

دراسة: الدجاج والأسماك يقلصان خطر الوفاة



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 الهشة.

وأضاف سونغ: «عندما اطعنا عن كتب على البيانات أحظنا أن مجموعة الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات أكبر من اللحوم الحمراء والبيض ومشقات 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 اللحوم الحمراء بما يشمل لحم البقر.

ونصحت الدراسة بالاعتماد بدرجة أكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمكرونة والفاصولياء والجزر والخض.

أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون بجامعة هارفارد أن تناول البروتينات الخالية من الدهون كالجزر والبنج والأسماك يقلص خطر الوفاة بخلاف اللحوم الحمراء والبيض ومنتجات الحليب. وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميريكن ميديسين أسوسيشن» (جاما) على أكثر من 130 ألف شخص على مدى ثلاثة عقود. وتثبت النتائج ما يواظب اختصاصيون في قطاع الصحة منذ عقود على تأكيد غير أنها تنطوي على بعض الحلاصات المفاجئة. وعلى سبيل المثال ، يؤدي تناول اللحوم الحمراء ومنتجاتها بكميات أخرى مثل البيض والحبوب إلى زيادة في خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة.

ويعتبر الإخصائي، وهو استاذ في طب النفس في كلية الطب في جامعة هارفارد: «نأمل أن يدرشنا اكتشاف هذه الجينات التي استراتيجيات علاجية جديدة».

وكانت دراسة حديثة حددت تعديلين جينيين من شأنهما المساهمة في زيادة خطر الإصابة بهذا المرض لدى النساء المصابات، غير أنهما نادرا في للغاية لدى الشعوب الأخرى.

لم تنجح
ثالثا الأوبئة
والإكتئاب
بشخص
أوروبية.
التي الجديدة
أميركيون
بـ "بنتشر"
بصورة، 17
من مصدر
كتاب.
لدراسة
البارزة

«العربية نت» : أكدت دراسة حديثة الأثر الجيني على خطر الإصابة بكتئاب لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية، في خطوة رضائية لهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض والمساعدة على تطوير علاجات جديدة. ومع أن العلماء يعلمون منذ زمن طويل أن أسباب الاكتئاب تقتصر على الجوانب النفسية ويمكن أن تطال عائلات بأكملها، إلا أن أكثرية

التبول اللاإرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



«إيلاف نت» : يعتقد معظم الوالدين ان ظلمهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية ذهابه الى الروضة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائما. 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 نانسى جونسون في تقرير لها نشر في مجلة ماديل كير الاميركية.

إلا ان القلق يصيب الوالدين عندما يصل الطفل الى مرحلة دخول المدرسة الابتدائية وحين يستطيع السيطرة على التبول. فقبول الطفل في هذا السن في السراير محرج أيضا للطفل والوالدين كحرج ظاهرة طبيعية تنصب الكثير من الالوان

أما السبب فيمكن في القدرة على تنظيم عمل المثانة والأمعاء التي تختلف بدورها من طفل إلى آخر. والخصص من تلك العادة قد يتطلب وقتا وصبرا من قبل الوالدين، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم توبيخ الطفل أو معاقبته. واستمرار التبول اللاإرادي قد تكون أسبابه نفسية أو مرضية منها اضطرابات هرمونية أو الالتهاب الباسكري أو التهابات الكلى الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجا طبيا.

طفلي في السادسة وبتبول
تقول الدكتور جونسون عندما
يواصل الطفل في سن السادسة
التبول اللاإرادي ليلا يجب تحديد
الأسباب عبر استشارة طبيب.
ففي الطب هناك السلس البولي
الأساسي وسلس البول الثانوي.
فإذا ظل الطفل مذذ ولاته وحتى
بلغه سن السادسة لا يتحكم
البول ولا يسمي ذلك السلس
الأولي لكن إذا ما مر عليه وقتا
طويلا أي حوالي ستة أشهر على
الأقل دون التبول في السرير
عندها يصبح الحديث عن التبول

طريق تأثيره على الكلى وعلى
مقدار الماء التي يجب الاحتفاظ
بها أو إفرازها.

كما ثبت أيضا أن الغدة النخامية
لها تأثير على إيقاع الليل والنهار
في ادراك البول، وأن هذه الغدة
تفترز كمية أكبر من فازوبرسين
في الليل أكثر من النهار ما يترتب
على الإنسان الذهاب إلى المرحاض
في الليل أقل من النهار. وبالنسبة
للأطفال الذين يتبولون لاراديا
فإن نظام الليل والنهار لاجاز هذا
الهرمون لم يتطور بالكامل لديهم
ما يسبب عدم اتجاها تماما، لذا لا
يعجب أن يواجه الطفل مشكلة في
الليل لأن المثانة تكون ممتلئة.

كما يطلب منه المشاركة ببلعة بسيطة ، ففي كل مرة لا يتناول نفسها ليلا يرسم شمسا واذا تناول عليه ان يرسم غيمة يشتر بان عدد الشمس اكثر من عدد الغيمة والفرح والسعادة ان ياتي عليه ان يرسم سحابة عن عدم تناول في السرير وعلى الوالدين كعقابه على نجاحه.

الا ان بعض الحالات تتطلب استشارة طبية فقد تكون الاسباب صحية. فعدا عن إصابة الطفل بالسكري او التهاب المثانة يمكن معالجته بعقاري تحتوي على عنصر ديزموبرسين

العلاج

الذي يقلل من البول في الليل. ومفعول هذا العقار يبقى حوالي ثمان ساعات لذا يجب اعطائه للطفل قبل ذهابه الى السرير، وليس له أي مفعول سلبي على ادرار البول في النهار، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسن حالة الطفل النفسية.

«سكاي نيوز» : قال أطباء
أمسنان في المملكة المتحدة
أن الخطب غير مدعومة لصحة
أمسنان وإنه لا يوجد
دليل علمي يظهر أن
العالء، بل برغم انتشار
ستعمال الخطب بين كثير
من الأطباء ومرضى
أمسنان حول العالم.
ووفق ما ذكرته صحيفة
«تيليجراف» البريطانية،
نشر، أمس، تحقيق أمريكي،
هذا الأسبوع، أكد أنه لا
يوجد أي دليل يؤكد أن
الأسنان يمنع أمراض
التهمة أو يعالج التسوس.
وينصح معظم أطباء

«أسنان» في المملكة المتحدة استخدام منظم الخطط
حفاظ على أسنان
التي، بيد أن مستشارين
جميعه أطباء الأسنان
بريطانيين يقولون إن
خيط غير فعال إلى حد
بعض، ويوصون في المقابل
بما يسمى «فرش بين
أسنان»، وهي صغيرة
ما يكفي لتنظيف الفجوات
بين الأسنان.
وقال المستشار العلمي
جميعه أطباء الأسنان
بريطانية، أميان
السلي، إن «فرش بين
أسنان» يمكن أن يكون

ات قيمة كبيرة، مشير
أن "أهمية الخطط ما
تكن نحن فترات بين
بستان وغالبا ما يسبب
ضررا)،
وتوصي هيئة الخدمات
صحية الوطنية
استعمال خط الأسنان
مرة واحدة في اليوم، بيد
من المتوقع تغيير هذه
توصية في يناير المقبل.
وفي السياق، قام
مسؤولو الصحة في
ولايات المتحدة برفع
استعمال خط التنظيف
نقائمة توصيات صحة
بستان.

الخيوط «غير مفيد» لصحة الأسنان

