

دراسة: الدجاج والأسماك يقلصان خطر الوفاة



أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون من جامعة هارفارد أن تناول البروتينات الخالية من الدهون كالدجاج والأسماك يقلص خطر الوفاة خلافاً للحم الحمر والبيض ومشتقات الحليب. وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميركن ميديسين اسوسيشن» (جاما) على أكثر من 130 ألف شخص على مدى ثلاثة عقود. وتثبت النتائج ما يواظب اخصائيو في قطاع الصحة منذ عقود على تأكيده غير أنها تنطوي على بعض الخلاصات المفاجئة. وعلى سبيل المثال، لا يؤدي تناول اللحم الحمر أو بروتينات دهنية أخرى مثل البيض والحب إلى زيادة في خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام مينغيانغ سونغ، وهو أحد معدي الدراسة: «كنا نتوقع أن يكون الأثر اضعف على مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحياً لكن ليس لدرجة أن يزول هذا الرابط بالكامل». وأكدت الدراسة مع ذلك أن الأشخاص الذين يتناولون الكحول أو يعانون وزناً زائداً أو يدخنون أو الذين لا يمارسون أي نشاط جسدي هم الأكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال تناول المفرط للبروتينات الدهنية. وأضاف سونغ: «عندما اطلعنا عن كذب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات أكبر من اللحم الحمر والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون في حين أن الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحياً كانوا يستهلكون كميات أكبر من الأسماك والدجاج». وأكثر البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحم الحمر بما يشمل لحم البقر. ونصحت الدراسة بالاعتماد بدرجة أكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمعكرونة والفاصولياء والجزر والخضر.

أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون من جامعة هارفارد أن تناول البروتينات الخالية من الدهون كالدجاج والأسماك يقلص خطر الوفاة خلافاً للحم الحمر والبيض ومشتقات الحليب. وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميركن ميديسين اسوسيشن» (جاما) على أكثر من 130 ألف شخص على مدى ثلاثة عقود. وتثبت النتائج ما يواظب اخصائيو في قطاع الصحة منذ عقود على تأكيده غير أنها تنطوي على بعض الخلاصات المفاجئة. وعلى سبيل المثال، لا يؤدي تناول اللحم الحمر أو بروتينات دهنية أخرى مثل البيض والحب إلى زيادة في خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام مينغيانغ سونغ، وهو أحد معدي الدراسة: «كنا نتوقع أن يكون الأثر اضعف على مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحياً لكن ليس لدرجة أن يزول هذا الرابط بالكامل». وأكدت الدراسة مع ذلك أن الأشخاص الذين يتناولون الكحول أو يعانون وزناً زائداً أو يدخنون أو الذين لا يمارسون أي نشاط جسدي هم الأكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال تناول المفرط للبروتينات الدهنية. وأضاف سونغ: «عندما اطلعنا عن كذب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات أكبر من اللحم الحمر والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون في حين أن الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحياً كانوا يستهلكون كميات أكبر من الأسماك والدجاج». وأكثر البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحم الحمر بما يشمل لحم البقر. ونصحت الدراسة بالاعتماد بدرجة أكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمعكرونة والفاصولياء والجزر والخضر.

الخيطة «غير مفيد» لصحة الأسنان



وينصح معظم أطباء الأسنان في المملكة المتحدة باستخدام الخيطة غير مفيد لصحة الأسنان وإنه لا يوجد أي دليل علمي يظهر أنه فعال، وذلك برغم انتشار استعمال الخيطة بين كثير من الأطباء ومرضى الأسنان حول العالم. ووفق ما ذكرته صحيفة «تيليجراف» البريطانية، فإن تحقيقاً أمريكياً، نشر هذا الأسبوع، أكد أنه لا يوجد أي دليل يؤكد أن خيطة الأسنان يمنع أمراض اللثة أو يعالج التسوس.

«سكاي نيوز»: قال أطباء الأسنان في المملكة المتحدة إن الخيطة غير مفيد لصحة الأسنان وإنه لا يوجد أي دليل علمي يظهر أنه فعال، وذلك برغم انتشار استعمال الخيطة بين كثير من الأطباء ومرضى الأسنان حول العالم. ووفق ما ذكرته صحيفة «تيليجراف» البريطانية، فإن تحقيقاً أمريكياً، نشر هذا الأسبوع، أكد أنه لا يوجد أي دليل يؤكد أن خيطة الأسنان يمنع أمراض اللثة أو يعالج التسوس.

