

الحياة  
صحة



قال أطباء إنه يمكن الاستدلال على مشكلات الغدة الدرقية كالعصبية وفرط النشاط، من خلال بعض الأعراض النفسية والجسدية، وتتمثل الأعراض النفسية في مشاعر القلق والخوف والحزن والاكتئاب.



كتشف باحثون أن اضطرابات اللغة لدى المسنين تنذر بإصابتهم بالخرف؛ حيث يتعذر على المريض فهم الكلام من ناحية ولا يمكنه التعبير عن نفسه بالكلام من ناحية أخرى.



قال خبير أمراض العيون، فرانك هولتس، إن استعمال العدسات اللاصقة، وخاصة الطرية، يرفع من خطر الإصابة بالتهاب العين، ويزداد الأمر سوءاً في حال عدم استقرار العدسات بشكل جيد.



قالت خبيرة التغذية الألمانية أنيثة سابرسكي إن الجوز صديق للقلب؛ لأنه يمنع تصلب الشرايين، ما ينجب من الإصابة بأمراض قلبية، ويرجع الفضل في ذلك إلى احتوائه على الأحماض الدهنية المتعددة وغير المشبعة.

# فوارق السن بين الأطفال داخل الفصل تؤدي إلى الأمراض النفسية والعقلية

## الأصغر سناً أكثر عرضة للاكتئاب واضطراب فرط الحركة



### العلاقات الهشة بين الطلبة تعزز الشعور بالاكتئاب

وبين موقع مايو كلينك الأمريكي أن اكتئاب الأطفال أو المراهقين مشكلة نفسية خطيرة تسبب شعوراً دائماً بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة. فهي تؤثر في طريقة تفكير الطفل أو المراهق ومشاعره وسلوكه، ويمكن أن تتسبب في مشكلات عاطفية ووظيفية وجسدية. وعلى الرغم من إمكانية الإصابة بالاكتئاب في أي مرحلة عمرية، فإن الأعراض قد تختلف بين المراهقين والكبار. فقد يتسبب الضغط من الأقران والتوقعات الدراسية والتغيرات الجسدية في الكثير من التقلبات المزاجية لدى المراهقين.

### الاكتئاب يسبب شعوراً دائماً بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة ويؤثر في طريقة تفكير الطفل أو المراهق ومشاعره وسلوكه

ولدى بعض المراهقين، لا يمكن اعتبار نوبات الإنهاك مجرد شعور مؤقت، بل هي أعراض اكتئاب. وتوصلت دراسة استرالية سابقة إلى أن الأطفال في ما بين 6 و7 سنوات، وهو العمر الذي يبدأون فيه بالذهاب

بذكر أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط أو قصور الانتباه وفرط الحركة هو اضطراب نفسي يبدأ في مرحلة الطفولة عند الإنسان.

ويتشكل المرض في مجموعة من التصرفات تجعل الطفل غير قادر على اتباع الأوامر وعلى السيطرة على تصرفاته، أو أنه يجد صعوبة بالغة في الانتباه للقرائين وبذلك هو في حالة انتشغال دائم بالأشياء الصغيرة. المصابون بهذه الحالة يواجهون صعوبة في الاندماج في صفوف المدارس والتعلم من مدرسيهم، ولا يتقيدون بقوانين الفصل، مما يؤدي إلى تدهور الأداء المدرسي لدى هؤلاء الأطفال بسبب عدم قدرتهم على التركيز وليس لأنهم غير انكفاء، لذلك يعتقد أغلبية الناس أنهم مشاغبون بطبيعتهم.

هذه الحالة تعد أكثر الحالات النفسية شيوعاً في العالم، إذ يبلغ عدد المصابين بقصور الانتباه وفرط الحركة حوالي 5 بالمئة من مجموع شعوب العالم. والنسبة تزيد عن ذلك في الدول المتطورة (دول العالم الأول).

هذه الإحصائيات جعلت بعض الباحثين يعتقدون أن تركيبة الدول المتطورة وأجواءها قد تكون سبباً لحالة قصور الانتباه وفرط الحركة عند شعوبها.

تتفاوت أعمار الأطفال، نسبياً، داخل كل فصل دراسي وعادة لا تتجاوز هذه الفوارق بضعة أشهر. لكن العلم أثبت أن هذه الأشهر القليلة كثيفة بأن تتسبب للبعض في العديد من الأمراض النفسية والعقلية.

خلال الدراسة، قام الباحثون بتقسيم طلاب كل فصل إلى 4 مجموعات، من الأكبر إلى الأصغر سناً. الطلاب الأكبر سناً كانت تواريخ أعياد ميلادهم خلال الثلاثة أشهر الأولى لقبولهم بالمدرسة. بينما كانت تواريخ أعياد ميلاد الطلبة الأصغر سناً خلال الثلاثة أشهر الأخيرة قبل نهاية موعد التسجيل بالمدرسة.

