقة ونقطة واحدة فقط بعد احتساء مشروب يحتوي على الكافيين، وأضافت أن ضغط الدم ظل مرتفعا بعد ست ساعات.

وقال الباحثون إن هذه التغييرات لا تثير القلق لدى الأصحاء ولكن بالنسبة لبعض مرضى القلب قد يكون توخي الحذر ضروريا عند تناولهم مشروبات الطاقة.

# دراسة : ارتباط مجموعة كبيرة من التدريبات البدنية بتحسين وظيفة الدماغ

«رويترز» : تشير مراجعة بحثية إلى أن البالغين الأكبر سنا الذين يفضلون الحركة لمساعدة وظائف أدمغتهم لديهم مجموعة كبيرة من التدريبات البدنية للمفاضلة بينها.

ووجدت المراجعة أن من بين الخيارات الكثيرة للتدريب فوق سن الخمسين ربما تكون رياضة التاي تشي هي الأكثر تأثيرا على الوظائف الإدراكية ولكن الأيروبكس وتمارين المقاومة ربما لها أيضا بعض المزايا.

والتاي تشي رياضة صينية تجمع بين التنفس العميق والحركات البطيئة الرشيقة.

وقال جو نورثي من معهد أبحاث الرياضة والتدريبات في جامعة كانبيرا باستراليا إن «السن عامل خطر لا يمكن لأحد تجنبه عندما يتعلق الأمر بالتدهور المعرفي والاختلالات العصبية الأخرى مثل مرض الخرف أو الزهايمر».

وأضاف أ«مثلما توضح دراستنا فإن القيام بتدريبات الأيروبكس وتدريبات المقاومة بشكل معتدل لبضعة أيام فقط خلال الأسبوع وسيلة سهلة وفعالة لتحسين الطريقة التي تعمل بها أدمغتنا في الوقت الذي تحد فيه أيضا من تأثير عوامل الخطر الأخرى بالنسبة للتدهور المعرفي مثل البدانة والسكري».

وتشير بعض الأبحاث السابقة إلى أن الخيارات المتعلقة بأسلوب الحياة المفيدة لصحة القلب مثل تجنب التدخين واتباع نظام غذائي متوازن والقيام بتدريبات ربما تساعد في وقف التدهور المعرفي الذي يحدث مع تقدم السن ولكن هذه الدراسات كانت تعرض صورة متأرجحة لأفضل أنواع النشاط.

وقال الدكتور جيفري بيرنز المدير المشارك لمركز جامعة كانساس للزهايمر في كانساس سيتي والذي لم يشارك في هذه الدراسة « ممارسة قدر أكبر من التدريبات لتحقيق فوائد للمخ أفضل من ممارستها بشكل متواضع ولكننا نعرف أيضا إن بعضها أفضل من لاشيء ولاسيما بالنسبة للفوائد البدنية الأخرى.

« ولذلك فإن الرسالة الأساسية من هذه الدراسة هي ألا تمارس التدريبات فقط لصحة القلب ولكن مارسها أيضا لتعزيز صحة الدماغ».

# أصحاب فصيلة الدم « O » أقل عرضة لمخاطر الإصابة بالنوبات القلبية

«بي بي سي» : أفادت دراسة جديدة بأن الأشخاص الذين ليس دمهم من فصيلة «O» يواجهون زيادة طفيفة في خطر الإصابة بالنوبات أو السكتات القلبية، مقارنة بأصحاب هذه الفصيلة.

ويقول العلماء إن ذلك قد يرجع إلى ارتفاع مستويات بروتين يؤدي إلى تخثر الدم الموجود في الأشخاص ذوي الدم من فصائل «A» و«B» و«AB».

وذكر الباحثون أن هذه النتائج قد تساعد في فهم أفضل للأشخاص المعرضين لخطورة الإصابة بأمراض القلب.

لكن مؤسسة القلب البريطانية (الخيرية) رأت أنه من المهم أن يركز الأشخاص على الإقلاع عن التدخين والتوقف عن تناول الأكلات غير الصحية لتقليل مخاطر الإصابة بهذه الأمراض.

وحلل هذا البحث دراسات أجريت على 1.3 مليون شخص.

وتوصلت الدراسة، التي قدمت إلى مؤتمر الجمعية الأوروبية لطب القلب، إلى أن 15 شخصا من بين ألف شخص ليس دمهم من فصيلة «O» أصيبوا بسكتة قلبية مقارنة بـ14 لكل ألف شخص دمهم من فصيلة «O».

ورغم أن زيادة نسبة الخطورة كانت ضئيلة، فإنه بقياس ذلك على شعب كامل، سيكون لهذه الأعداد دلالة كبيرة.

وخلص بحث سابق إلى أن الأشخاص الذين دمهم من فصيلة «AB»، وهي الأندر بين جميع الفصائل، هم الأكثر عرضة للإصابة، إذ أن 23 في المئة منهم يواجهون احتمالات متزايدة للإصابة بأحد أمراض القلب.

وهناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب من بينها التدخين وزيادة الوزن وتبني نمط حياة غير صحي، وهي الأشياء التي يمكن للأشخاص التحكم فيها على عكس فصيلة الدم.

وقالت تيسا كول، من المركز الطبي الجامعي في جرونينجن بهولندا والتي أعدت الدراسة، إن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث لمعرفة سبب زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص من غير ذوي فصيلة الدم «O».

وأوضحت أن دراسة المخاطر التي تحيط بكل فصيلة من فصائل الدم بشكل منفصل سيساعد في معرفة السبب.

وأضافت: «ينبغي في المستقبل دراسة فصيلة الدم ضمن تقييم المخاطر المتعلقة بحماية القلب والأوعية الدموية بالإضافة إلى (مستويات) الكوليسترول والعمر والجنس وضغط الدم الانقباضي (ضغط الدم أثناء انقباض القلب).»

فعلى سبيل المثال، قد يحتاج الأشخاص من أصحاب الفصيلة «A»، والذين يعرف أنهم يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول، إلى حد أدنى أقل للعلاج من مشاكل ارتفاع ضغط الدم.

وبحث التحليل في مشاكل أمراض القلب لدى أكثر من 770 ألف شخص ليس دمهم من الفصيلة «O» وأكثر من 510 ألف شخص دمهم من الفصيلة نفسها.

وأظهرت الدراسة أن حوالي 1.5 في المئة من المجموعة الأولى و1.4 في المجموعة الثانية أصيبوا بنوبة قلبية أو ذبحة صدرية.

كما درس الباحثون مشاكل القلب والأوعية الدموية لدى 708 آلاف شخص ليس دمهم من الفصيلة «O» و476 ألف آخرين دمهم من الفصيلة نفسها ، والتي أثرت في 2.5 في المئة و 2.3 في المئة في كل مجموعة على التوالي. وعندما درس الباحثون مشاكل القلب القاتلة، توصلوا إلى عدم وجود فرق كبير في مستويات الخطورة بين مجموعة الفصيلة «O» وتلك التي دم أفرادها من فصائل أخرى.