



الغبار المنزلي وشعر الحيوانات يعرضان الطفل لمرض الربو



نصح الطبيب ميشيل زينكه بعلاج الحساسية لدى الأطفال في أسرع وقت ممكن لتجنب تفاقم حالة المرض، وتشمل أمراض الحساسية الأكثر شيوعاً بين الأطفال الربو والتهاب الجلد العصبي وحساسية الفش.

وتلزم الإصابة بالربو التحسسي عن طريق غث الغبار المنزلي وشعر الحيوانات، وتظهر أعراضه على شكل معاناة الطفل من ضيق في التنفس والسعال الشديد، أما التهاب الجلد العصبي فيحدث بسبب تناول بعض الأطعمة ويظهر على شكل حكة مؤلمة.

أنواع الحساسية

وتعتبر حسوب اللقاح والغبار المنزلي من مسببات الإصابة بحساسية الفش، وفي هذه الحالة يعاني الطفل من الزكام الشديد والتهابات في الأنف والرمه، وتزداد نسبة الإصابة في الأطفال الذين سجلت حالات الحساسية في آبائهم أو أشقائهم أو أجدادهم، ويعتبر 25 إلى 30% من الأطفال المصابين كان أحد آباءهم قد

عانى من الحساسية بالفعل، وفي حالة إصابة كلا الأبوين بالحساسية فإن نسبة إصابة الطفل المحتملة بالحساسية تصل إلى 60%.

وقد يكون للعوامل النفسية السبب السرا في الإصابة بالحساسية، مثل التوتر الذي يحدث بسبب مشكلات بين الأبوين والتربية القاسية

والقتل الدراسي، وإذا كانت هناك حالات سابقة للإصابة بالحساسية في الأسرة فإنه يجب على الأم إرضاع الطفل في الأشهر الستة الأولى وتجنب الأطعمة الصلبة ولبن الأبقار.

وعند وجود مشاكل في الرضاعة الطبيعية، فيمكن الاعتماد على الطعام المضاد للحساسية «هيبوالرجينيك»

وأوضح البروفيسور يودو نيجمان، من مستشفى شاريتيه للأطفال في برلين، أنه لا يلزم على الأم المرضع اتباع نظام غذائي خاص مثل التخلي عن البيض والدن.

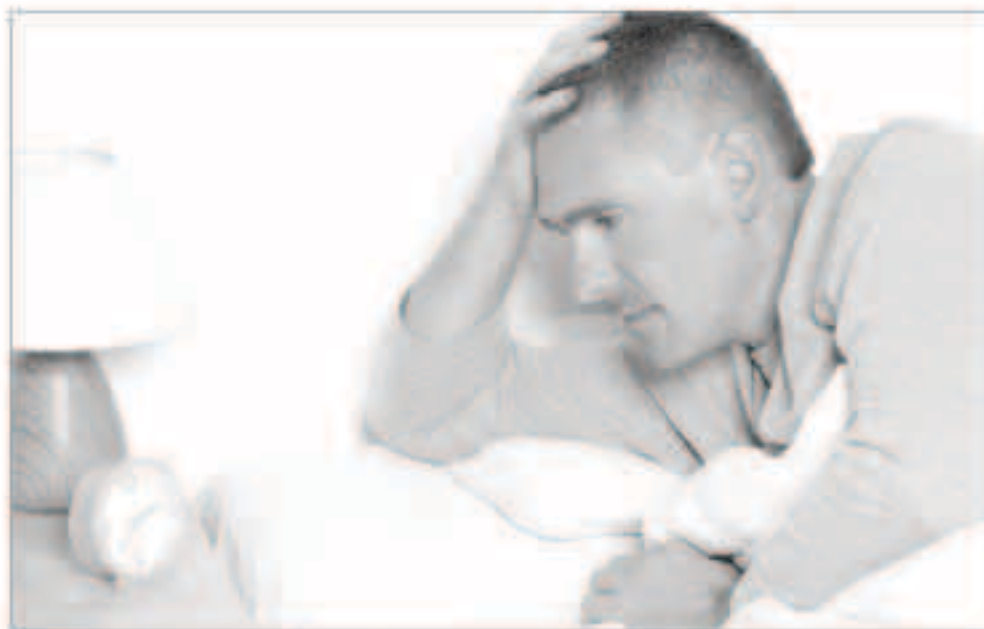
ومن الأمور التي مازالت محل خلاف هو ضرورة ابتعاد الوالدين مع الأطفال الذي تعزز إصابتهم العوامل

الوراثية عن المناطق الزراعية أو عن الاتصال بالحيوانات والانسماخات والجراثيم المرتبطة بها، وقد لاحظ الأطباء أن أطفال المزارعين، الذين غالباً ما يتصلون مع الأمراض المعدية في وقت مبكر هم أقل عرضة للإصابة بأمراض الحساسية.

