

الألم طويل الأمد مؤشر مبكر على الخرف

بكيل - أوضح فريق من الباحثين في جامعة تشونغتشينغ الطبية في الصين أن الألم طويل الأمد في مناطق متعددة من الجسم يمكن أن يكون مؤشرا مبكرا على الخرف والسكتة الدماغية.

ووجد الفريق الذي اعتمد على بيانات من 2500 بالغ، أن المشاركين الذين يعانون من ألم واسع النطاق كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 43 في المئة مقارنة بمن لا يعانون منه.

ووجدت الدراسة أيضا أن انتشار الألم يزيد من احتمالية الإصابة بسكتة دماغية بنسبة تصل إلى 29 في المئة.

ولذلك خلص الفريق إلى أن الألم المنتشر يمكن أن يكون مرحلة ما قبل السريرية للخرف ومرض الزهايمر.

وقالوا إن "توفر هذه النتائج يمثل أدلة مقنعة على أن انتشار الألم قد يكون عاملا خطرا لجميع أسباب الخرف والسكتة الدماغية، وهذا الخطر المتزايد مستقل عن العمر والجنس والحالة والسلوكيات الاجتماعية والديموغرافية المتعددة والصحية".

وبالنسبة إلى الدراسة، فقد خضع المشاركون لفحوصات جسدية واختبارات معملية وتقييم مفصل للألم.

ووقع تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات منفصلة، حيث تم تصنيف 374 مشاركا على أنهم يعانون من ألم واسع النطاق فوق وتحت الخصر، على جانبي الجسم والعمود الفقري والأضلاع والجمجمة.

أما بالنسبة إلى المشاركين الباقين، فأما أنهم يعانون من ألم في مفصل واحد أو أكثر، أو لم يكن لديهم أي ألم على الإطلاق.

وراقب الباحثون المشاركين بعد ذلك بحثا عن التدهور المعرفي أو الخرف السريري أو السكتة الدماغية على مدار الخمسة عشر عاما المتتالية.

وخلال فترة المراقبة، تم تشخيص ما مجموعه 188 مريضا بنوع من الخرف، 27 في المئة منهم كانوا من الأم وأربعة النطاق.

ومن بين 139 شخصا أصيبوا بسكتة دماغية، عانى 22 في المئة من الأم وأربعة النطاق.

وبمجرد حساب جميع المخاطر الصحية الأساسية، لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من النشاط البدني، ونظام

غذائي سيء، ويشربون الكثير من الكحول، أو يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، هم أكثر عرضة للإبلاغ عن الألم والإصابة بالخرف.

ويعتقد أن مرض الزهايمر، وهو أكبر سبب للخرف، ناجم عن التراكم غير الطبيعي للاميلويد، المسمى اللويحة، والذي يغلف خلايا الدماغ.

ويتسبب تراكم الأميلويد في توقف خلايا الدماغ عن العمل وفي النهاية الموت.

ومع ذلك، لا يزال الباحثون يأملون في أن تساعد التطورات التكنولوجية في الكشف المبكر عن الحالة المنهكة باستخدام الذكاء الاصطناعي.

الألم المنتشر في مناطق متعددة من الجسم يمكن أن يكون مرحلة ما قبل السريرية للخرف ومرض الزهايمر والسكتة الدماغية

وزعم أن الذكاء الاصطناعي قد يكون قادرا على تشخيص الخرف من خلال استخدام مسح واحد للدماغ، وفقا للباحثين المشاركين في التجربة.

ويؤثر الخرف على جوانب مختلفة من التفكير ووظائف المخ، ما يهدد استقلال الفرد في الحياة اليومية.

وتشمل أعراض الحالة المنهكة صعوبة أداء المهام المألوفة ومشاكل اللغة. وحدد الباحثون علامة تحذير جديدة يمكن أن تشير إلى التقدم المحتمل للخرف.

ومن المتوقع أن يؤثر العبء العالمي للخرف على 82 مليون شخص في عام 2030، وهو تقدير يُعزى إلى زيادة أعداد المصابين بالخرف في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

وعادة ما يكون ضعف الوظيفة المعرفية مصحوبا بتدهور في التحكم العاطفي أو السلوك الاجتماعي أو الدافع. وبينما لا يوجد علاج لهذه الحالة حتى الآن، يمكن للأدوية الجديدة أن تبطئ تقدمها. وحذر الباحثون من أن انتشار الألم قد يكون مؤشرا مبكرا على المرض، ويزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



انتشار الألم يزيد من احتمال الإصابة بالخرف

موضة

موضة الخريف تزهو بالأخضر

ميوخ - أوردت مجلة "إن ستايل" أن الموضة النسائية تزهو باللون الأخضر في خريف/شتاء 2021-2022 والذي يعبر عن الأمل والبهجة والتفاؤل.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الأخضر يطل بطف لوني واسع يمتد من الدرجات الناعمة كالأخضر النعناعي والأخضر بلون الريمية إلى الدرجات القوية كالأخضر الداكن أو الأخضر الليموني.