وقال براون "إن حوالي 800 ألف طفل يذهبون إلى المدارس الابتدائية في المملكة المتحدة كل عام". وأضاف أن تشخيص الإعاقة الذهنية والاكتئاب ونقص الانتباه وفرط الحركة نادر نسبياً.

كما أفاد باحثون في دورية "جاما بيدياتريكس" بأن الأطفال الأصغر سناً كانوا أكثر عرضة بنسبة 30 بالمئة للإعاقة الذهنية من الأطفال الأكبر سناً.

فسر براون أن هذا يرجع تشخيص حوالي 2100 من الطلاب الأصغر سناً بالإعاقة الذهنية كل عام، مقارنة بحوالي 1600 من الطلبة الأكبر سناً.

وقد تم تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بنسبة تقدر بـ 36 بالمئة لدى الأطفال الأصغر سناً (أي حوالي 4700 طفل) مقارنة بمن يكبرونهم في السن (3500 طالب)، كل عام.

وكان الأطفال الأصغر سناً أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بنسبة 31 بالمئة أي حوالي 2200 طالب، مقارنة بـ 1700 طالب أكبر سناً، كل عام.

كما أشار براون إلى أن الدراسة لم تصمم لإثبات كيف أو ما إذا كان يمكن أن تكون لاختلاف السن بين الطلبة علاقة بالإصابة بالإعاقات العقلية أو الاكتئاب أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وأكد أنه في كل الأحوال دائماً سيكون هناك بطل من هو الأصغر ومن هو الأكبر سناً.

ولفت إلى ضرورة أن يكون هناك "المزيد من البحوث للتدخل والعمل على تقليل تأثير السن طوال السنة الدراسية". وأردف "زيادة الاعتراف بالمشكلة من قبل المعلمين والأطباء والأولياء قد تكون مفيدة. وقد يكون الدعم الإضافي للأطفال، مثل توفير خدمات للصحة العقلية، ذا قيمة. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من المفيد إجراء بعض التعديلات لتأجيل التحاق الأطفال الصغار نسبياً بالمدرسة".

لندن - تشير دراسة أجريت في المملكة المتحدة إلى أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن معظم زملائهم في الدراسة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بإعاقات التعلم والاكتئاب واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، مقارنة بالطلاب الأكبر سناً في الصف.

فحص الباحثون بيانات مستمدة من التسجيل في المدارس والسجلات الصحية الإلكترونية لأكثر من مليون طالب تتراوح أعمارهم بين 4 سنوات و15 سنة. ثم قاموا بحساب أعمال الأطفال بالنسبة إلى زملائهم في الفصل بناء على تاريخ ميلادهم وتاريخ الالتحاق بالفصل في المدارس القريبة من المساكن والأحياء التي يعيشون فيها.

### اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه من الإصابات التي تجعل الطفل غير قادر على اتباع الأوامر أو السيطرة على تصرفاته

توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الأصغر سناً، والذين يحتفلون بأعياد ميلادهم في تواريخ أقل بـ 3 أشهر من تاريخ التسجيل في المدرسة، بدوا أكثر استعداداً بنسبة تقدر بـ 30 بالمئة للإصابة بإعاقة ذهنية أو اكتئاب أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، مقارنة بالطلاب الأكبر سناً في الفصل ذاته.

وقال جيرمي براون، الذي شارك في الدراسة وهو باحث من جامعة لندن سكول أوف هايجين أند تروبيكال مديسين، "لم تكن نبضت عن تحديد أسباب هذه العلاقة، خلال دراستنا، وهناك حاجة إلى المزيد من البحث في الأسباب، لكن هناك عدداً من الأسباب المحتملة (لحدوث ذلك)". وأوضح براون عبر البريد الإلكتروني لرويتزر "قد يجد الأطفال الأصغر سناً صعوبة في التركيز في الفصل، ما يؤدي إلى زيادة تشخيص فرط النشاط". وتابع "يمكن أن تؤدي مشكلة مثل المستوى الدراسي المنخفض أو العلاقات الهشة بين الأقران إلى مشكلات في الصحة العقلية".

# تناول الثوم والبصل يوميا يحمي النساء من سرطان الثدي

فتعطيها لونا بنفسجيا أو أحمر غامقا أو أزرق. وظهرت نتائج الدراسة أن البصل الأحمر نافع في قتل الخلايا السرطانية، كما أنه فعال أيضا في قتل خلايا سرطان الثدي.

