الصباح الصحية

AL-SABAH

No. 4032 | الخميس | 19 ذي الحجة 1442 هـ | 29 يوليو 2021 م | السنة الرابعة عشرة

www.alsabahpress.com Alsabah Media

نصائح للوقاية من الإصابة بالتهاب الكبد بأنواعه

يشير مصطلح التهاب الكبد إلى رد فعل الأنسجة للتهيج أو الإصابة التي تؤدي عمومًا إلى التورم ويمكن أن تسبب الألم في الكبد.

وهناك أسباب عديدة لالتهاب الكبد، وينتج التهاب الكبد الفيروسي عن فيروس، ويمكن أن يكون حادًا (يدوم أقل من ستة أشهر)، أو مزمنًا (يستمر لأكثر من ستة أشهر). ويمكن أن ينتقل التهاب الكبد الفيروسي من شخص لآخر. ويمكن أن تنتشر بعض أنواع التهاب الكبد الفيروسي من خلال الاتصال الجنسي.

وهناك 5 فيروسات معروفة لالتهاب الكبد يتم تصنيفها حسب الأحرف من A إلى E.

التهاب الكبد A

لا يؤدي هذا النوع من التهاب الكبد إلى عدوى مزمنة وعادة لا يكون له أي مضاعفات، ويُشفى الكبد عادة في غضون عدة أشهر.

ومع ذلك، حدثت حالات وفاة عرضية من التهاب الكبد A بسبب فشل الكبد، وقد احتاج بعض الأشخاص إلى زرع كبد لعدوى التهاب الكبد A الحادة.

ويمكن الوقاية من التهاب الكبد A عن طريق التطعيم.

التهاب الكبد B

يتعايش الكثير من المرضى مع هذا النوع من التهاب الكبد، ويتعافى ما يقرب من 95 في المئة من المرضى منه ولا يصابون بالعدوى المزمنة، ويمكن أن يحمل المريض هذا الفيروس دون أن يعلم بذلك لكنه يبقى معدياً للآخرين. ولحسن الحظ يتوفر لقاح لهذا النوع من التهاب الكبد.

التهاب الكبد C

من أكثر الأنواع انتشاراً لالتهاب الكبد، وهو السبب الأول لفشل الكبد، حيث يصاب ما بين 75 في المئة و85 في المئة من المرضى بعدوى مزمنة.

وفي كثير من الأحيان لا تظهر أي أعراض على المريض. ولا يوجد لقاح متاح حتى الآن للوقاية من التهاب الكبد C.

التهاب الكبد D

يحدث التهاب الكبد فقط للأشخاص المصابين بفيروس التهاب الكبد ب. وإذا تم تطعيمك ضد التهاب الكبد ب ستكون محمياً من التهاب الكبد D.

التهاب الكبد E

ينتشر هذا النوع من التهاب الكبد عن طريق تناول طعام أو ماء ملوث، وعلى الرغم من وجود لقاح لهذا النوع، إلا أنها غير متوفرة في جميع البلدان.

كيف يمكنني حماية نفسي من التهاب الكبد الفيروسي؟

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تقليل فرص الإصابة بالتهاب الكبد:

احصل على لقاحات التهاب الكبد أ والتهاب الكبد ب.

استخدم الواقي أثناء ممارسة الجنس.

لا تشارك الحقن مع الآخرين.

ممارسة النظافة الشخصية الجيدة مثل غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون.

لا تستخدم المتعلقات الشخصية للشخص المصاب.

اتخذ الاحتياطات اللازمة عند إجراء أي وشم أو ثقب في الجسم.

اتخذ الحيطة والحذر عند السفر إلى مناطق العالم التي تعاني من سوء الصرف الصحي.

اشرب المياه المعبأة عند السفر

صراخ الرضيع.. متى يستلزم استشارة الطبيب؟

قالت أخصائية العلاج النفسي الألمانية إن صراخ الرضيع عادة ما يكون أمراً طبيعيا، غير أنه في بعض الأحيان يستلزم استشارة الطبيب.

وأوضحت سوزانا هوميل أخصائية العلاج النفسي الألمانية أنه ينبغي استشارة الطبيب إذا كان الرضيع يصرخ لمدة 3 ساعات في اليوم خلال 3 أيام من الأسبوع على مدار 3 شهور على الأقل، على الرغم من إرضاعه وتغيير الحفاضة وحمله.

