



تحذير من إيقاظ الأطفال ليلاً لتناول الأدوية



سبيل المثال في فترات الصباح، والفطيرة والنساء. وأكد أنه من الأفضل ترك فترة الليل دون توزيع أي جرعة من الأدوية عليها. وأوضح كال أهمية ذلك بقوله: «الأطفال بحاجة للنوم كي يصبحوا أصحاء». وعن الطريقة التي يمكن تناول الأدوية بها على نحو دقيق، أوصى الطبيب الألماني بشكل عام بأنه من الأفضل أن يستشير الآباء الطبيب المعالج في هذا الشأن.

لا شك أن بعض المضادات الحيوية تستلزم تناولها بانتظام في المواعيد المحددة لها كي يسري مفعولها على نحو سليم، إلا أن الطبيب الألماني هرمان يوزف كال حذر من إيقاظ الطفل من النوم خلال الليل لتناول هذه الأدوية. وبدلاً من ذلك أوصى كال، المتحدث باسم الرابطة الألمانية لطب الأطفال والمراهقين، بضرورة توزيع تناول هذه الأدوية بشكل متساوي قدر الإمكان على مدار اليوم— على

التهاب الجيوب الأنفية .. متى يكون مزمنًا؟



يُشار إلى أن التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب في الغشاء المخاطي، الذي يبطّن الجيوب الأنفية. وأحياناً يحدث انسداد لفتحات اتصال هذه التجاويف (الجيوب) بالأنف، مما يؤدي لاحتقان والتهاب الغشاء المخاطي المبطّن للجيوب بسبب امتلائها بال إفرازات المخاطية والجراثيم وكذلك بسبب احتباس الهواء مع تلك الإفرازات، الذي يؤدي إلى ارتفاع الضغط داخل الجيوب. وقد يرجع الالتهاب إلى سبب بسيط كالزكام أو يمكن أن يكون بسبب عدوى أو حساسية أو بسبب مشاكل في المناعة الذاتية، كما أنه قد يرجع إلى مشاكل تشريحية في الأنف.

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن الزكام المصحوب بشعور بالضغط في الراس يدل على الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية، مشيرة إلى أن هذه الماعاب تكون شديدة عند الاحتذاء بصفة خاصة. وشددت الرابطة على ضرورة استشارة الطبيب في حال استمرار الماعاب لمدة تزيد عن 3 أيام أو إذا كانت مصحوبة بحمى، مؤكدة على أهمية الشفاء التام من الالتهاب، وإلا فستهاجم الماعاب للريض مراراً وتكراراً. ويعتبر التهاب الجيوب الأنفية مزمنًا إذا استمر لمدة تزيد عن 3 شهور أو في حال الإصابة به بمعدل يزيد عن 4 مرات في العام.

التهاب اللثة يستلزم استشارة الطبيب فوراً



على التهاب اللثة، والتي تتمثل في نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان والحمراء وتورم اللثة وضومر اللثة وتدخل الأسنان. ومن الأعراض الأخرى الشعور بالألم عند تناول الطعام ورائحة الفم الكريهة.

أوردت مجلة «الصيوليات الحديثة» أن التهاب اللثة يستلزم استشارة الطبيب فوراً نظراً لأن صحة الفم مهمة للجسم بأكمله. وشددت المجلة الألمانية على ضرورة استشارة طبيب الأسنان فور ملاحظة أولى الأعراض الدالة

الولادة المبكرة تسبب تأخر طفلك في تعلم الكلام واللغة



القشرة السمعية، وهي منتظمة في الدماغ مسئولة عن السمع وفهم الصوت. وأوضح الباحثون أن هذا يؤثر على نمو الرضع في مهارات الاتصال أثناء نموهم. لافتين إلى أن حوالي 12% من جميع الأطفال المولودين في الولايات المتحدة يتم ولادتهم مبكراً. ويعد الطفل مولود مبكراً ، إذا تمت الولادة قبل مرور 37

أسبوعاً من الحمل، وعؤلاء الأطفال عادة ما يكونوا أقل وزناً وحجماً عند الولادة. وأوضح مؤلف الدراسة الدكتور «بريان مونسون» من جامعة إلينوي الأمريكية، أن تطور الدماغ في الرضيع المولود مبكراً أمر بالغ الصعوبة حيث يعاني من عدم وصول الكمية الكافية من الأكسجين للمخ وبالتالي يحدث مشاكل في السمع والتعلم.