وأشارت "إن ستايل" إلى أنه يمكن الحصول على إطلالة هادئة من خلال إطلالة "المونوكروم"، أي

تنسيق ملابس تكتسي بنفس الدرجة اللونية، في حين يمكن الحصول على إطلالة أكثر جاذبية وإشارة من خلال اللعب على وتر التباين بين درجات الأخضر الفاتحة والداكنة.

واللون الأخضر هو لون له عدة درجات مختلفة، وهو اللون المكمل للون القرمزي.

ويعتبر اللون الأخضر من ألح الخريف وأكثر الظلال جرة، فهو يجمع قليلا من الطبيعة وقليلًا من الزمرد وحتى قليلا من الأخضر وهو الموضة المناسبة لخريف 2021-2022.



الطفل الوحيد يطور علاقة أوثق مع والديه اضطرار الطفل الوحيد إلى الاعتماد على نفسه في سن مبكرة يجعله أكثر قدرة على حل المشكلات



الخصائص السلوكية للأطفال الوحيدين لا تختلف عن الذين لديهم أشقاء

ومن الإيجابيات الأخرى لتنشئة طفل واحد هي الاعتقاد السائد بأن تنمّر الإخوة تجاه بعضهم ظاهرة طبيعية أو غير ضارة، إلا أن هناك أدلة كثيرة على أن تنمّر الإخوة يزيد من احتمالات الإبلاغ عن عدد من المشاكل النفسية في مرحلة الطفولة والبلوغ المبكر، مثل الاكتئاب والقلق وإيذاء النفس والاضطرابات العقلية.

ويحدث ذلك بسبب شعور الطفل المنتمر بعدم المساواة، وتصوره الخاص عن علاقة الطفل بالوالدين، فيبتنى سلوك التهور لتحسين وضعه. ووفق 4 دراسات أجريت في بلدان مختلفة عام 2018 فإن معدلات تنمّر الإخوة أعلى بكثير من تنمّر زملاء الدراسة، ويشترك ما يقرب من 50 في المئة من الأطفال في سلوكيات للتنمّر تجاه أشقائهم كل شهر، وبين 16 و20 في المئة يتعرضون للتنمّر أكثر من مرة أسبوعيا.

وتترك النتائج السلبية للطفل الوحيد أثرها الدائم عندما لا تتوفر لديه الفرصة للاختلاط مع أشخاص خارج أسرته، وبالأخص الأطفال الآخرين.

وقد يواجه بعض الصعوبات بدائية من المراحل الدراسية، أو عند الانخراط في الأنشطة الرياضية والاجتماعية. لكنه وبمرور الوقت يدرك موقفه ومهاراته ويطور مستوى التأقلم والراحة في مجتمعه الجديد، مما لا يعني بالضرورة ظهور السلوكيات النمطية المعروفة عن الطفل الواحد.

ويصبح الوعي بالجوانب السلبية عند تنشئة الطفل الواحد أحد أفضل الأشياء التي يمكن تمييزها لدى الأسرة والطفل، ويمكن الإدراك أن الميل المفرط نحو الإنجاز والنجاح أن يؤدي إلى الإرهاق والضغط النفسي، كما هو إدراك أن السعي وراء الاهتمام عقبية يجب التغلب عليها، لذلك من المهم السماح

وفي العام 2014 نشر معهد دراسات السكان والتنمية بجامعة شيان الصينية نتيجة دراسته بعد إجراء مسح بين طلاب المدارس الثانوية، واكتشف الباحثون أن الطفل الواحد يتمتع بعلاقة أقوى وأعمق مع والديه مقارنة بالآخرين، بما في ذلك الطفل البكر، والعائلات التي لديها طفلان فقط.

وفحصت دراسة أخرى بقيادة عالم النفس الصيني جيانغ كيو من جامعة ساوث ويست في تشونغتشينغ 3 مجموعات من الأطفال الوحيدين والأطفال البكر وأطفال لديهم أشقاء أكبر سنا لقياس أبعاد شخصيتهم ونموهم الإدراكي.

الأطفال الوحيدين حققوا درجات أقل في التسامح والإيثار لكنهم كانوا الأفضل في اختبارات التفكير الإبداعي

وحقق الأطفال الوحيدين درجات أقل في التسامح والإيثار والتعاون والمساعدة، لكنهم كانوا الأفضل في اختبارات التفكير الإبداعي. وكانوا أكثر قدرة على حل المشكلات بطرق أكثر إبداعا، وتميز تفكيرهم بمرونة وسعة حيلة في كثير من الأحيان نظرا لاعتمادهم على أنفسهم في سن مبكرة.

كما كشفت نتائج الرنين المغناطيسي عن اختلاف بنية الدماغ بين الأطفال، حيث طور الأطفال الوحيدين منطقة قشرية مرتبطة بالإبداع والخيال، ومنطقة مرتبطة بالذكاء، لكن الباحثين اكتشفوا عدد خلايا أقل في المنطقتين بدماغ الأطفال الذين لديهم أشقاء.

