

التهاب السحايا عند الأطفال قد يؤثر على تحصيلهم الدراسي

قلة النوم تؤدي إلى الاكتئاب



أشارت مجلة ويب ميد الأميركية الطبية إلى أن هناك علاقة بين بعض الأعمال والمهن، وبين الإصابة بالأرق والاكتئاب بسبب عدم النوم بالقدر الكافي، وأشارت إلى مقولة تؤكد أن "النوم السليم في العمل السليم".

ووصفت المجلة بعض الوظائف بأنها "المدمرة للنوم"، إذ تعتمد تلك الوظائف بمجملها على التركيز والانتباه الشديد والمتابعة لكل التفاصيل.

من بين تلك الوظائف مراقب الحركة والملاحة الجوية، إذ أنه يبقى في حالة تأهب طوال الليل، ومسؤولو شبكات الإنترنت، والمدراء، بالإضافة إلى العمل في المحطات التلفزيونية، والمشافي، خاصة في قسم الإسعاف، وأيضاً العمل في المصانع.

وأوضحت المجلة أن هذه المهن تسبب اضطرابات في النوم، واضطرابات تؤدي تدريجياً إلى التوتر والإصابة بالاكتئاب

والقلق، نظراً لما تحمله قلة النوم من آثار سلبية على الجسم والعقل على حد سواء.

كما سلطت المجلة في بحثها أيضاً الضوء على اختلاف الساعة البيولوجية بين البشر حسب كل موظف ومهنته، وعلاقة ذلك بالجدول الزمني لساعات النوم والاستيقاظ.



صلابة النقرة

معامل الذكاء والذاكرة. كما كشفت النتائج عن تأثير الأداء الأكاديمي والقدرة على اتمام الأعمال المدرسية ومدى الانتباه، عند الأطفال الذين عانوا من التهاب السحايا أو تسهم الدم أو التهاب الأنسجة الدماغية بين نزلاء وحدات الرعاية الحرجة.

وأجرى باحثون من جامعة إمبريال كوليج لندن البريطانية دراسة شملت عينة من الأطفال، والذين تراوحت أعمارهم ما بين 5-16 عاماً.

وخضع المشاركون لسلسلة من الاختبارات لقياس الوظيفة الفكرية والذاكرة والانتباه، عقب مرور خمسة أشهر على خروجهم من وحدة الرعاية الحرجة، مع جمع إشارات معلمهم بخصوص أدائهم في المدرسة.

كما خضعت مجموعة من الأطفال ممن لم يسبق لهم العلاج في وحدات الرعاية الحرجة لاختبارات مماثلة، ليشكلوا مجموعة المقارنة.

كشفت دراسة علمية عن تأثير محتمل لالتهاب السحايا وتسمم الدم عند الأطفال، على أدائهم الأكاديمي.

وأوضحت نتائج الدراسة التي نشرتها دورية /طب الرعاية الحرجة/ أن إصابة الطفل بالتهاب الأغشية الدماغية (السحايا) أو تسمم الدم، قد تؤثر لاحقاً على أدائه وسلوكه في المدرسة.

وأظهرت الدراسة أن الأطفال الذين سبق لهم الخضوع للعلاج في وحدات الرعاية الحرجة، كانت نتائجهم متدنية بشكل واضح في اختبارات أجريت لتقييم تحصيلهم الأكاديمي، مقارنة مع بقية الأطفال، حسب تقرير نشرته جامعة إمبريال كوليج لندن.

إلا أن الأطفال الذين عانوا من التهاب السحايا أو تسمم الدم أو التهاب الأنسجة الدماغية بين هؤلاء، كانت نتائجهم هي الأسوأ، حسب الدراسة.

وطبقاً للنتائج؛ فإن الفروق بين هؤلاء الأطفال كانت واضحة في جانبين هما

الاسرة

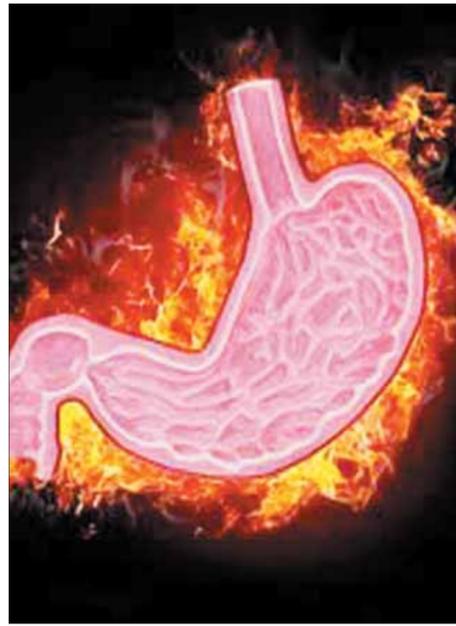
الثورة

السبت 4 رجب 1435 هـ - 3 مايو 2014م العدد 18062
Saturday : 4 Rajab 1435 - 3 May 2014 - Issue No. 18062

