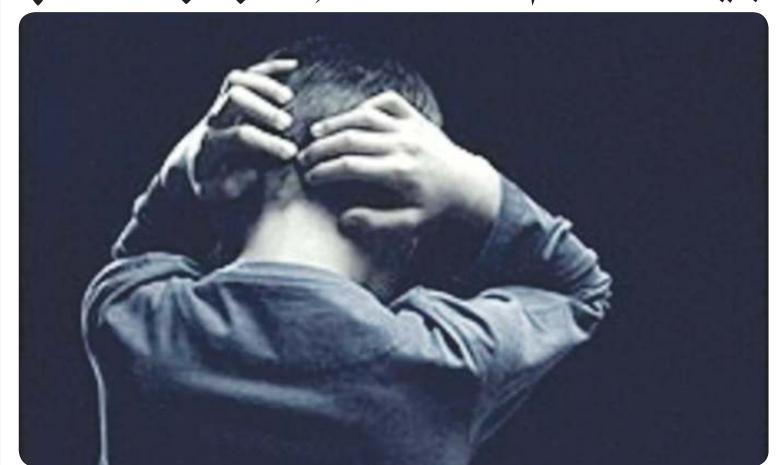
No. 4111 الأحد | 25 ربيع الأول 1443 هـ | 31 أكتوبر 2021 م السنة الرابعة عشرة

في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض



التي تؤشر الى خطر الاصابة

سالاضطراب الاكتئابي

ببعض الامراض.

وهو أحد معدي هذه الدراسة،

أن «تحديد الجينات التي تؤثر

على خطر الأصابة بمرض

يمثل خطوة اولى على طريق

فهم التركيبة الحيوية للمرض

«العربية نت» : أكدت در اســة حديثـة الأثـر الجينـي على خطر الإصابة باكتناباً لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية، في خُطُوةً إضافية لفهم أقضل 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 تطال عائلات بأكملها، إلا أن أكثرية

الدراسات السابقة لم تنجح في تحديد التعديلات الوراثية التَّى تؤتَّر في خطر الأكتئاب خصوصا لدى الاشخاص المتحدرين من اصول اوروبية. وحددت هذه الدراسة الجديدة التى اجراها باحثون اميركيون ونشرت نتائجها مجلة «نيتشر

وتوصف هذه الدراسة

«الصلات الجينية البارزة

جينيتيكس» المتخصصة، 17 تحولا وراثيا قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاكتئاب.

لدى الاشخاص من اصولً وشملت الدراسة الواسعة اكثر من 121 الف شخص أصيبوا بالاكتئاب او عولجوا من هذا المرض. كذلك شملت 338 الف شخص لم يعانوا سابقا من حالات اكتتاب."

واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من جمعية «23 اندمى» الامريكية للعلوم

الوراثية التي تبيع فحوص حمض انووي للآفراد بهدف الطب فلَّى جامعة هَارُفارد: تقييم الخطر الوراثي لاصابتهم «نأمل أن يرشدنا اكتشاف هذه الجينات الى استراتيجيات ويوضح روي بيرليس من العام في الولايات المتحدة،

و کانت در اســة حدیثة حدیث تعديلين جينيين من شانهما المساهمة فى زيادة خطر الاصابة بهذا المرض لدى النساء الصينيات، غير أنهما نادران للغاية لدى الشعوب

ويضيف الاخصائي، وهو استاذ في طب النفس في كلية

هذا الرابط بالكامل». أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون وأكدت الدراسة مع ذلك أن الاشخاص من جامعة هارفارد أن تناول البروتينات الخالية من الدهون كالجوز و الدجاج والأسماك يقلص خطر الوفاة خلافا للحوم وأجريت هذه الدراسة التى نشرت نتائجها مجلة «جورنال اوف ذي اميريكن ميديسين

الخيط «غيرمفيد»

لصحة الأسنان

الحمراء و البيض ومشتقات الحليب.

الف شخص على مدى ثلاثة عقود.