وأضاف نيجمان قائلاً: «غالباً ما يساء فهم ذلك على أنه ترخيص للاتصال المبكر بالحيوانات الأليفة»، ومع ذلك فإن مثل هذا الاتصال غير محبذ للأطفال الذين لديهم استعداد وراثي، وأكد نيجمان على أن هناك دراسات تشير إلى أن الأطفال الذين لهم أخوة وأخوات يكونون أقل عرضة للحساسية عن الطفل الوحيد الذي ليس له أشقاء، فيفضل أشقائه بصير لهذا الطفل اتصال مبكر مع العوامل المعدية.

ونصح الأطباء بتجنب الاتصال مع مسببات الحساسية، وبالنسبة للآباء والأمهات الذين يعانون من حسية القش ينصح عليهم الاستعلاء عن مواسم حبوب اللقاح وعدم الخروج بالطفل خلال تلك الفترة.

دراسة: اضطرابات النوم عند منتصف العمر مرتبطة بتراجع الإدراك



تشير دراسة جديدة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم في منتصف العمر أو عند تقدمهم في السن يكونون أكثر عرضة للإصابة بضعف الإدراك مقارنة بالأشخاص الذين يحصلون على نوم هادئ دون انقطاع.

وعكف الباحثون على فحص بيانات أربع دراسات تتناول العلاقة بين النوم والوظائف الإدراكية وتشمل دراساتٍ تتبعها 3400 شخص لمدة تربو على 20 عاماً منذ أن كانوا في الخمسينات من عمرهم.

وفي هاتين المجموعتين كان الأشخاص الذين يعانون من كوابيس وأرق عند منتصف العمر أكثر عرضة للضعف الإدراكي مع تقدم العمر مقارنة بالأشخاص الذين كانوا يتمتعون بنوم هادئ في فترة عمرية سابقة.

وعندما فحص الباحثون بيانات الدراساتين فضلاً عن الدراساتين الأخريين اللتين تابعتا أشخاصاً في السبعينات والثمانينات من العمر، خلصوا إلى أن الأرق واضطرابات النوم العامة فيما بعد مرتبطة أيضاً بالاضطرابات الإدراكية.

وقالت المشرفة على الدراسة شيرين سيندي من معهد

كارولينسكا في ستوكهولم بالسويد وإمبريال كوليدج في لندن "في حين تمثل اضطرابات النوم عامل خطر مهما للتراجع الإدراكي، النبا السار هو أنها عامل خطر قابل للتعديل".

وأضافت سيندي في رسالة بالبريد الإلكتروني "يمكن أن نعاني جميعاً من صعوبات النوم في بعض الأحيان إما بسبب

مسئويات الضغط العالية أو تناول الكافين أو الكحول أو بسبب إرهاب ما بعد السفر الناتج عن اختلافات الخوقيت... لكن إذا عانى شخص من اضطرابات النوم بشكل مزمن مثل صعوبات الخلود إلى النوم أو الاستيقاظ أثناء الليل أو الاستيقاظ مبكراً للغاية في الصباح أو عانى من سوء نوعية النوم، فمن المهم أن

يطلب المساعدة من خبير في مجال الصحة".

وقال الباحثون في دورية (طب النوم) إنه رغم ارتباط الحرمان من النوم والصعوبات في الحصول على راحة جيدة أثناء الليل بالاضطرابات الإدراكية بمرور الوقت منذ وقت طويل، لم يكن يعرف الكثير بدقة عن نوع مشكلات النوم التي قد تؤثر على

وظائف المخ.

وفي الدراسة الحالية، جمع الباحثون البيانات من أربع دراسات أصغر تشمل أشخاصاً من عموم سكان السويد.

وخلصت الدراسة إلى أن اضطرابات النوم بما في ذلك الأرق ارتبطت بتراجع نتائج اختبارات الوظيفة الإدراكية بعد فترة تتراوح بين ثلاثة أعوام إلى 11 عاماً.

وخلصت الدراسة أيضاً إلى أن الأشخاص الذين يعانون من كوابيس في منتصف العمر يتراجع لديهم الإدراك بعد 21 إلى 31 عاماً من المتابعة.