9

www.alhawanews.net

كيف تتخلص من حموضة المعدة؟



يفضل أكل الخضروات (الخس الخيار) منتجات الحليب خالية الدسم، الخبز الأسمر، الأكل المسلوق تستطيع أكل الدجاج لكن انزع الجلد منها وحاول أن تسلق اللحم مرتين (اسلق ثم ازل الماء واسلقها مرة أخرى) لا تدخن! التدخين يحفز إفراز عصارة المعدة مما يسبب حموضة وتقرحات لا تشرب! أولاً لأنه حرام وثانياً يعمل على استرخاء الصمام الذي بين المرئ والمعدة مما يؤدي إلى صعود الحمض للأعلى!

خفف وزنك! السمين معرض للحموضة؟ مرات أكثر من الذي وزنه مناسب! للنساء بالأخص أكثر من الرجال: إذا كنت تعانين من الحموضة فلا تلبسي ملابس ضيقة! الرجال: لا تشد حزامك! كل عشاءك قبل النوم بثلاث ساعات. نفترض أن نومك الساعة 11 إذا العشاء يجب أن يكون في الساعة 8 ويفضل قبل هذا الوقت

للتقليل من الحموضة في الليل ارفع مخدتك بمقدار 15-25 سم إن كنت تتناول دواء الحموضة مثل زانتاك أو بروتون فيفضل تناوله صباحاً (على الريق) وبعدها بساعة أو أقل تتناول فطورك

التلوث البيئي والمبيدات

تؤدي لزيادة الإصابة بالزهايمر



غير أن الباحثين يؤكدون على أن تطوير علاج للانسان ربما يستغرق عشر سنوات على الأقل، وقد يساهم في علاج الزهايمر والشلل الرعاش وأمراض أخرى.

ومن المعروف أن الكثير من الناس قد ينسون أسماء أشخاص التقوا بهم بانتظام ومنهم من يكونون حتى قريبين منهم مما يسبب إحراجاً للشخص الذي نسي الاسم وانزعاجاً محتملاً من قبل الشخص الذي نسي اسمه.

ما الذي يجعلنا ننسى أسماء بعض الناس؟ وهل من تفسير علمي لظاهرة النسيان المتكرر لأشخاص نعرفهم جيداً؟

يعتبر الزهايمر مرضاً منتشرراً الآن، لكنه نادراً ما يصيب الشباب، حيث تنتشر الإصابات بين سن 65-74 سنة. وذلك بمعدل شخص واحد من بين كل 25. أما من تجاوزوا الـ 85 من العمر فإن النسبة تصبح على الأقل شخصاً واحداً في كل خمسة أشخاص.

اكتشف باحثون أمريكيون أن هناك علاقة بين استخدام المبيد الحشري المعروف باسم "دي دي تي" وبين زيادة احتمالات الإصابة بمرض خرف الشيخوخة (الزهايمر).

بالإضافة إلى التعرض لتلوث البيئة وعوادم السيارات من أكاسيد الرصاص وثاني أكسيد الكربون تؤدي إلى سرعة شيخوخة خلايا المخ والإصابة بالزهايمر.

وفي بريطانيا يحاول العلماء اكتشاف مادة كيميائية تعالج مرض الزهايمر، حيث اكتشف العلماء أن مادة كيميائية يمكنها وقف ضمور خلايا الدماغ.

تعمل على توقف تدهور الذاكرة وتكون فعاليتها أكثر عند المراحل الأولى من المرض. ومن السبل الأخرى التي يمكن اتباعها في العلاج تحديد أسلوب ونمط روتيني وطبيعي للمريض لأن الروتين يساعد على تنظيم الحياة اليومية. وكذلك تشجيع المريض في الحفاظ على استقلاليتته وحمايته من أي صدمات نفسية واجتماعية وجسدية. ولتقوية الذاكرة ينصح بالتغذية السليمة والطعام الغني بالبروتين والأحماض الأمينية والفيتامينات والكالسيوم مع الحفاظ على اللياقة البدنية.