في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض

جينات تفاقم معدلات الإصابة بالاكْتئاب



«العربية نت»: أكدت دراسة حديثة الأثر الجيني على خطر الإصابة باكتئاب لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية، في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض والمساعدة على تطوير علاجات جديدة. ومع أن العلماء يعلمون منذ زمن طويل أن أسباب الاكتئاب لا تقتصر على الجوانب النفسية ويمكن أن تطل عائلات باكملها، إلا أن أكثرية الدراسات السابقة لم تنجح في تحديد التعديلات الوراثية التي تؤثر في خطر الاكتئاب خصوصاً لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية. وشملت الدراسة الجديدة التي أجراها باحثون اميركيون ونشرت نتائجها مجلة «نيشتر جينيتيكس» المتخصصة، 17 تحولا وراثيا قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاكتئاب. وتوصف هذه الدراسة

«الصلات الجينية البارزة التي تؤثر على خطر الإصابة بالاكتئاب لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية». وشملت الدراسة الواسعة أكثر من 121 ألف شخص أصيبوا بالاكتئاب او عولجوا من هذا المرض. كذلك شملت 338 ألف شخص لم يعانون سابقا من حالات اكتئاب. واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من جمعية «23 اندي»

التبول اللا إرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



دون التبول في السرير عندها يصبح الحديث عن التبول أو السلس الثانوي. وسبب السلس الثانوي غالباً ما يكون نفسياً، من أثر ولادة طفل جديد في العائلة أخذ كل اهتمام الوالدين على سبيل المثال أو بسبب خلافات بين الوالدين أو انفصالهما، عندها يشعر الطفل بالاهمال. هنا يحتاج الطفل الى عناية خاصة خلال النهار كي يشعر بالأطمأنينة النفسية فتكون النتيجة ايجابية، إلا أن السلس الاولي ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم ان السبب يكمن في عدم نضج الدماغ، وهذا يعني ان آلية العمل في الدماغ التي تسير حالة الاستيقاظ اللارادي عندما يشعر الإنسان بضغوط المثانة لم يكتمل نموها بعد. وظهرت بحوث جديدة ان التبول ليلا سببه أيضاً نقصان هرمون مايسمي، ب اي دي اتش» او فازوبرسين وتنتجه الغدة النخامية، فالكثير منه يقلل من البول، ومهمة هذا

«إيلاف نت»: يعتقد معظم الوالدين ان طفلهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية ذهابه الى الروضة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائماً. فالطفل عادة يتعلم في سن الثالثة او الرابعة السيطرة على عمل المثانة ووظائف الامعاء. وفي الكثير من الاحيان يتمكن من ذلك في النهار فقط الا انه يحتاج خلال الليل الى الحفاض، وهذا طبيعي جدا كما تقول طبيبة الأطفال الأميركية نانسي جونسون في تقرير لها نشر في مجلة مادبكل كير الاميركية. إلا ان القلق يصيب الوالدين عندما يصل الطفل الى مرحلة دخول المدرسة الابتدائية ولا يستطيع السيطرة على التبول. فتبول الطفل في هذا السن في السرير محرر أيضاً للطفل والوالدين لكنها ظاهرة طبيعية تصيب الكثير من الاولاد.

ينصح بعض الاطباء النفسيين إخضاع الطفل لتدريب بسيط لكن مكثف كي يتعلم السيطرة على المثانة بنفسه، مثلاً الطلب منه تاجيل التبول لمدة دقائق قليلة فهذا يساعد على مرونة عضلات المثانة وتقوية العضلات التي

أسما السبب فيمكن في القدرة على تنظيم عمل المثانة والامعاء التي تختلف بدورها من طفل الى آخر. والتخلص من تلك العادة قد يتطلب وقتاً وصبراً من قبل الوالدين، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم توبيخ الطفل أو معاقبته. واستمرار التبول اللارادي قد تكون أسبابه نفسية أو مرضية منها اضطرابات هرمونية أو الإصابة بالسكري أو التهابات في الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجاً طبياً. طفلي في السادسة ويتبول تقول الدكتورة جونسون عندما يواصل الطفل في سن السادسة التبول اللارادي ليلا يجب تحديد الأسباب غير استشارة طبيب. ففي الطب هناك السلس البولي الاساسي وسلس البول الثانوي، فإذا ظل الطفل منذ ولادته وحتى بلوغه سن السادسة لا يتحكم بالبول ليلا يسمى ذلك السلس الاولي لكن اذا ما مر عليه وقتاً طويلاً اي حوالي ستة أشهر على الأقل