



كشفت دراسة جديدة أن التدخين الإلكتروني عبر الـ Vape يدمر الحمض النووي لمستخدميه بطريقة مماثلة للمدخنين الذين يصابون بالسرطان.
ووجد الباحثون في جامعة لندن كولينج أن مستخدمي السجائر الإلكترونية ومدخني السجائر لديهم تغيرات مماثلة في الحمض النووي للخلايا في أفواههم، مع ربط هذه التغيرات بالتطور المستقبلي لسرطان الرئة لدى المدخنين.

تدمير الحمض النووي..

دراسة تكثف تأثير السجائر الإلكترونية

المحتملة على المدى الطويل على صحة الإنسان»
ومن المقرر أن يصوت النواب على تشريع من شأنه تقييد النكهات والترويج للسجائر الإلكترونية، بالإضافة إلى حظر التدخين تمامًا لأولئك الذين ولدوا بعد ١ يناير ٢٠٠٩. وأضاف الدكتور ووكر: «يسبب تدخين التبغ ١٥٠ حالة إصابة بالسرطان كل يوم في المملكة المتحدة، ولهذا السبب نتطلع إلى رؤية تشريع الحكومة بشأن سن البيع معروضا على البرلمان.
«لا شيء سيكون له تأثير أكبر على تقليل عدد الوفيات التي يمكن الوقاية منها في المملكة المتحدة من إنهاء التدخين، وهذه السياسة ستقربنا خطوة واحدة من مستقبل خالٍ من التدخين».

منظمة الصحة تدعو إلى حظرها

دعت منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى حظر جميع أنواع السجائر الإلكترونية المنكهة في جميع أنحاء العالم ومعاملتها بشكل مماثل للسجائر

الإلكترونية لتحسين صحتهم. ولكن تم ملاحظة تغيرات الحمض النووي أيضا لدى مستخدمي السجائر الإلكترونية الذين دخنوا أقل من ١٠٠ سيجارة تبغ في حياتهم.

«السجائر الإلكترونية ليست خالية من المخاطر»

وقال الدكتور إيان ووكر، المدير التنفيذي لسياسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: «تساهم هذه الدراسة في فهمنا للسجائر الإلكترونية، لكنها لا تظهر أن السجائر الإلكترونية تسبب السرطان».
وقال: «لقد أثبتت عقود من الأبحاث العلاقة بين التدخين والسرطان، وأظهرت الدراسات حتى الآن أن السجائر الإلكترونية أقل ضررا بكثير من التدخين ويمكن أن تساعد الناس على الإقلاع عن التدخين».

«ومع ذلك، فإن هذه الورقة تسلط الضوء على أن السجائر الإلكترونية ليست خالية من المخاطر، ولذلك نحن بحاجة إلى دراسات إضافية للكشف عن آثارها

وهذه هي الدراسة الرئيسية الأولى التي تربط بين السجائر الإلكترونية، وزيادة خطر الإصابة بالسرطان، لكن العلماء قالوا إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث. وفحصت الدراسة، التي نشرت في مجلة أبحاث السرطان، الحمض النووي لأكثر من ٣٥٠٠ شخص.

وقال أحد مؤلفي الدراسة، البروفيسور مارتن فيدشفندر، إن السجائر الإلكترونية «قد لا تكون ضارة كما كان يعتقد في الأصل».

وأضافت المؤلفة الرئيسية الدكتورة كيارا هيرزوج: «في حين أن الإجماع العلمي هو أن السجائر الإلكترونية أكثر أمانًا من تدخين التبغ، إلا أننا لا نستطيع أن نفترض أنها آمنة تمامًا للاستخدام ومن المهم استكشاف مخاطرها المحتملة على المدى الطويل وصلاتها بالسرطان».