اسوسييشـن» (جامـا) على اكثـر من 130

وتثبت النتائج ما يواظب اخصائيون في

وعلى سبيل المثال، لا يؤدى تناول اللحوم

الحمـراء او بروتينـات دهنيــة اخـرى مثلُ

البيض والجبن الى زيادة في خطر الوفاة

لدى الاشخاص الذين يتمتعون بصحة

وقال الباحث في مستشفى ماساتشو ستس العام مينغيانة سونغ، وهو أحد معدي

الدراسة: «كنا نتوقع أن يكون الاثر اضعف على مجموعة الاشتخاص الذين يعيشون

نمط حياة صحيا لكن ليس لدرجة أن يزول

قطَّاع الصحة منذَّ عقوَّد على تأكيده غُير أنهاً

تنطوي على بعض الخلاصات المفاحئة.

دراسة: الدجاج والأسماك

يقلصان خطرالوفاة

الذين يتناولون الكحول او يعانون وزنا زائداً أو يدخنون أو الذين لا يمارسون أي نشاط جسدى هم الاكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال التناول المفرط للبروتينات وأضاف سونغ: «عندما اطلعنا عن كثب على البيانات لاحظناأن مجموعة الاشخاص

الذين يعيشون نمط حياة غير صحى كانوا يستهلكون كميات اكبر من اللحوم الحمراء والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون فّي دّين أنّ الاشخاص الّذين يعيّشون نمّط حياة صحيا كانوا يستهلكون كميات اكبر

وأكثر البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحوم الحمراء بما

ونصحت الدراسة بالاعتماد بدرجة اكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمعكرونة والفاصولياء والجوز

## التبول اللا إرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلا

الوالدين ان طفلهم سوف يستغنى 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 الأمعاء. وفي الكثير من الاحيان يتمكن منّ ذلك في النهار فقط الاانه يحتاج خلال الليل الله الكي الحفاض، وهذا طبيعي جدا كما تقول طبيبة الأطفال الأميركية نانسى جونسون في تقرير لها نشر فتى مجلة ماديكل كير الامتركية .

إلا ان القلق يصيب الوالدين عندما يصل الطفل الي مرحلة دخول المدرسة الابتدائية ولا يستطيع السيطرة على التبول. فتبول الطفل في هذا السن في السرير محرج أيضا للطفل والوالدين لكنها ظاهرة طبيعية تصيب الكثير من الاولاد.

أما السبب فيكمن في القدرة على تنظيم عمل المثانة والامعاء التى تختلف بدورها من طفل الى آخـر . والتخلص مـن تلك العادة قد يتطلب وقتا وصبرا 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 الاصابة بالسكرى او التهابات في الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجا طييا.

طفلي في السادسة ويتبول تقول الدكتورة جونسون عندما يواصل الطفل في سن السادسة التبول اللارادي ليلا يجب تحديد الأسباب عبر استشارة طيب. ففى الطب هناك السلس البولي الاساسى وسلس البول الثانوي. فاذا ظل ألطفل منذ ولادته وحتى بلوغه سن السادسة لا يتحكم بالبول ليلا يسمى ذلك السلس الاولى لكن اذا ما مرعليه وقتا طويلا اي حوالي ستة أشهر على الاقل دون التبول في السرير عندها يصبح الحديث عن التوبل

او السلس الثانوي. وسبب السلس الثانوي غالبا ما يكون نفسيا، من أثر ولادة طفل جديد في العائلة أخذ كل

اهتمام الوالدينَ على سبيل المثال أو بسبب خلافات بين الوالدين او انْفْصالْهُما، عندها بشعر الطفل بالاهمال . هنا يحتاج الطفل الى عناية خاصة خلال النهار كي يشعر بالاطمأنينة النفسية فتكون النتيجة ايجابية، إلا ان السلس الاولى ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم ان السبب يكمن في عدم نضج الدماغ، وهذا يعنى ان

آلية العمل في الدماغ التي تسير حالة الاستيقاظ اللارادي عندما يشعر الانسان بضغط المثانة لم يكتمل نموها بعد.

وأظهرت بحوث جديدة ان التبول ليلا سببه أيضا نقصان هرمون مايسمي» ب اي دي اتش» او فازوبرسين وتنتجه الغدة النخامية، فالكثير منه يقلل من البول، ومهمة هذا الهرمون مراقبة توازن الماء في الجسم عن

بها او افرازها.

