إعداد : ياسر السيد

العدد 3032 - السنة الحادية عشرة
الإثنين 16 رجب 1439 - الموافق 2 أبريل 2018
Monday 2 April 2018 - No.3032 - 11th Year

دراسة: أطفال التوحد أكثر عرضة للإصابة باضطرابات نفسية

«الأناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة، أن الأطفال الذين يعانون مرض التوحد أو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، أكثر عرضة للإصابة باضطرابات نفسية أخرى أبرزها اضطرابات القلق والمزاج.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد كينيدي كريجر في ولاية ميريلاند الأمريكية، ونشروا نتائجها أول في دورية (Pediatrics) العلمية.

والتوحد هو اضطراب عصبي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي والتواصل لدى الأطفال، ويؤثر على عملية معالجة البيانات في المخ، فيما تتطلب معايير تشخيصه ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل ثلاث سنوات.

أما اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، فهو أحد أشهر أمراض اضطراب السلوك العصبي، ويصيب الأطفال في مرحلة الدراسة، ويعاني المصابون به فقد القدرة على التركيز أو إعطاء الاهتمام الكافي لشيء محدد.

وبحسب الفريق، فإن الدراسة هي واحدة من أكبر الدراسات التي ترصد آثار مرض التوحد واضطراب نقص الانتباه على الحالة المزاجية للأطفال.

وراقب الفريق 3 آلاف و319 طفلا، تراوح أعمارهم بين 6 إلى 17 عاما، مصابين بالتوحد، كان من بينهم 45 بالمائة مصابون بالتوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وتم تسجيل إصابتهم بين عامي 2006 و2013.

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين يعانون التوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، تضاعفت لديهم فرص الإصابة باضطراب القلق بمعدل 2.2 مرة، والاضطرابات المزاجية الأخرى بمعدل 2.7 مرة، مقارنة بقرنائهم الأصحاء.

ووجد الباحثون أيضا أن هذه الحالات النفسية كانت أكثر انتشارا بين مرضى التوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الأكبر سنا.

وقالت الدكتورة إليزا جوردون لبيكين قائدة فريق البحث، إن «الدراسة تثبت أن اضطرابات القلق والمزاج منتشرة بشكل كبير بين مرضى التوحد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه».

وأضافت «هناك حاجة إلى مزيد من البحث لكشف ما يحدث بالضبط في الدماغ البشري، ويسبب إصابة الأطفال المصابين بالتوحد باضطرابات نفسية أخرى».

وبحسب الدراسة، فإن التوحد يصيب واحدا من كل 68 طفلا، فيما يصيب اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه طفلا واحدا من كل 10 أطفال في الولايات المتحدة الأمريكية.

مرض يهدد القلب مرتبط باللحوم .. حتى المطبوخة جيداً!

«العربية» : تشير دراسة جديدة إلى ارتباط محتمل بين تناول اللحوم والدواجن والأسماك المشوية أو المطهوة جيدا وزيادة احتمالات الإصابة بـ ضغط الدم المرتفع.

وقال الطبيب جانغ ليو من كلية «تي.إتش تشان» للصحة العامة التابعة لهارفارد في بوسطن لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «تشير نتائج دراستنا إلى أن الأفراد الذين يتناولون اللحوم الحمراء أو الدواجن أو الأسماك إذا تجنبوا استخدام النيران المباشرة أو الطهو بدرجات حرارة مرتفعة مثل الشواء قد يقللون من احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم».

وأضاف «على الرغم من أن دراسات أشارت من قبل إلى أن تناول كميات أكبر من اللحوم الحمراء خاصة الحوم المعالجة مرتبط بزيادة احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم إلا أن ارتباطه أيضا بالدواجن والأسماك لم يكن واردا إذا لم تأخذ تلك الدراسات السابقة في الحسبان عاملا مهما وهو طرق الطهو المختلفة».

وطرح دكتور ليو نتائج الدراسة الجديدة في مؤتمر لرابطة القلب الأمريكية في نيو أورليانز.

وحلل ليو وزملاؤه طرق الطهو وارتباطها بالإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى بالغين يتناولون بانتظام لحوما أو دواجن أو أسماك وشاركوا في 3 دراسات طويلة الأمد وكانوا نساء ورجالا وعددهم فاق الـ100 الف.

وفي كل دراسة تم جمع معلومات تفصيلية عن طرق طهو الطعام ولم يكن لدى أي من المشاركين في بداية الدراسات ضغط دم مرتفع أو سكري أو أمراض قلبية أو سرطان. لكن أكثر من 37 ألفا أصيبوا بارتفاع ضغط الدم في فترة تتراوح بين 12 إلى 16 عاما خلال سنوات المتابعة.