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إن السجائر الإلكترونية أكثر أمانًا إلى حد كبير من تدخين التبغ، ونصحت المدخنين بالتحول إلى السجائر

اكتئاب ما بعد الولادة.. دراسة تكتشف ما يحدث للآباء

واكتئاب ما بعد الولادة هو حالة يعاني فيها الشخص من أعراض الاكتئاب بعد ولادة طفل، عادة بسبب الانخفاض الكبير في مستويات الهرمون.

أما النساء اللواتي يعانين من هذه الحالة فمعرضات لخطر الإصابة بالاكتئاب مدى الحياة، لكن الدراسات الحديثة أشارت إلى أن الرجال يعانون أيضاً من هذه الحالة.

ولإتمام الدراسة، التي نُشرت في مجلة طب الأطفال، قام الفريق بفحص ٤٣١ من والدي الأطفال حديثي الولادة في المستشفى ٤ مرات لكل منهم، باستخدام مقياس أدنبره للاكتئاب بعد الولادة.

وتم فحص الآباء عند إدخالهم إلى المستشفى، وعند الخروج من المستشفى، و١٤ يوماً بعد الخروج و٣٠ يوماً بعد الخروج.

وأظهرت النتائج أن ٣٣ بالمئة من الأمهات الجدد تم تشخيصهن بالحالة، وكذلك ١٧ بالمئة من الآباء.



التي توصلنا إليها إلى الحاجة إلى زيادة الاهتمام بالصحة العقلية للآباء الجدد، أثناء إقامة طفلهم في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة وبعد الخروج من المستشفى. وأضاف: «هذا أمر بالغ الأهمية، ليس فقط من أجل رفاهية الآباء الجدد ولكن أيضاً من أجل النمو الأمثل لأطفالهم».

١٧ بالمئة من الآباء يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة في حين أن اكتئاب ما بعد الولادة، هي ظاهرة معروفة لدى النساء، إلا أن الرجال معرضون لخطر الإصابة بهذه الحالة أيضاً، وفقاً لدراسة جديدة.

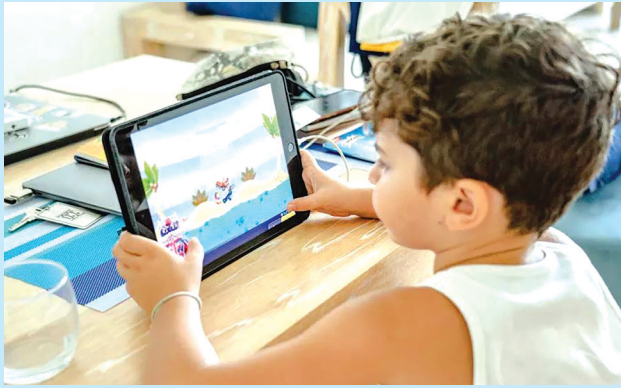
وعاين الباحثون في مستشفى الأطفال في شيكاغو، آباء وأمهات المواليد الجدد في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة، للوصول إلى نتائج الدراسة «المفاجئة».

ووجدوا أنه في حين تم تحديد إصابة ثلث الأمهات الجدد بهذه الحالة، فإن ما يقرب من خمس الرجال يعانون منها أيضاً، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل».

ويقول فريق البحث إن النتائج تقدم دليلاً على الحاجة إلى المزيد من البرامج الموجهة إما للرجال فقط أو لكلا الجنسين، للمساعدة في علاج أعراض الاكتئاب ومساعدة الآباء الجدد على التكيف.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور كريج جارفيلد، مدير برنامج ابتكارات صحة الأسرة والطفل في مستشفى لوري للأطفال: «تشير النتائج

صحة الطفل النفسية والعقلية.. «خطر» قادم من مواقع التواصل الاجتماعي



أواخر العام الماضي اعترافها شن حملة لضبط وصول القصر إلى شبكات التواصل الاجتماعي، نظراً لأضرارها المحتملة.

