

دراسة: التدخين السلبي يصيب الأطفال باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة



«الناشول»: حذرت دراسة كورية حديثة، من أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الأطفال في المنزل، يمكن أن يجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. الدراسة أجراها باحثون بجامعة كيونجوك الوطنية في كوريا الجنوبية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Asia Pacific Psychiatry) العلمية. ويعتبر اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) أحد أشهر أمراض اضطراب السلوك العصبي الذي يصيب الأطفال في مرحلة الدراسة، ويتميز المصابون به بأنه لا يمكنهم التركيز أو إعطاء الاهتمام الكافي لشئ محدد. وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون 23 ألفا و561 طفلا في كوريا، حيث رصدوا عادات التدخين التي يتعرضون لها في المنزل، وخاصة تدخين الوالدين. ووجد الباحثون أن الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي، نتيجة تدخين الأب والأم، كانوا أكثر عرضة لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. وقال الدكتور جين وون كيون، قائد فريق البحث: «من منظور

نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال، ويمكن دمج هذه النتائج في حملات التوقف عن التدخين». وينتج هذا الاضطراب بسبب خلل عضوي في الأجزاء التي تتحكم في الانتباه والسيطرة على النشاط في المخ، وهو الأمر الذي يجعلهم يعانون من صعوبات في تنفيذ مهام معينة، ويبدو سلوكهم غريباً ويتصرفون باندفاع ويتعرضون لمشكلات كثيرة. وقالت منظمة الصحة العالمية، في أحدث تقاريرها إن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنوياً، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاطون ساقون وحاليون للتبغ، وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي. وأضافت أن التدخين يعد أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية.

أعراض غريبة «غير متوقعة» تنبه لمشكلات قلبية خطيرة



في الشرايين التي تنقل الدم إلى عضلة القلب. وقد تظهر متاعب القلب على الأصابع عبر احتشاء الأطراف لتأخذ شكلاً مقوساً وتصبح أكثر سمكا، ويمكن السبب في هذا التحول أن الأوكسجين لا يصل بشكل كاف إلى الأصابع. ويمكن أن تظهر أعراض امراض القلب عن طريق حالة حول قزحية العين، فضلا عن تلون الشفاه بلون أزرق. وينصح الأطباء من تظهر عليه هذه الأعراض أن يزور طبيباً، حتى وإن كان لا يشعر بالألم، من جراء التغير الذي طرأ على منطقة من جسمه.

الطبيب بـ«علامة فرانك»، نسبة إلى الطبيب الأمريكي ساندروز فرانك الذي اكتشفها أول مرة. وتعد الشحمة المتجمدة من أعراض النصلب الوريدي، وهو مرض شراييني يؤثر على الأوعية الدموية. أما المؤشر الثاني، فهو ظهور ورم أصفر يشبه البثور، ويظهر في عدة مناطق من الجسم مثل الركبة، ولا يكون مؤلماً، إلا أنه لا ينبغي إهماله على الإطلاق. ويجري رصد هذه البثور في الغالب لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض جيني يعرف بـ«فرط كوليسترول الدم»، والذي يعرقل التدفق

«سكاي نيوز»: يعتقد كثيرون أن أعراض مرض القلب لا تشمل سوى آلاماً في الجانب الأيسر من الصدر، لكن هناك علامات «غير متوقعة» تظهر على الإنسان، قد تكون مؤشراً على اعتلال صحة العضلة الحيوية. وأشار موقع «ساينس اليرت» الطبي إلى مجموعة من المؤشرات التي يتجاهلها كثيرون، ولكنها تعد علامات على وجود خلل في صحة القلب. وطبقاً للموقع، فإن لخصائين يعتبرون تجمع شحمة الأذن من بين الأعراض المقلقة، وتعرف في الوسط

تناول فتجانين من القهوة يؤثر على النوم لسنوات



فل إنتاج الميلاتونين. بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وعلى الرغم من أن الكافيين معروف مسبقاً كمحفز قصير الأجل، إلا أن هذه الدراسة، تعد أن من الدراسات الأولى التي تشير إلى أنه قد يكون له تأثيرات طويلة المدى على الدماغ.

