

التوحد يزيد خطر إصابة الأطفال بالسمنة

واشنطن - أفادت دراسة أميركية حديثة بأن الأطفال المصابين بمرض التوحد، أكثر عرضة للإصابة بالسمنة ومضاعفاتها الخطيرة. أجرى الدراسة باحثون في مركز العلوم الصحية بجامعة تكساس الأميركية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية "أوبزيريفر" العلمية. والتوحد هو اضطراب عصبي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي وتدنّي القدرة على التواصل لدى الأطفال. وتتطلب معايير تشخيصه ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل من العمر ثلاث سنوات، حتى لا يؤثر ذلك على عملية معالجة البيانات في المخ.

ولكشف العلاقة بين التوحد والسمنة، راقب الفريق 100 طفل مصاب بالمرض، وقرانهم بمجموعة أخرى من الأطفال الذين لا يعانون منه. ووجد الباحثون أن الأطفال الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد، لديهم خطر أعلى بنسبة 41.1 بالمئة للإصابة بالسمنة، مقارنة بأقرانهم الذين لا يعانون من التوحد.

وفي المتوسط، وجد الباحثون أن 22 من أصل 100 طفل مصاب بالتوحد، يعانون من السمنة بشكل فعلي. وقال الدكتور تشانكا كاهاتودوا، قائد فريق البحث، إن "تشوهات السلوك العصبي المتعلقة بالتوحد، قد تسهم في زيادة وزن الأطفال المتوحدين". وأضاف "يجب أن يكون الأطباء على دراية بهذا الخطر الكبير، لمنع الأطفال المصابين بالتوحد من أن يصبحوا ضحايا للسمنة ومضاعفاتها المدمرة". وكانت دراسات سابقة، ذكرت أن إصابة الأطفال بالسمنة في عمر مبكر، تعرضهم لخطر انخفاض معدلات الذاكرة والذكاء، وتؤثر على أدائهم في

الاختبارات الإدراكية، إضافة إلى أمراض العظام. ووفقا للمراكز الأميركية المهتمة بالسيطرة على الأمراض والوقاية منها، تعد السمنة المفرطة لدى الأطفال مصدر قلق شديد على الصحة العامة في أميركا، حيث تصيب نحو 17 بالمئة من الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و19 عاما، مما يعرضهم لزيادة خطر إصابتهم بالأمراض المزمنة، مثل داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد كشفت دراسة أجريت في جامعة أكسفورد، زيادة في معدل انتشار ضغط الدم المرتفع بين الأطفال والمراهقين بمن فيهم الأطفال في سن السادسة. وذلك بسبب الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة.

وأكد الباحثون المشرفون على الدراسة أن هناك علاقة قوية بين الوزن الزائد وارتفاع ضغط الدم، حيث وجدوا أن الرجال الذين يعانون من السمنة المفرطة في فترة طفولتهم هم أكثر عرضة مرتين لارتفاع ضغط الدم وارتفاع احتمال الإصابة بالسمنة ثلاث مرات. وأفاد تقرير نشر في صحيفة "ديلي ميل" البريطانية بأنه غالبا ما لا تظهر أعراض عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والذي يمكن أن يؤدي إلى السكتات الدماغية والنوبات القلبية، وذلك لأن الأوعية الدموية والقلب والأعضاء توضع تحت ضغط أشد.

وأفاد تقرير نشر في صحيفة "ديلي ميل" البريطانية بأنه غالبا ما لا تظهر أعراض عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والذي يمكن أن يؤدي إلى السكتات الدماغية والنوبات القلبية، وذلك لأن الأوعية الدموية والقلب والأعضاء توضع تحت ضغط أشد.

الجينات ليست وحدها المسؤولة عن الأمراض الوراثية

قلة الحركة والغذاء غير الصحي يحفز الاستعداد الوراثي للأمراض



المرض الوراثي يعني وجود تغيير في التركيب الجيني

لإستشارة الطبيب. لكن على الجانب الآخر ليست هناك صلة بين إصابة الأب بسرطان البروستاتا وإصابة ابنته بسرطان الثدي. وأشار فريتشه إلى أن هناك حوالي 300 تغيير وراثي يسبب داء السكري من النوع الثاني، وهو الشكل الأكثر شيوعا؛ حيث يصاب به أكثر من 95 بالمئة من جميع مرضى السكري. وفي حال إصابة الأم أو الأب بالسكري من النوع الثاني، فقد يُصاب نصف أولادهما بالمرض نفسه.

وأكد فريتشه على ضرورة أن يتصافى العامل الوراثي مع أسلوب الحياة والبيئة؛ فقلة الحركة والتغذية غير الصحية ترفعان خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. أما السكري من النوع الأول فيحدث في الأسر التي لا يوجد فيها شخص مصاب بداء السكري، وتحدث الوراثة هنا بشكل أقل بكثير.

كما أوضحت دراسة أخرى أن الحياة بأسلوب صحي مع اتباع نظام غذائي جيد وممارسة تدريبات بدنية بشكل منتظم قد تساعد في تجديد أثر الاستعداد الوراثي للإصابة بالزخرف.