مخاطر شبكات التواصل

أضرار استندت إليها ولاية فلوريدا في قرارها وتشمل إدمان الأطفال لتلك المنصات ما يشجعهم على حب العزلة، ويؤثر أيضاً على التركيز والاستيعاب.

قد تعرض الطفل لمحتوى عنيف ما يؤثر على سلوكياته.

من بين المخاطر أيضاً، ميل الأطفال للمشاركة في تحديات خطيرة على وسائل التواصل بسبب الضغط من أقرانهم، وكذلك اكتساب سلوكيات لا تناسب أعمارهم.

ورغم الأضرار، فإن خبراء يؤكدون أن تلك المنصات تجلب فوائد للأطفال أيضاً، منها التعلم والترفيه واكتساب المهارات، إذا استخدمت بشكل معتدل وسط رقابة الأهل.

مخاطر كبيرة تهدد صحة الأطفال النفسية

تشير الأخصائية والمعالجة النفسية جينييفر سمعان، خلال حديثها لغرفة الأخبار على «سكاى نيوز عربية» إلى وجود جوانب إيجابية وسلبية لشبكات

مع انتشارها بشكل كبير، تتصاعد المخاوف من مخاطر شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية للأطفال.

فقد أثبتت الدراسات أن لهذه المواقع تأثيرات خطيرة على صحة الأطفال والقصر، حيث يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالاكتئاب والشعور بالوحدة والقلق، الأمر الذي ينعكس سلباً على قدرتهم على التعلم والتواصل الاجتماعي، وهو ما دفع الكثير من الخبراء للمطالبة

بوضع ضوابط وقوانين لاستخدام هذه المواقع من قبل الأطفال والقصر.

وهو السبب الذي دفع حاكم ولاية فلوريدا، إلى إقرار قانون يقيد وصول القصر ممن تقل أعمارهم عن ١٦ عاماً لشبكات التواصل في الولاية.

وبالأساس، تجدد معظم المنصات، الحد الأدنى للسّن عند فتح الحساب بثلاثة عشر عاماً، لكن ذلك البند غالباً ما يتم تجاهله.

عالمياً، سعت دول أخرى لتقييد استخدام الأطفال لوسائل التواصل، على رأسها الصين التي أرسلت إرشادات لشركات التكنولوجيا للحد من استخدام الصغار لوسائل التواصل

بساعتين يومياً كحد أقصى. وبالمثل، أعلنت الحكومة البريطانية

السلبى الذى تتركه مواقع التواصل الاجتماعى على سلوكيات ونفسية الأطفال:

- تقوم مواقع التواصل الاجتماعى بتشتيت وتقليل التركيز لدى الأطفال.
- تقوم هذه الشبكات بعزل الأطفال تدريجياً ومنعهم من قضاء الوقت مع الأهل والعائلة.

- تؤثر هذه الشبكات للتواصل الاجتماعى فى نفسية الطفل وتفقدته ثقته فى نفسه من خلال المقارنة مع حياة المشاهير المعروضة على هذه المواقع.

- ظهور نوع من التمرر الإلكتروني لا تختلف عن التمرر المباشر ولها نفس التأثيرات على نفسية الطفل.

التواصل الاجتماعى على الصحة العقلية والنفسية للأطفال.

- من إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعى قدرتها على تطوير مهارات ومكتسبات الأطفال من خلال الوصول إلى بعض الفيديوهات بشكل مجانى ومباشر من كل العالم.

- تمتلك هذه المواقع القدرة على تطوير الثقافة العامة للطفل أو الشخص المتصفح لها لما تتضمنه من معلومات تعود بالنفع.

- تنمى هذه المواقع رغبة فى الاطلاع والمعرفة لدى الطفل وتغذى التنوع الفكرى والمعرفى لديه.