لكن ذلك يرتبط أيضاً بعوامل أخرى يمكن أن تؤثر على جودة النوم ووظائف المخ مثل التدخين وشرب الخمر وعدم ممارسة التمارين الرياضية فضلاً عن مشكلات الصحة العقلية.

وقالت سيندي إن هناك مجموعة واسعة من العلاجات التي يمكن أن تساعد في معالجة اضطرابات النوم بما في ذلك العقاقير والعلاج السلوكي المعرفي وتغيير نمط الحياة للتخلص من الأشياء مثل السجائر والكحول والتركيز على العادات الغذائية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

نصائح ذهبية لتحافظ على «شباب قلبك»



والغلبوا على قياس ضغط الدم داخل البيت، وإذا كنت ممن يمشون، فإليك مدعو إلى الإقلاع فوراً عن العادة السيئة، ذلك أن تلك الأمراض القلبية الوعائية تنجم عن خمسة عوامل هي السجائر، وضغط الدم المرتفع، والكحول، والسمنة، والكوليسترول المرتفع.

وبما أن ضغط الدم الصحي يقل عن 140/90، فإن علي من يريد صحة مثالية أن يضبط نظامه الغذائي، أما إذا ارتفع ضغط دمه، فيجدر به أن يسارع إلى أخذ الدواء بعد الاستشارة مع الطبيب المختص.

وبوصي خبراء الصحة بممارسة الرياضة بمعدل ساعتين ونصف الساعة أسبوعاً، ويقولون إن للوقاية على الأمر تقلل عرضة الإنسان للإصابة بأمراض القلب، كما يجدر بالإنسان أيضاً أن يلتزم بالطعام الدسم ويقس الكوليسترول باستمرار.

لكن ما جرى ذكره لا يعني أن الخطر لم يعد محققاً بالمره، ذلك أن أشخاصاً كثراً يعانون من تقل أعمارهم عن خمس سنوات، وحتى من تقل أعمارهم عن الأربعين، سيحققون حماية لصحتهم لو أنهم

يبدل الناس جهدا في العادة حتى يظلوا في هيئة الشباب فلا تظهر عليهم علامات الشيخوخة، لكن «شباب القلب» لا يخضع لحدد العمر فقط، ذلك أن شاباً في مقتبل العمر قد يكون يقاب هرم، فعما يستلمع شخص كهل أن يحظى بقلب «شاب» لو أنه اتبع خطوات صحية.

وتتلأ صحة القلب بعوامل عدة مثل الوراثة والنظام الغذائي المتبع، فضلاً عن التدخين وممارسة الرياضة وشرب الكحول، وفق ما نقلت صحيفة «غارديان».

تبعاً لذلك، فإن يوسع الناس أن يقسوا شباب قلوبهم، عبر الاستعانة باستمارة إلكترونية تسأل عن الوزن والطول وما إذا كان الفرد يعاني من بعض الأمراض.

أما النصيحة الثانية فتستوجب الخضوع لفحص طبي على مستوى القلب، بين الفينة والأخرى، ففي بريطانيا مثلاً، يخضع كل شخص بين الأربعين والأربعة والسبعين من العمر لفحص مماثل، مرة واحدة كل خمس سنوات، وحتى من تقل أعمارهم عن الأربعين، سيحققون حماية لصحتهم لو أنهم

الوجبات السريعة تؤثر سلباً على جهاز المناعة



ورأى الباحثون أن الوجبات السريعة تؤدي إلى الإصابة بأمراض السكري وتصلب الشرايين أيضاً على المدى الطويل، إضافة إلى عدد من الأمراض الأخرى التي تنتشر في المجتمعات ذات النمط الاستهلاكي الغربي.

وأجرى العلماء تجاربهم على فئران من أجل معرفة تأثير «النظام الغذائي الغربي» على الجسم فخلصوا إلى هذه النتائج، التي أظهرت أيضاً أن هذا النظام يؤدي إلى تطوير الالتهابات البكتيرية في الجسم.

وقالت أشتا كريست، وهي الباحثة التي طابت هذا البحث الطبي إن «النظام الغذائي غير الصحي يقود إلى ارتفاع غير متوقع في عدد من الخلايا في الدم التي تؤثر على جهاز المناعة»، مشيرة إلى أن «هذا كان مؤشراً على وجود ارتباط بالخلايا المناعية في النخاع العظمي».

ويحذر الأطباء على الدوام من أن الوجبات السريعة التي تتضمن نسباً عالية من الدهون والكربوهيدرات تؤدي إلى إصابة الأشخاص بالتهابات القلبية والجلطات وتصلب الشرايين، إضافة إلى أنها يمكن أن تتطور القلبية في جسم الإنسان للإصابة بمرض السكري.