ووجد الباحثون أيضا أن مكونات البصل الأحمر تعمل على تنشيط المسارات التي تشجع الخلايا السرطانية على الخضوع للموت الطبيعي.

### التأثير الوقائي للثوم والبصل يرجع لاحتوائهما على نسب مرتفعة من المركبات التي تظهر خصائص مضادة للسرطان

وأضافوا أن مكونات البصل الأحمر تشكل بيئة غير مواتية للخلايا السرطانية، وتعطل الاتصالات بين الخلايا السرطانية، مما يبطئ نموها. ووفقا للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة، إذ يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام. ويودي المرض بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنوياً حول العالم.

من احتمال الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة 30 بالمئة وسرطان المعدة بنسبة 50 بالمئة.

علاوة على ذلك، وجد الباحثون أن الثوم والبصل يساهمان في إزالة السوائل الزائدة من الجسم، ويحمان من العدوى ويحذان من التهاب المفاصل ويبطئان أعراض الشيخوخة.

كما أظهرت دراسة علمية سابقة أن الثوم له تأثير هام على العظام خاصة لدى النساء اللاتي يواجهن تراجعاً في كثافتهن بعد سن اليأس، عن طريق الزيادة في مستوى هرمون الأستروجين عند الإناث.

ووجدت الدراسة أن جرعة يومية من الثوم، تعادل (2) غرامين من الثوم الخام، يعزز نشاط هرمون الأستروجين.

وأفادت دراسة أميركية أخرى بأن البصل الأحمر يحتوي على خصائص ومركبات كيميائية تقتل الخلايا السرطانية، وعلى رأسها سرطان القولون والثدي.

وحسب الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة أوهايو الأميركية فإن البصل الأحمر يحتوي على مستويات مرتفعة من "الكيرسيتين"، وهو مركب كيميائي ينتهي إلى مجموعة الفلافونويد المضادة للاكسدة.

وأوضح الباحثون أن البصل الأحمر يحتوي أيضاً على مستويات مرتفعة من الأنتوسيانين، وهي مواد عضوية لونية قابلة للذوبان في الماء، لونها أسود أو أزرق غامق، وتوجد في العديد من الفواكه والخضروات وفي الأزهار

واحدة يوميا، تخفف لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 67 بالمئة، مقارنة بأقرانهن ممن لا يتناولن الثوم والبصل.

وقالت جوري ديساي، قائدة فريق البحث إن "الدراسة أثبتت أن تناول الثوم اليومي للثوم والبصل، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي".

يحتوي البصل والثوم على كمية كبيرة من الكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم والسيلينيوم، فضلا عن فيتامينات إي وسي.

وأضافت ديساي أن "التأثير الوقائي يعود إلى احتواء الثوم والبصل على نسب مرتفعة من مركبات الفلافونول والمركبات العضوية، التي تظهر خصائص علاجية مضادة للسرطان لدى البشر".

يقول علماء من كلية الطب بجامعة ولاية كارولينا الجنوبية إن المركبات العضوية والكبريت فاعلين في تدمير خلايا "غليوبلازوما"، وهي نوع من أورام الدماغ القاتلة.

وفي تقرير نشر بموقع دويتشه فيله الألماني، كشف علماء الأحياء عن دراسة تفيد بأن البصل والثوم يقللان من خطر الأورام، لكونهما يحتويان على إنزيمات تمنع من انتشار الخلايا السرطانية وتبطئ من نمو الورم.

ووجد العلماء، بعد إجراء تجارب على أنسجة السرطان، أن إنزيمات الثوم والبصل تعيق من نمو الخلايا السرطانية. ويقدر العلماء أن 18 غراماً من الثوم في الأسبوع تقلل

وللوصول إلى نتائج الدراسة الجديدة، راقب الباحثون 314 امرأة مصابة بسرطان الثدي، 346 من السيدات غير المصابات بالمرض، بين عامي 2008 و2014.

ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي يتناولن صلصة "سوفريتو" الغنية بالثوم والبصل، أو من يتناولن الثوم والبصل ضمن وجباتهن الغذائية، مرة

وأوضح الباحثون أن البصل والثوم يعتبران من المكونات الرئيسية لصلصة "سوفريتو" التي تستخدم بشكل أساسي في الطهي بالمطابخ الإسبانية والإيطالية والبرتغالية وأمريكا اللاتينية.

وأضافوا أن فكرة الدراسة نشأت من أدلة علمية سابقة أثبتت أن تناول البصل والثوم بشكل منتظم له تأثير وقائي ضد السرطان.



مكونات البصل والثوم تعزز نشاط هرمون الأستروجين