سلبيات مواقع التواصل الاجتماعى وتؤكد جينييفر سمعان على الجانب



صحتك العقلية.. «حقيقة مذهلة» بتأثير العمل



له دور كبير في الشعور بالرضا والراحة النفسية. من جهته، أكد ميل سترايد، وزير العمل والمعاشات التقاعدية في بريطانيا، أن البريطانيين يجب أن يعودوا إلى ما أسماه «الاعتقاد القديم»، وهو أن «العمل مفيد لنا». وكان سترايد يتحدث، حينها، عن العدد الكبير من الشباب الذين أصبحوا عاطلين عن العمل بسبب مشاكل الصحة العقلية.

الخفيف إلى المتوسط هو العمل». وتابع: «أرى العديد من المرضى يعانون من مشاكل في صحتهم العقلية، وأشعر باليأس لأنهم أمضوا سنوات - وأحيانا طوال حياتهم - عاطلين عن العمل. بالنسبة للعديد منهم، ستكون الوظيفة أكثر فائدة بكثير من أي حبوب يمكن أن أصفها لهم». ويقول خبراء إن الانخراط في الأنشطة اليومية يمكن أن يكون

لرفاهيتنا، وتعزز احترامنا لذاتنا وصحتنا العقلية. وأضاف، في مقال نشره على صحيفة «ديلي ميل» البريطانية: «نحن نعلم أن البطالة والاكتئاب مرتبطان ارتباطا جوهريا.. العاطلون عن العمل أكثر عرضة لمعاناة من الاكتئاب مقارنة بأولئك الذين يعملون». وأبرز أن «هناك أدلة جيدة على أن أفضل علاج للاكتئاب والقلق

للعمل تأثير مهم على الصحة العقلية للإنسان والعمل ليس مجرد وسيلة لتحقيق الدخل، بل يعد أيضا عاملا أساسيا في تحسين صحة الإنسان العقلية. وحسب ما قال البريطاني ماكس بيمبرتون، الذي يعمل كطبيب نفسي، فإن الكثيرين يفضلون في تقدير أهمية العمل وقيمتها، مشيرا إلى أن الوظائف، بصفة عامة، تعتبر أمرا مهما

ما المدة المثالية لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي

نفسك تتخلى عن علاقاتك خارج الإنترنت، فمن المحتمل أن يكون الوقت قد حان لتقليص مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وتابعت: «إذا كنت تنام بشكل سيئ أو تعاني من ضباب الدماغ، فمن المرجح أنك تقضي الكثير من الوقت في التمرير». وأردفت قائلة: «وفي حال أيضا وجدت

كشفت عالمة أعصاب عن مقدار الوقت الذي يجب أن يقضيه الناس على وسائل التواصل الاجتماعي يوميا، دون أن يعرضوا أنفسهم لأي مخاطر صحية.

ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن راشيل سمرز، وهي خبيرة طبية تشارك بانتظام نصائح لتعزيز الصحة العقلية، على حسابها على «TikTok»، الذي يضم أكثر من ٥١٠ آلاف متابع، قولها إن قضاء وقت طويل في «التمرير» تصفح المنصات الاجتماعية يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة. وأضافت: «يجب عليك قضاء ٣٠ دقيقة فقط في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي إذا كنت تريد أن تبقى عقلك نشطا وتحافظ على وظائف الإدراكية».

وأوضحت سمرز أن الإفراط في استخدام «إنستغرام» و«تيك توك» و«إكس» قد يكون السبب وراء «اكتئابك» و«قلقك». ووفق راشيل سمرز، فإن إحدى الدراسات وجدت أن تصفح المواقع الاجتماعية لمدة ٣٠ دقيقة فقط يوميا يؤدي إلى تحسن في الشعور بالوحدة والاكتئاب والقلق.



مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكي

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمعة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232

دواء للحد من اكتئاب ما بعد الولادة



يؤثر اكتئاب ما بعد الولادة على نحو ٤٠٠ ألف شخص سنوياً وتشتكى عدد من الأمهات الجديديات من حصول تغيرات فى المزاج والقلق والشعور بالحزن وهو ما قد يؤدي لما يطلق عليه بـ«اكتئاب ما بعد الولادة» المرتبط بالتغير المفاجئ فى الهرمونات. وللحد من خطر الإصابة بهذا النوع من الأمراض النفسية اكتشف باحثون أن إعطاء الأم بعد الإنجاب أحد مشتقات «الكيامين» يساهم فى خفض من نسبة حدوث نوبات الاكتئاب الكبرى.

ووفق دراسة نشرتها مجلة «بريتيش ميديكال جورنال»، فقد وجد الباحثون أن «تناول الأمهات المصابات باكتئاب ما قبل الولادة جرعة واحدة منخفضة من الإسكيتامين بعد وقت قصير من حصول الإنجاب، أدى إلى الحد بنسبة ثلاثة أرباع من نوبات الاكتئاب الكبرى».

وتهدف التجربة السريرية التي أجريت فى الصين، إلى تجنب اكتئاب ما بعد الولادة لدى الأمهات اللواتى سبق أن عانين أعراض الاكتئاب أثناء الحمل، وهو شكل من أشكال ما يسمى اكتئاب ما قبل الولادة الذي يستمر غالباً بعد ولادة الطفل.

جدل الإسكيتامين

ويستخدم دواء «الإسكيتامين» الذي يساعد عادة فى تحسين الحالة النفسية فى هذه الحالة على شكل حقنة، كأساس لمنتج مخدر، حيث سبق أن وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، على استخدامه كمضاد للاكتئاب.

فى المقابل، يسبب هذا الدواء جدلاً فيما يتعلق بافتقاره إلى الفاعلية ضد أنواع الاكتئاب الأكثر مقاومة، فضلاً عن الآثار الجانبية العصبية النفسية مثل صعوبات النطق أو الاضطراب التفرقى (اضطراب تعدد الشخصيات).

اختبار الفاعلية

ولاختبار فاعلية هذا الدواء فى الحد من اكتئاب ما بعد الولادة شكل الباحثون مجموعة تضم مئات الأمهات اللواتى عانين أعراض الاكتئاب أثناء الحمل.

وفى غضون ٤٠ دقيقة التى أعقبت الوضع، تلقى نصفهن حقنة إسكيتامين، بينما تلقى النصف الآخر دواء وهمياً، وبعد مرور ٤٢ يوماً، سجلت نوبة اكتئاب شديدة لدى أقل من ٧ بالمئة من المجموعة الأولى، فى حين بلغت النسبة الربع فى المجموعة الثانية.. ورصدت حالات كثيرة من الآثار الجانبية، لكنها ما لبثت أن اختفت فى أقل من يوم واحد.. وبالرغم من أن هذه النتائج تشكل تأكيداً لفاعلية الإسكيتامين فى هذا المجال، فإن عناصر عدة تشوبها تحد من إمكان الاعتماد على هذه النتائج حسب مجلة «بريتيش ميديكال جورنال» وذلك لأن:

- الباحثين لم يشملوا بدراساتهم سوى النساء اللواتى ظهرت أعراض الاكتئاب عليهن أثناء الحمل، واستبعدوا أولئك اللواتى كن يعانين أصلاً اضطرابات نفسية قبل الحمل.

كانت لدى النساء اللواتى شملتهن الدراسة أعراضاً اكتئابية خفيفة قبل الولادة. لذلك من الصعب تحديد ما إذا كان الإسكيتامين كافياً عندما يكون اكتئاب ما قبل الولادة أكثر شدة.

- الدراسة تتوقف بعد أكثر بقليل من شهر على الولادة، ولذلك لا يمكن تحديد مدى فاعلية هذه الحقنة فى توفير الحماية من الاكتئاب على مدى أطول، أو ما إذا كانت الآثار الجانبية قد تظهر مجدداً بعد أسابيع.