أظهرت دراسة طبية حديثة أن الوجبات السريعة تسبب أضراراً بالغة لجهاز المناعة في جسم الإنسان، وهو ما يعني أنها تجعل الشخص على المدى الطويل أكثر عرضة للإصابة بالأمراض على اختلاف أنواعها.

ويحسب الدراسة التي أجراها علماء في جامعة بون الألمانية واطلعت «الغربية»ت، على نتائجها عبر العديد من وسائل الإعلام الغربية فإن الوجبات السريعة تؤثر سلباً على جهاز المناعة، بعد أن تبين أن الطعام الذي يحتوي على كميات عالية من الدهون والسكريات الحرارية يجعل الجسم أكثر قابلية للإصابة بالالتهابات البكتيرية، ما يعني في النهاية أن جهاز المناعة يصبح أقل فعالية في جسم الإنسان.

وعلى الرغم من أن الأطباء والعلماء تحدثوا مراراً عن أضرار الوجبات السريعة و النظام الغذائي غير الصحي الذي ينتشر في العالم الغربي، وينتقل تدريجياً إلى مختلف أنحاء العالم، إلا أن هذه هي المرة الأولى التي يجري الحديث فيها عن أضرار تتعلق بجهاز المناعة، بما يؤدي إلى مشاكل صحية أكبر من المتوقع على المدى الطويل.

العدوى أبرز سبب للإصابة بالصدفية



الالتهابات في الموضع المصابة من الجلد. وبالإضافة إلى ذلك، يتم وصف مشتقات فيتامين (د) أيضاً في الكريمات والمراهم، وهناك مستحضرات تجمع بين المادتين الفعالتين، ومن ثم يتعين اتباع العلاج بأشعة الضوء فوق البنفسجية للوقاية من الالتهابات أو عن طريق حمامات الملح الطبية.

حمامات الملح ولوضح مروفيتس أن هذه الحمامات لا بد أن تحتوي على نسبة أكثر من 20% من الملح، حيث إن حمامات الملح التقليدية لا تساعد في العلاج من الصدفية، ويمكن لعطلة صدفية صغيرة على البحر أن تساعد في علاج الصدفية، مع العلم أن التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس ليس بالأمر الجيد.

والنوع الثاني من الصدفية والذي يمثل نسبة 20% من الإصابة يعرف بالتهاب المفاصل الصدفية، ويظهر بعد عشر سنوات من الإصابة بالمرض الجلدي، وقد يساعد العلاج البيولوجي في التعايش مع هذا المرض بشكل أفضل ولكن مع الوضع في الاعتبار أن العلاج هدفه التخفيف فقط، ويقوم بعض المرضى بتجربة خيارات علاج بديلة، وهو مسوح به من حيث البعد العلاجي لا يضر بالصحة.

أوضح البروفيسور مايكل شلتشرلينج أن الصدفية تعتبر من الأمراض الوراثية التي لا يتم الشفاء منها، فضلاً عن أنها تعد من الأمراض المزمنة، ولذلك فإن طرق علاجها تعتمد على تخفيف أضرارها.

وأشار طبيب الأمراض الجلدية يوهانس جوتفالد إلى أن الصدفية يمكن أن تظهر في مناطق متفرقة في الجسم، والنوع الشائع من الصدفية تغطي فيه مناطق محددة من الجلد بقشور قضيبة، وتبدو في أشكال أخرى وكأنها طفح جلدي أو تحاط ببثور.

وعند حك مواضع الإصابة تتحرر قشرة فيما يعرف بظاهرة التشنع، وبعد إزالة هذه الطبقة تبقى ما يسمى بآخر بشرة والتي تظهر باللون الأحمر، وإذا استمرت الحكة تظهر قطرات دم صغيرة تعرف «بالندى الدموي».

أسباب الصدفية

وتعتبر العدوى في كثير من الحالات هي سبب ظهور الصدفية، ولكن التوتر أيضاً واضطرابات التمثيل الغذائي يمكن أن تؤدي إلى نوبات جديدة، كما أن الجروح يمكنها أن تثير الصدفية في الموضع، وهو ما يعرف بظاهرة كوبنر.

وأشار البروفيسور أولريش مروفيتس من مركز الصدفية بمستشفى الجامعة في كيبل إلى أن علاج الصدفية يتطلب في كثير من الأحيان اللجوء إلى مشتقات الكورتيزون، حيث تظهر تأثيراً فعالاً وسريعاً في علاج