تؤكد الدراسات الحديثة أن الطفل الوحيد يتمتع بعلاقة أقوى وأعمق مع والديه مقارنة بالآخرين، وأنه أكثر قدرة على حل المشكلات بطرق أكثر إبداعا، وأن تفكيره يتميز بمرونة وسعة حيلة، وذلك نظرا لاعتماده على نفسه في سن مبكرة. وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن الأطفال الذين ليس لديهم أشقاء كانت أخلاقهم سيئة ويعانون من ضعف إدراكي ومعرفي.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

يقبل خبراء علم النفس من نتائج متلازمة الطفل الوحيد التي تكون عادة سلبية وتشمل الأناثية والتعلق المفرط والعزوف عن مساعدة الآخرين.

وقالت بوليت شيرمان عالمة النفس الأميركية إن الأبحاث لم تظهر أن الطفل الوحيد أسوأ حالا من الأطفال الذين يكبرون وسط أشقاء.

وأضافت أن بعض التأثيرات تحدث على سلوكيات الطفل الوحيد بسبب بقائه بمفرده كثيرا، وقضاء الكثير من الوقت مع والديه، والشعور بالضغط لتحقيق النجاح، وجذب انتباه الوالدين طوال الوقت، وتلبية معظم احتياجاته ورغباته، لكنها تؤكد على الجوانب الإيجابية لذلك لتطوره المعرفي والاجتماعي نتيجة تطويرة لعلاقة أوثق مع والديه أثناء الطفولة والمرحلة واعتماده على النفس أغلب الوقت.

وفي إحدى الدراسات حقق الأطفال الوحيدين درجات أقل في التسامح والإيثار والتعاون والمساعدة، لكنهم كانوا الأفضل في اختبارات التفكير الإبداعي.

وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن الأطفال الذين ليس لديهم أشقاء كانت أخلاقهم سيئة ويعانون من ضعف إدراكي ومعرفي.

لكن في السنوات اللاحقة بدا أن الخصائص السلوكية للأطفال الوحيدين أو الذين لديهم أشقاء لا تختلف، وكان الاختلاف الوحيد هو تمتع الطفل الواحد بعلاقة أقوى مع والديه مقارنة بالآخرين، وظهر ذلك لأول مرة في مراجعة لأكثر من نتائج 200 دراسة ثم تاكدت الفكرة لاحقا.

ورغم علاقاتهم المتينة بابائهم، عادة ما يساور الأطفال الوحيدين شعور بالندم أنهم ترعرعوا دون أشقاء. ولما طلب من بعض الشباب استرجاع فترات طفولتهم، وجد العديد منهم أنه من المؤسف أنه لم يكن لديهم رفيق لعب موفوق به، كرفقاء اللعب الذين حظي بهم من لهم أشقاء، وحقيقة الأمر أن الأطفال الوحيدين في سن ما قبل المرحلة الدراسية عادة ما يكون لهم أصدقاء خياليون يصحبون خلفهم، ويشاركونهم في شؤونهم اليومية. ويرى خبراء علم النفس أن الرفاق الخياليين يعززون التطور الاجتماعي والقدرة على التواصل.

نصائح

حمى الرضيع تستلزم استشارة الطبيب فوراً

كولن (ألمانيا) - شددت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين الوالدين على ضرورة استشارة طبيب الأطفال فوراً إذا ارتفعت درجة حرارة جسم الرضيع إلى 38 درجة مئوية، مشيرة إلى أن طريقة القياس الشرجية تعد أكثر طرق قياس الحرارة فعالية.

وأوضحت الرابطة أن الحمى لدى الرضيع تشير إلى عدة أمراض منها ما هو بسيط مثل عدوى المسالك البولية وعدوى الجهاز الهضمي ومنها ما هو خطير مثل الالتهاب الرئوي والتهاب السحايا.

ويجب أيضا استشارة الطبيب إذا كان الطفل يرفض تناول الطعام والشراب أو إذا كان يعاني من قيء وإسهال وطفح جلدي وتشنجات حرارية.

كما تجب استشارة الطبيب على الفور في حال ارتفاع درجة حرارة الرضيع الذي لم تتجاوز أعمارهم شهرا واحدا، أما الرضيع الذين تزيد أعمارهم عن شهر فمن الممكن اتباع بعض الخطوات للتخفيف من درجة الحرارة، ومن ذلك مراقبة نشاط الطفل العام ومدى ارتياحه، فقد لا يحتاج الطفل الذي يبدو في كامل يقظته إلى أي علاج.

وتحميم الطفل بماء فاتر، ومن المهم التحقق من درجة حرارة الماء دائما قبل استخدامه للرضع، وذلك عن طريق وضع رسغ في الماء. ويفيد الاستحمام بالماء الفاتر بشكل أفضل إن ترافق مع تلقي الطفل للعلاجات الدوائية، وخلاف ذلك تعود درجة الحرارة لارتفاع بشكل مباشر.