والعقل يحتاج لتمارين رياضية مثل الجسم وذلك بتدريب الذاكرة عن طريق تسجيل بعض المواعيد الثابتة في مفكرة خاصة مثل مواعيد النوم والأكل وهكذا، لأن هذه الطريقة تساعد على استعادة المعلومة بسرعة.

الأشخاص بسهولة، وعجز المريض عن القيام بنشاطاته بسهولة، بالإضافة إلى أن المريض يزداد تعلقاً بالأخرين، ويحتاج إلى المساعدة للحفاظ على نظافته، كما يمكن أن يصاب بالهذيان.

المرحلة المتأخرة: وفيها يصاب المريض بصعوبات في الأكل والتغذية، وعدم القدرة على التمييز ومعرفة الأقارب والأشياء المألوفة. كذلك عدم القدرة على الحركة وصعوبات في فهم الأحداث وتفسيرها بالإضافة إلى عدم القدرة على التحكم عند قضاء الحاجة.

علاج الزهايمر

أما عن علاج الزهايمر فحتى الآن لا يوجد علاج شاف من هذا المرض، لكن توجد علاجات تبسط من ثقافته وتحد مؤقتاً من تضرر خلايا المخ. فهناك عقاقير كثيرة من الممكن استخدامها

ويعود سبب فقدان الذاكرة إلى وجود تجمعات ليفية وعصبية وحبيبات هدم تسببها مادة تسمى بيتا أميلويد، وهي مادة تتواجد في دماغ المصابين بالمرض، وينتج عنها اضطراب في عملية نقل الإرشادات العصبية والكيميائيات. ويصاحب مرض الزهايمر أعراض أخرى مثل التغير في الشخصية التصرفات الغريبة وصعوبة اتخاذ القرارات كما يمر المرض بعدة مراحل:

المرحلة المبكرة: وهي غالباً ما تأتي دون الانتباه لها، فيتجاهلها الأقرباء والناس وقد يرجعونها لتقدم العمر أو الشيخوخة، ويلاحظ في هذه المرحلة ظهور بعض الأعراض مثل الصعوبة في التعبير، فقدان ملحوظ في الذاكرة خاصة لفتريات معينة، عدم تقدير الوقت، نسيان الأماكن المعروفة أو المألوفة بالإضافة إلى الإكتئاب أو الغضب.

المرحلة المتوسطة: وهي عبارة عن فقدان الذاكرة بشكل حاد ولافت للانتباه وعدم تذكر أسماء



ملحوظة هامة:

وجد علماء التغذية أن تناول العسل مع التين والزيتون يمكنهم إبطاء عملية الشيخوخة التي تصيب خلايا المخ بدرجة كبيرة، كما أن المواظبة على تناولهم يقوي الذاكرة.



دراسة: التدخين خلال مرحلة المراهقة قد يهدد صحة العظام عند الإناث

أظهرت دراسة أمريكية أن تدخين الإناث خلال مرحلة المراهقة، قد يؤثر سلباً على صحة العظام عندهن.

وحسب الدراسة التي نفذها باحثون من مستشفى سينسيناتي للأطفال، في الولايات المتحدة الأمريكية، فإن تدخين المراهقات قد يسبب تراجعاً في بنية العظام عند الإناث خلال مرحلة نمو حرجة، ليزيد ذلك من مخاطر إصابتهن بهشاشة العظام مستقبلاً.

وأشارت الدراسة التي نشرت أمس في دورية صحة المراهقين/ إلى التأثير السلبي للتدخين على كثافة المعادن في العظام.

العظام في الفترات القطنية للعمود الفقري، وكذلك في أجزاء الحوض الأكثر عرضة للكسر عند المسنات المصابات بهشاشة العظام.

وأجرى الباحثون الدراسة بهدف تحديد أثر التدخين واستهلاك الكحول، وأعراض الاكتئاب والقلق على الفتيات المراهقات. وشملت عينة الدراسة شملت ما يزيد عن مائتين وخمسين فتاة، ممن تراوحت أعمارهن ما بين 11-19 عاماً؛ حيث أخضعن جميعاً لاختبارات سريرية سنوية مدة ثلاث سنوات، تضمنت إجراء قياسات للمحتوى المعدني لعظام الجسم وكثافة المعادن للعظام.