وجدت دراسة جديدة أن الولادة المبكرة قد تسبب تأخيراً في تعلم الكلام واللغة، لأن أجزاء الدماغ لم تتطور بعد وتكون معرضة للضرر. ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل البريطانية، أوضح الباحثون أن الأطفال الذين يولدون في وقت مبكر في الثلث الثالث من الحمل أكثر عرضة لحدوث تأخيرات في تطوير

الإفراط في تناول الملح يرفع خطر الإصابة بالزهايمر



كشفت دراسة علمية حديثة اشرف عليها باحثون أمريكيون أن تناول الكثير من الملح يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أوصت وزارة الزراعة الأمريكية باستهلاك حوالي ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح كل يوم، ومعظم الأمريكيين يأكلون أكثر من هذا المعدل بما يقرب من 50%. ووجد الباحثون في التجارب على الفئران والخنازير البشرية، أن الأطعمة المالحة تؤدي إلى حدوث التهابات تحرم الدماغ من الأكسجين وتضر الخلايا العصبية، مما يرفع من فرص حدوث المشاكل السلوكية والعقلية، وهناك حوالي 5.5 مليون أمريكي يعيشون بالشرف ومرض الزهايمر في الولايات المتحدة.

وأوضح العلماء أنهم غير متأكدين من سبب الأمراض التنكسية مثل الخرف وما يرتبط بها من ضعف الإدراك والذاكرة، ولكن البحوث تشير إلى أن العوامل الوراثية ونمط الحياة تسهم في تطورها. وقال مؤلف الدراسة الدكتور

الدماغية والخرف في جامعة «ويل كورنيل»، أن النظام الغذائي الغني بالملح أدى إلى حدوث الالتهاب

الدوية في الدماغ. وأضاف الدكتور «إيدوكولا»، وهو استاذ وخبير بارز في السكتة

«كونستانتينو إديكولا» إن أدوية الأشخاص المصابين بالخرف لديهم أيضاً مشاكل في الأدوية

الكوليسترول سببه وراثي وليس النظام الغذائي

أفاد الطبيب الألماني ينس أيبيله بأن الجينات هي المسؤولة بشكل رئيسي عن مستوى الكوليسترول، وليس النظام الغذائي كما هو شائع. وأوضح كبير الأطباء في قسم الغدد الصماء وعلم السكري بمستشفى هامبورج-إيبندورف الجامعي أنه لأسباب وراثية ينتج الجسم لدى بعض الأشخاص نسبة عالية من الكوليسترول، مشيراً إلى أن نسبة 10% فقط من الكوليسترول في الجسم يمكن أن تتأثر بالتغذية. وأضاف أن الكوليسترول يعد من المواد الضرورية في الجسم، فهو جزء من جدران الخلايا. وللحاجة إليه فإن الكبد يقيس باستمرار مستوى الكوليسترول، ويعزّز البناء الجديد عن طريق الوسائط الكيميائية.

ولا يكون الكوليسترول ضاراً إلا زاء مستواه في الجسم. وبسبب كونه مغلفاً بالبروتين، فإن سريانه في الدم يجعله قادراً على التراكم على جدران الأوعية الدموية، والنتيجة قد تكون تصلب الشرايين. وتجنب هذا الخطر، ينبغي فحص مستوى الكوليسترول في الدم بانتظام بدءاً من عمر 35 عاماً. وتبعاً لدرجة خطر الإصابة بالأمراض القلبية، يمكن خفض إنتاج الجسم للكوليسترول عن طريق الأدوية. أما الإقلال من بعض الأطعمة، مثل الزبد والبيض واللحوم، يسهم بشكل ضئيل في خفض مستوى الكوليسترول بالجسم.