وأضافت هوميل أن الصراخ الزائد قد يرجع إلى أسباب عضوية مثل الارتجاع المريئي، الذي يرجع إلى سبب عضوي والذي يؤدي إلى حرقة المعدة. كما قد يرجع السبب إلى إدخال الأطعمة الصلبة قبل عمر الأربعة أشهر أو عدم أخذ الطفل الوقت الكافي من النوم والراحة.

وبالإضافة إلى ذلك، قد يكمن السبب في وجود انسداد بالعمود الفقري أو عدم قدرة الرضيع على معالجة المثيرات مثل الضوء والضوضاء والحركة.

هل الفحوصات الجينية قبل الحمل علامة على إنجاب طفل سليم؟

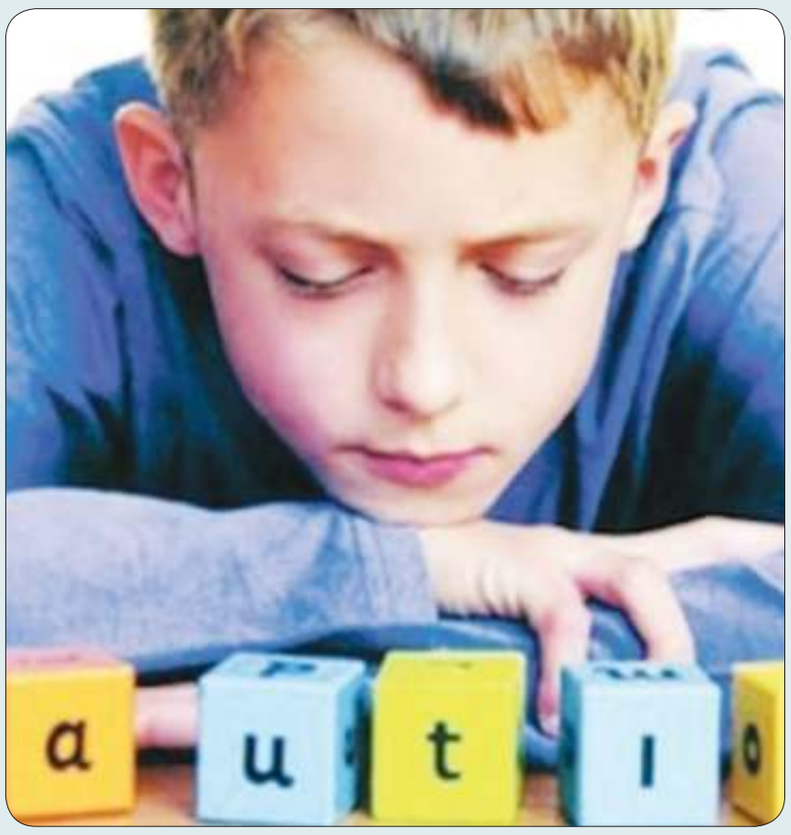
قال البروفيسور فرانك توتلمان إن خطر إنجاب طفل مصاب بمرض خلقي بشكل عام يبلغ ثلاثة إلى أربعة بالمائة.

وأضاف مدير معهد علم الوراثة التناسلية في جامعة مونستر الألمانية أنه ليس من الضروري إجراء فحوصات جينية قبل الحمل إلا في بعض الحالات مثل وجود صلة دم بين الزوجين (عندما يكون الزوج والزوجة أبناء عمومة) أو وجود أمراض وراثية في الأسرة مثل مرض التليف الكيسي.

وينبغي أيضاً إجراء فحوصات جينية قبل الحمل في حالة تكرار حدوث إجهاض أو ولادة الطفل ميتاً.

وأشار توتلمان إلى أن الفحوصات الجينية لا تقدم ضماناً لإنجاب طفل سليم، والعكس صحيح أيضاً، فعلى سبيل المثال إذا كان الزوجان مصابين بمرض التليف الكيسي، فإن خطر إنجاب طفل مصاب بالمرض يبلغ 25 في المئة.

الأطفال المصابون بالتوحد لديهم مجموعة فريدة من بكتريا الأمعاء الصحية



يختلف الأطفال المصابون بالتوحد اجتماعيًا ونمائيًا عن أقرانهم الذين يتطورون بشكل طبيعي، ولكن دراسة صينية جديدة أظهرت وجود اختلاف آخر يتمثل في مجموعة بكتريا الأمعاء الصحية أو «الميكروبيوم».