وخلص الباحثون إلى وجود ارتباط بين الطهو بالسنة لهب مباشرة وتفضيل التسوية الزائدة وزيادة احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وزاد الاحتمال لدى من يأكلون اللحوم المطهوة بالسنة لهب مباشرة بنسبة 17 %مقارنة بغيرهم وبنسبة 15% بين من يفضلون اللحوم زائدة التسوية مقارنة بغيرهم.

وقال ليو في المؤتمر «الكيماويات التي يطلقها الطهو بدرجات حرارة مرتفعة في اللحوم تؤدي لإجهاد تأكسدي والتهاب ومقاومة للإنسولين في دراسات أجريت على الحيوانات وتلك العوارض يمكن أن تؤدي أيضا لزيادة احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم».لكن الدراسة لم تصمم خصيصا لإثبات أن طرق طهو بعينها تسبب ارتفاع ضغط الدم. وينصح باحثون بعدم الإفراط في التركيز على طريقة طهو بعينها.

هكذا تستمتع بالقهوة دون الإضرار بأسنانك

«سكاي نيوز» : تعلم جميعا أن أكثر مشروب يضر ببياض الأسنان هو القهوة، وأن المبالغة فيها يجعل الأسنان تفقد جماليتها، لكن السؤال هو كيف يستمتع الإنسان بهذا المشروب دون أن يضر بأسنانه؟

يقول الدكتور مارك هيوز، وهو طبيب أسنان مشهور، إن عشاق الكافيين لا يعيرون أي عناية خاصة بفمهم.

وذكر أن كوبا واحدا من القهوة في اليوم لا يؤثر على الأسنان لكن مع مرور الوقت تخترق مادة الكافيين الأسنان وتصل إلى «الميناء»، وهو الجزء السطحي من السن، مشيرا إلى أنه بعد حصول الاختراق يصعب إزالتها أو تنظيفها.

وشدد الدكتور على ضرورة شرب الماء البارد قليلا بعد كل وجبة أو شطف فمك به، يساعد على التخلص من أي شيء يلتصق أو يخترق الأسنان.

كما نصح باستخدام فرشاة الأسنان على الأقل مرتين في اليوم.

هل تنظيف الأمعاء يحافظ على صحة الجهاز الهضمي؟

«24»: تعتبر الأمعاء المسؤولة عن استخراج المواد الغذائية من الطعام وامتصاصها، ولا تقتصر وظيفة الأمعاء على أنها مجرد عضو في الجهاز الهضمي، بل إنها ترتبط بجهاز المناعة والإمداد بالفيتامينات، حتى أنها ترتبط بقوة التحمل.

ودائماً ما يروّج أخصائيو الطب البديل لعملية تنظيف الأمعاء، تماشياً مع الاعتقاد السائد بأنه عندما تكون الأمعاء صحية، فإن ذلك ينعكس على جميع جوانب الصحة العامة، غير أن الأمر ليس بهذه السهولة نظراً لأنه ليس من المعروف حتى الآن، كيف تبدو الأمعاء صحية بشكل دقيق.

وتعتبر الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء، أو ما يعرف باسم الميكروبيوم، من العوامل الحاسمة لوظائف الأمعاء، وتشكل هذه الكائنات نظاماً إيكولوجياً كاملاً لدى الأشخاص البالغين، ويصل عددها إلى 100 مليون.

ويدعو فرانك مولر إلى ضرورة تنظيف الأمعاء بصورة منتظمة، وينصح أخصائي الطب البديل بإجراء ذلك سنوياً بواسطة توليفة من ملح إبسوم (الملح الإنجليزي) والطين الطبي، كما يدخل الصيام أيضاً ضمن الوسائل العلاجية لتنظيف الأمعاء، وبعد ذلك يتم بناء الفلورا المعوية من خلال الاعتماد على برنامج تغذية خاص يشتمل على الكفير والكرنب المخلل.

ومن جانبها، ترى فيولا آندرسين، الطبيبة بمدينة هامبورج الألمانية، أن هذا الأمر يعتبر «محض هراء» لدى الأشخاص الأصحاء، حيث أكدت عضو الجمعية الألمانية للجهاز الهضمي أنه قد ثبت علمياً أن إزالة السموم أو تنظيف الأمعاء ليس لها أي جدوى، حيث قد تتعرض الكائنات الحية الدقيقة أو الميكروبيوم للضرر عن طريق العدوى أو تناول المضادات الحيوية أو متلازمة القولون العصبي.