ووجدت الدراسة التي نُشرت في دورية جاما الطبية أن خطر الإصابة بالزخرف تراجع بنسبة 32 في المئة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير إذا التزموا بأسلوب حياة صحي بالمقارنة مع الذين لم يكن نمط حياتهم صحيا.

وزاد احتمال الإصابة بالزخرف بواقع ثلاث مرات تقريبا لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير وأسلوب حياتهم غير صحي بالمقارنة مع الأشخاص الذين يقل لديهم استعداد الوراثي لهذا المرض وأسلوب حياتهم صحي.

وقالت إلزبيتا كوزما الباحثة في جامعة إكسبر البريطانية، التي شاركت في الدراسة، إن "نتائجنا مثيرة للاهتمام لأنها تثبت أن بإمكاننا تحقيق نتيجة خلال محاولة تحديد استعدادنا الوراثي للإصابة بالزخرف". ويتبادر إلى ذهن السؤال التالي: ما الواجب فعله إذا كان هناك استعداد وراثي؟ وأجاب فيشر بأنه في مثل هذه الحالة ينبغي إجراء فحوصات لتحديد مدى الخطر الجيني، مع العلم أن التشخيص المبكر للمرض يزيد فرص العلاج.

يختزل الكثير من الناس أسباب انتقال الأمراض الوراثية من جيل إلى آخر في التحولات الجينية بين الآباء والأبناء. لكن البحوث العلمية والتجارب المخبرية أثبتت أن العملية برمتها تجمع العديد من العوامل المساهمة في الإصابة بالأمراض المتناقلة عبر الأجيال.

برلين - تشير أصابع الاتهام إلى الجينات في حال الإصابة بأمراض وراثية، غير أن الجينات ليست وحدها المسؤولة عن الإصابة بهذه الأمراض؛ ففي الكثير من الأحيان تلعب التأثيرات البيئية ونمط الحياة دورا مهما أيضا. أوضح البروفيسور أندريه فيشر، من المركز الألماني للأمراض العصبية في جوتنجن، أن المرض الوراثي يعني وجود تغيير في التركيب الجيني، أو بمعنى آخر وجود طفرة، ويؤدي هذا بدوره إلى حدوث خلل وظيفي في الخلايا.

ويفضل البروفيسور أندرياس فريتشه التحدث هنا عن الاستعداد الوراثي بدلا من مصطلح المرض الوراثي؛ حيث أكد نائب رئيس معهد أبحاث السكري بمدينة توبينجن الألمانية أن المرض الوراثي في الغالب لا بد له من مسبب.

وبدوره أشار البروفيسور بيتر ليشتر، رئيس قسم الوراثة الجزيئية بالمركز الألماني لأبحاث السرطان بمدينة هايدلبرغ، إلى أنه طبيا تتم التفرقة بين نوعين من الأمراض الوراثية: الأول يحدث فيه تغيير لجين واحد فقط، والثاني يحدث فيه تغيير لأكثر من جين في ما يعرف بالأمراض الوراثية المعقدة.

وأوضح ليشتر أنه في النوع الأول تزيد فرص الإصابة بنسبة كبيرة، في حين يختلف الوضع في النوع الثاني؛ حيث يكون لكل جين تأثير بسيط فقط. وأشار إلى أن معظم الأمراض الشائعة، كالسكري والزهايمر والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، تندرج تحت النوع الثاني.

وأضاف ليشتر أنه في معظم الحالات لا تعد الجينات هي سبب المرض فحسب، بل تلعب أيضا التأثيرات البيئية ونمط الحياة دورا مهما. ففي حالة الزهايمر مثلا ترفع عوامل أخرى خطر الإصابة بالمرض مثل البدانة أو داء السكري أو ارتفاع الكوليسترول في الدم، إلى جانب

يختزل الكثير من الناس أسباب انتقال الأمراض الوراثية من جيل إلى آخر في التحولات الجينية بين الآباء والأبناء. لكن البحوث العلمية والتجارب المخبرية أثبتت أن العملية برمتها تجمع العديد من العوامل المساهمة في الإصابة بالأمراض المتناقلة عبر الأجيال.

برلين - تشير أصابع الاتهام إلى الجينات في حال الإصابة بأمراض وراثية، غير أن الجينات ليست وحدها المسؤولة عن الإصابة بهذه الأمراض؛ ففي الكثير من الأحيان تلعب التأثيرات البيئية ونمط الحياة دورا مهما أيضا. أوضح البروفيسور أندريه فيشر، من المركز الألماني للأمراض العصبية في جوتنجن، أن المرض الوراثي يعني وجود تغيير في التركيب الجيني، أو بمعنى آخر وجود طفرة، ويؤدي هذا بدوره إلى حدوث خلل وظيفي في الخلايا.

ويفضل البروفيسور أندرياس فريتشه التحدث هنا عن الاستعداد الوراثي بدلا من مصطلح المرض الوراثي؛ حيث أكد نائب رئيس معهد أبحاث السكري بمدينة توبينجن الألمانية أن المرض الوراثي في الغالب لا بد له من مسبب.