سبب صعوبة النوم لدى بعض كبار السن. واكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين يحتسون القهوة باعتدال -فتجانين في اليوم- والذين يكترون من هذا المشروب، لمدة 30 عاماً أو أكثر، لديهم عذة سنوبرية في الدماغ، أصغر من أولئك الذين نادراً ما يحتسون القهوة. وبجدة السنوبرية هي عضو بحجم حبة البازيلاء تقع في منتصف المخ، وتطلق الهرمون المسخي الميلاتونين عندما يحين وقت راحة الجسم والنوم، وكلما كانت الغدة أصغر كلما

«24»: يلجأ الكثيرون إلى احتساء كوب أو أكثر من القهوة عند الصباح، بهدف استعادة النشاط والتغلب على الشعور بالنعاس. لكن دراسة حديثة في كوريا الجنوبية، كشفت أن تناول فتجانين من القهوة بشكل يومي، يمكن أن يؤثر سلباً على انماط النوم لسنوات طويلة. ووجد باحثون من جامعة سيؤول، أن المدافعة على احتساء القهوة بشكل يومي، يمكن أن يؤدي إلى نقص جزء من الدماغ يتحكم في انماط النوم، ويمكن أن يفسر ذلك،

الكربوهيدرات تزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام

«العربية»: كشفت دراسة أمريكية حديثة أن كثرة تناول الكربوهيدرات ضمن النظام الغذائي تساهم في الإصابة بالتهاب المفاصل الركبية خاصة هشاشة العظام. الدراسة أجراها باحثون بـ«مؤسسة أوغلاهوما للأبحاث الطبية» في الولايات المتحدة ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Disease Models Mechanisms) العلمية. وتتناول الكربوهيدرات بكثرة في الخضراوات الغنية بالنشا، مثل البطاطا والذرة، والحبوب ومنتجاتها مثل الخبز، وجميع الحلويات والمخبوزات المصنعة. وكشف العلاقة بين الكربوهيدرات والإصابة بـ التهاب المفاصل، رالف الفريق مجموعة من الفئران التي أطعموها نظاماً غذائياً يعتمد على الكربوهيدرات. ووجد الباحثون أن الكربوهيدرات في النظام الغذائي، خاصة السكريات، زادت خطر حدوث التهاب المفاصل العظمي في الركبة لدى الحيوانات، حتى عندما كانت أوزانها منخفضة.

وقال الدكتور تيم جريغن- قائد فريق البحث: «نعلم أن ازدياد الدهون في الجسم يرفع مخاطر الإصابة بالتهاب المفاصل، إلا أننا لم نتأكد من تقييم تأثير النظام الغذائي على خطر حدوث

هذه الأمراض». وأضاف: «النتائج تقدم لنا أدلة جديدة على وجود تأثيرات غذائية مرتبطة مع ازدياد حالات التهاب المفاصل العظمي حتى في حالات انعدام البدانة والسمنة». وأشار جريغن إلى أن «السمنة واحدة من أهم العوامل التي تؤدي لتطور آلام مفاصل الركبة، ومع ذلك، فإن الاستراتيجيات العلاجية لمنع أو علاج هشاشة العظام المرتبطة بالسمنة محدودة بسبب عدم التأكد من السبب الجذري للعرض». ويرتبط التهاب المفاصل بالآلام وانتفاخ عيقي حركة الأيدي والأرجل، الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على قدرات التنقل والحركة. ويصيب مرض التهاب المفاصل الأشخاص من جميع الفئات العمرية، لكن كبار السن هم الأكثر تأثراً بالمرض الذي يظهر بآلام وتورم وصلاية في المفاصل، ويتطور لهشاشة العظام إلى أن يصل لالتهاب المفاصل الروماتويدي. وهشاشة العظام هي الشكل الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل، وتؤثر على الملايين من الأشخاص في جميع أنحاء العالم. وتسبب هشاشة العظام آلاماً قاسية وتورماً في المفاصل والخضاريف، ويظهر تأثيرها على وجه الخصوص في الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري.