لها تأثير على ايقاع الليل والنهار فى ادرار البول، وان هذه الغدة تفرز كمية اكبر من فازوبرسين في الليل اكثر من النهار ما يترتب علَّى الأنسان الذهاب الى المرحاض ليلًا اقل من النهار. وبالنسبة للأطفال الذين يتبولون لااراديا فان نظام الليل والنهار لانتاج هذا الهرمون لم يتطور بالكامل لديهم ما يسبب عدم انتاجه تماما، لذا لأ عجب ان يواجه الطفل مشكلة في الليل لان المثانة تكون ممتلئة.

## العلاج

طريق تأثيره على الكلى وعلى مقدار الماء التي يجب الأحتفاظ

ينصح بعض الاطباء النفسيين إخضاع الطفل لتدريب بسيط لكن مكثف كي يتعلم السيطرة على المثانة بنقسه، مثلا الطلب منه تأجيل التبول لمدة دقائق قليلة فهذا يساعد على مرونة عضلات المثانية وتقوية العضلات التي تتحكم بعملية التبول.

كما يطلب منه المشاركة بلعبة بسيطة ، ففي كل مرة لا يتبول فيها ليلا يرسم شمسا واذا كما ثبت أيضا ان الغدة النخامية ما تبول عليه ان يرسم غيمة وبعد أسبوع يعد المرات وعندما يشعر بان عدد الشموس أكثر من الاقمار يشعر بالسعادة

مكافأته على نجاحه. إلا ان بعض الحالات تتطلب استشارة طبية فقد تكون الأسياب صحية. فعدا عن إصابة الطفل بالسكرى او التهاب المثانة يمكن معالجته بعقاقير تحتوي على عنصر ديزموبريسين وهو مادة منتجة صناعيا ولها موصفات هرمون فازوبرسين الـذي يقلـل من البول فـى الليل. ومفعول هذا العقار يبقى حوالي ثمان ساعات لذا يجب اعطاءه للطفل قبل ذهابه الى السرير،

وليس له أي مفعول سلبي على

إدرار البول في النهار، وهذا

بالتالي يؤدي الّي تحسن حالة

الطفل النفسية.

وبانه اصبح مسؤولا عن عدم

تبوله في السرير وعلى الوالدين

«سكاي نيوز»: قال أطباء الأسنان في المملكة المتحدة إن الخبط غبر مفيد لصحة الأسنان وإنه لا يوجد أي دليل علمي يظهر أنه فعال، وذلك برغم انتشار استعمال الخيط بين كثير من الأطباء ومرضى الأسنان حول العالم.

ووفق ما ذكرته صحيفة «تيليغراف» البريطانية، فإن تحقيقا أميركيا، نشر هذا الأسبوع، أكد أنه لا يوجد أي دليل يؤكد أن خيط الأسنان يمنع أمراض اللثة أو يعالج التسوس. وينصح معظم أطباء

ن سنان»، وهي صغيرة بما يكفي لتنظيف الفجوات

التى توجد بين الأسنان. وقًال المستشار العلمي لحمعية أطياء الأسنان البربطانسة، دامسان والمسلي، إن «فرش بين الأسنان» يمكن أن يكون

الأسنان في المملكة المتحدة باستخدام منتظم للخيط للحفاظ على أسنان صحیة، بید أن مستشارین في جمعية أطباء الأسنان أضرارا». وتوصي هيئة الخدمات البريطانيين يقولون إن الصحية الوطنية الخيط غير فعال إلى حد باستعمال خبط الأسنان كبير، ويوصون في المقابل بما يسمى «فرش بين

الأسنان.

ذات قيمة كبيرة، مشيرا إلى أن «لا قيمة للخيط ما لم تكن هناك فراغات بين الأسنان وغالبا ما يسبب

مرة واحدة في اليوم، بيد أنه من المتوقع تغيير هذه التوصية في يناير المقبل. وفى السياق، قام مسـؤولو الصحـة في الولايات المتحدة برفع استعمال خسط التنظيف من قائمة توصيات صحة