وبدوره أشار البروفيسور بيتر ليشتر، رئيس قسم الوراثة الجزيئية بالمركز الألماني لأبحاث السرطان بمدينة هايدلبرغ، إلى أنه طبيا تتم التفرقة بين نوعين من الأمراض الوراثية: الأول يحدث فيه تغيير لجين واحد فقط، والثاني يحدث فيه تغيير لأكثر من جين في ما يعرف بالأمراض الوراثية المعقدة.

وأوضح ليشتر أنه في النوع الأول تزيد فرص الإصابة بنسبة كبيرة، في حين يختلف الوضع في النوع الثاني؛ حيث يكون لكل جين تأثير بسيط فقط. وأشار إلى أن معظم الأمراض الشائعة، كالسكري والزهايمر والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، تندرج تحت النوع الثاني.

وأضاف ليشتر أنه في معظم الحالات لا تعد الجينات هي سبب المرض فحسب، بل تلعب أيضا التأثيرات البيئية ونمط الحياة دورا مهما. ففي حالة الزهايمر مثلا ترفع عوامل أخرى خطر الإصابة بالمرض مثل البدانة أو داء السكري أو ارتفاع الكوليسترول في الدم، إلى جانب

الغناء يحسن التنفس ويعزز إفراز هرمون السعادة

لذا ينصح الباحث كرويتس بممارسة الغناء حتى لو لم يكن بشكل منتظم، وذلك لزيادة فاعلية الجهاز المناعي. وأشار إلى أن الغناء ضمن مجموعات له فاعلية أكثر من الغناء المنفرد، ويفسر ذلك بأنه أثناء الغناء الجماعي تتزامن قلوب المغنّين، مما ينتج عنه تأثير مهدئ ومفيد للصحة تماما كتمارين اليوغا. كما أكدت دراسة بريطانية سابقة أن المشاركة في الغناء الجماعي تحسّن الصحة العقلية.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية، نقلا عن جامعة "إيست أنجليا"، أن الغناء في مجموعات، خاصة تلك التي ينظمها معالجون في دور الرعاية، يجعل الذين يعانون من مرض عقلي أو نفسي يشعرون بقيمتهم وتزيد تقديمتهم بأنفسهم. وقد وجدت الدراسة أن الذين شاركوا بالغناء في ورش عمل أسبوعية في دور الرعاية، سواء للمعاقين أو للمسنين أو لمرضى القلب وغيرهم، شعروا بفوائد هائلة حسنت حالتهم المزاجية ومهاراتهم الاجتماعية، كما ساهمت تلك الورش في إنقاذ بعض الناس من التعرّض للانتكاس. وتبين من دراسة حالات 20 شخصا، شاركوا في مثل هذه المجموعات على مدى 6 أشهر، أن الغناء والإختلاط الاجتماعي ساعداهم على تحسين حالتهم العقلية، كما دفعاهم إلى العمل بشكل أفضل في الحياة اليومية.

هامبرغ (ألمانيا) - توصل باحثون إلى أن الغناء يمكن أن يوفر مجموعة كبيرة من الفوائد الصحية؛ فهو مهم لعلمية التنفس من ناحية ويحارب التوتر النفسي من ناحية أخرى.

وأوضح فولفجانج بوسينجر، أخصائي العلاج بالموسيقى، أن الغناء يعمل على تحسين التنفس وإمداد الجسم بالأكسجين، كما أنه يساعد على إفراز هرمون السعادة (سيروتونين) وهرمون الحب (أوكسيتوسين).

وأضاف بوسينجر أن الغناء يحقق أفضل تأثير له حين يتم بشكل جماعي كما هو الحال في الكورال مثلا. وهو ما أثبتته تقرير نشره موقع دويتشه فيله الألماني.

ووفقا للدراسة التي أجراها الباحث الموسيقي الألماني غونتر كرويتس، تبين أن الغناء ضمن مجموعات يساعد على تعزيز الجهاز المناعي في الجسم، كما يؤدي إلى خفض نسبة هرمون الإجهاد (الكورتيزول).

وتوصل الباحث كرويتس إلى هذه النتيجة بعد إجرائه تجربة على مجموعة أعضاء في جوقة موسيقية. وأخذ عينات من لعابهم قبل الغناء وبعده. وبعد مقارنة النتائج تبين أنه إثر الغناء أصبح مزاج المشاركين في الجوقة وقيم المناعة لديهم أفضل بكثير مما كانت عليه النتائج بعد سماعهم للموسيقى فقط.

ووجدت الدراسة التي نُشرت في دورية جاما الطبية أن خطر الإصابة بالزخرف تراجع بنسبة 32 في المئة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير إذا التزموا بأسلوب حياة صحي بالمقارنة مع الذين لم يكن نمط حياتهم صحيا. وزاد احتمال الإصابة بالزخرف بواقع ثلاث مرات تقريبا لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير وأسلوب حياتهم غير صحي بالمقارنة مع الأشخاص الذين يقل لديهم استعداد الوراثي لهذا المرض وأسلوب حياتهم صحي.



الغناء يحقق أفضل تأثير له حين يتم بشكل جماعي