وبعد التنظيف الكامل للأمعاء يتوفر للكائنات الدقيقة أو الميكروبيوم فرصة للتكاثر بشكل أكثر صحية، إلا أن العكس قد يحدث نظراً لأن تغير الميكروبيوم قد يؤدي إلى ظهور متلازمة القولون العصبي، وبالتالي فإنه ليس من المفيد التلاعب في الفلورا المعوية الصحية.

ويتمثل جزء من المشكلة في أنه لا أحد يعرف كيف تبدو الفلورا المعوية الصحية! نظراً لأنه لا توجد أية قيم مرجعية لتكوين النظام الإيكولوجي بشكل مثالي أو صحي، علاوة على أن الأبحاث، التي تتم على الكائنات الدقيقة في الأمعاء لا تزال حديثة نسبياً؛ حيث يعمل العلماء منذ عشرة أعوام على هذا الموضوع بشكل مكثف.

وأشار ديرك هالر، بروفيسور التغذية والمناعة في الجامعة التقنية في ميونخ، إلى أنه تم تجاهل الأمعاء بشكل أو بآخر، وبعد ذلك تم الاهتمام بالموضوع بشكل مكثف، ثم هدأت موجة الاهتمام بها قليلاً.

ويتفق العلماء إلى حد كبير على تأثير الميكروبيوم على الأمراض المعوية الالتهابية المزمنة، إضافة إلى أن هناك إجماعاً على أن تكوين البكتيريا يعد من الأمور المهمة لصحة الأمعاء، ولكن دائماً ما تدور نقاشات حول كيفية التأثير على ذلك من الخارج، وتعد عملية زرع البراز إحدى الطرق، التي يتم الاعتماد عليها للاستفادة من التغير المحتمل في الميكروبيوم، وعلى الرغم من تطبيق هذه الطريقة بنجاح، إلا أن نوع البكتيريا أو الفيروسات المهمة للنظام الإيكولوجي، لا يزال غير معروفاً.

وهناك بعض النصائح الشائعة، التي ينبغي على الأشخاص الأصحاء اتباعها، والتي تتمثل في اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وغني بالألياف الغذائية، وربما لا تسبب مشروبات أو زبادي بروبيوتيك أية ضرر، ولكن في الوقت نفسه لا أحد يعرف ما إذا كانت مفيدة حقاً أم لا.

وعلى الرغم من أن عملية تنظيف الأمعاء قد تكون جيدة، إلا أنها تنطوي على مخاطر يجب أن يدركها الأشخاص الراغبون في ذلك، وعادة ما تقوم الفلورا المعوية بعملية التنظيم من تلقاء نفسها.

أمل جديد لمصابي الشلل.. قفازات تعيد الحركة بعد الجلطات

«العربية»: وفر أطباء روس نسخة مطورة من القفازات التي تمكن المصابين بالشلل بسبب الجلطات الدماغية من إستعادة قدرتهم على التحكم بأعضائهم مجددا عن طريق ربط شرائح إلكترونية يتحكم بها الدماغ مباشرة. هذه القفازات باتت متاحة تجاريا وبأسعار معقولة.

فقد بات من المألوف بالأوساط الطبية أن نرى أو نسمع عن شرائح رقمية متصلة بأعضاء الجسم يتحكم بها العقل. تنتظر الشركات التجارية وبشغف فرصة الخوض بتسويقها، فمن هم بحاجتها ينتظرون الحصول على هذا الأمل.

وبفضل التطور العلمي والبحوث الحديثة، بات الإنسان قادرا على التحكم مجددا بحركة أعضائه المشلولة عن الحركة بعد إعادة ربطها عصبياً بالدماغ.

ومثال ذلك «القفاز» الذي أطلقه وسوقه علماء روس من معهد بيروغوف للبحوث الطبية، والذي يمكن المعاق من تحريك يده المشلولة بقوة تفكيره.

ويقول الأطباء إنه بعد الإصابة بالجلطة الدماغية، يمكن للمصاب العودة لحياة طبيعية بعد مراحل من الصبر والتدريب العالي.

وهناك قفازات مماثلة تستخدم في سنغافورة واليابان وألمانيا منذ 2016، بيد أن القفاز الروسي أرخص ثمنا. ويرى العلماء أن المصابين سيستطيعون قريباً ليس فقط رفع فنجان القهوة، بل حتى العزف على القيثارة، لما له من آثار على تحسين الذاكرة والمزاج أيضا لدى المرضى.