وفقًا لمؤلف الدراسة سيو نج، من جامعة هونج كونج الصينية وزملائه، يمكن أن يختلف ميكروبيوم الأمعاء وفقًا للمكان الذي يعيش فيه الإنسان، وقد أظهرت النتائج لأول مرة أن الميكروبات المعوية لدى الأطفال المصابين بالتوحد تتطور بشكل غير طبيعي وتتأخر عن نظرائهم في العمر.

وتشير الأدلة إلى أن المسار بين بكتيريا الأمعاء والجهاز العصبي المركزي، محور الأمعاء والدماغ، له تأثير قوي على السلوكيات الاجتماعية.

لمعرفة المزيد عن هذا الأمر، قارن مؤلفو الدراسة الميكروبيوم لـ 64 طفلاً مصابًا بالتوحد و 64 طفلاً طبيعياً في الصين. تراوحت أعمار الأطفال بين 3 و 6 سنوات.

قام الباحثون بتقييم مدى وحجم ووظائف البكتيريا في عينات براز الأطفال. ووجدوا أن المصابين بالتوحد لديهم نطاق وحجم مميز وغير مكتمل النمو من بكتيريا الأمعاء غير المرتبطة بالنظام الغذائي.

كان لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد عدد أقل بكثير من البكتيريا المرتبطة بنشاط الناقل العصبي وخمسة أنواع من البكتيريا التي لا توجد عادةً في أحشاء الأطفال غير المصابين بهذه الحالة.

وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى أنه قد يكون هناك ملف تعريف جرثومي مميز لمرض التوحد، والذي قد يتيح العلاج المبكر للحالة.

يذكر بأن نتائج الدراسة نُشرت على الإنترنت يوم الإثنين الماضي، في مجلة «غات» الطبية، وفق ما أورد موقع «يو بي آي» الإلكتروني.

التعرض للضوء قد يساعد في علاج مرض الألزهايمر

على الرغم من أن الجهود المبذولة لتطوير أدوية مرض الزهايمر لم تؤت ثمارها حتى الآن، إلا أن بحثا جديدًا أظهر إمكانية استخدام أداتين علاجيتين لمحاربة المرض وهما الضوء والصوت.

وفقًا لدراستين صغيرتين أجريتا في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، فإن تعريض مرضى الزهايمر لساعة في اليوم من الضوء والصوت المعدل بعناية يساعد، بمرور الوقت، على إبطاء تنكس الدماغ الذي يميز تطور المرض.

وبحسب الباحثين، فإن تقوية نوع معين من أنماط الموجات الدماغية الإيقاعية، التي تسمى «موجات غاما"، يمكنه تخفيف أعراض الزهايمر بشكل كبير.

أجريت الدراسة الأولى بقيادة الدكتورة ديان تشان، أخصائية الأعصاب في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، والتي قامت هي وفريقها بتجنيد 15 مريضاً تم تشخيص إصاباتهم بمرض الزهايمر الخفيف.

على مدى ثلاثة أشهر، تم تزويد أفراد هذه المجموعة بمعدات تساعدهم على التعرض لجرعات يومية معينة من الضوء والصوت. كانت مدة كل جلسة يومية لهذه المجموعة العلاجية ساعة واحدة.

بعد ثلاثة أشهر، كشفت فحوصات الدماغ أن فاعلية موجات الدماغ تحسنت لدى المجموعة التي خضعت للعلاج بالضوء والصوت، كما كان أداؤها جيداً في اختبارات التعرف على الوجه والاسم، مع عدم وجود آثار جانبية ملحوظة.

الدراسة الثانية بقيادة ميهالي هاجوس، عالم فيزيولوجيا الأعصاب والمحاضر في كلية الطب بجامعة ييل، والمسؤول العلمي الأول في شركة "آي إن سي" في كامبريدج، ماساتشوستس.

عمل هاجوس وزملاؤه مع 74 مريضا مصابين بمرض الزهايمر تتراوح أعراضهم بين الخفيفة والمتوسطة. ولمدة ستة أشهر، خضع المرضى لجلسات تعرض للصوت والضوء لمدة ساعة واحدة يوميًا.

وأظهرت النتائج بأن ظهور تنكس الدماغ المرتبط بمرض ألزهايمر، انخفض بنسبة 65 في المئة لدى الأشخاص الذين خضعوا للعلاج.

تم تقديم كلتا الدراستين يوم الإثنين في الاجتماع السنوي لجمعية الزهايمر، الذي يعقد عبر الإنترنت، وفق ما أورد موقع "يو بي آي" الإلكتروني.