حالة التوحد ... تهدّد الأطفال!!

لا تزال أسباب حالة التوحد تؤرق العديد من الأسر التي لديها أبناء يعانون من هذا الاضطراب السلوكي، والذي حدا بأطباء وتربويين ومتخصصين إلى دراسة الحالة حيث آن من علاماتها وجود قصور في الإدراك ونزعة انطوائية انسحابية تعزل الطفل عن عالمه ليصبح متقوقعا حول ذاته. وتوضح بعض الدراسات أن للعامل الغذائي دورا مهما في الإصابة بهذه الحالة وأن معدل انتشار التوحد فيه تباين.إلا أن أغلبها يشير إلى إصابة ما يتراوح بين ٢ إلى ٤ حالات لكل عشرة آلاف طفل. وتكثر الإصابة بين الذكور منها عند الإناث بنسبة ١ – ٤٪ بغض النظر عن أى عوامل طبقية أو عرقية أو غيرها.

ويقول المختصون في الطب النفسي، إن التوحد هو اضطراب و سبب نشأته وآلية حدوثه غير معروفان،

وحتى يتم تشخيص حالة التوحد لا بد من وجود أعراض معينة، ومن أهمها اضطراب العاطفة الذي يكون على شكل عدم تواصل عاطفي مع الآخرين أو ردود وانفعالات عاطفية مع الناس المتعاملين مع هذا الطفل والسلوكيات الوسواسية والتمسك بممتلكات معينة بشكل شديد إضافة إلى اضطراب الكلام. ويضيف إن بعض قدرات التوحديين خارقة وخارجة عن المألوف إلا انه يتم استغلالها بطريقة عقلانية أو منطقية مثل القيام بعمليات حسابية معقدة أسرع من الكمبيوتر، ولكن لا يوجد لديهم قدرة على القراءة أو الكتابة لهذه الأرقام.

ويشير المختصون إلى التفسير العلمي لحالة التوحد ، أنها إعاقة تطورية تؤثر على التواصل اللفظي وغير اللفظي والتفاعل الاجتماعي،وتظهر آثاره قبل سن الثالثة وهو عبارة عن حالة وليست مرضا ويتحسن بعضهم ما بين السادسة والسابعة من العمر. ويقول أنه ونظرا لغموض هذه الحالة فانه يتبع ذلك ضعف في التشخيص، فيستخدم المختصون قوائم الملاحظة مثل قائمة ادرين أو الشطب مثل "قائمة ايرك" حيث ينظر في مدى تطابق الخصائص الموجودة في الطفل في الحكم عليه مع مراعاة استمرارية الملاحظة والمتابعة للتأكد من الإصابة. ويوضح انه فيما الدراسات إلى انه يحدث تحسن في الحالة بين سني السادسة والسابعة ونسبة ٢٠٪ منهم يمكن أن تخدم نفسها وتعيش باستقلالية.أما الباقي فهم بحاجة إلى مساعدة، مضيفا إن الاكتشاف المبكر يساعد في عملية التحسن للحالة مع استخدام التدريبات السلوكية والسمعية والبصرية والحركية والأدوية لعلاج هذه الحالة .

وتوجد حالات شبيهة بالتوحد نتيجة وجود المربيات والخدم الذين يعمدون إلى تركيز نظر الطفل على التلفزيون لفترات طويلة لضمان بقائه منشغلا عنهم ويبقى هادئا مما يشكل لديه حالة انفصال عن الواقع شبيهة بالتوحد وهذا يؤثر وبشكل مباشر على خلايا الدماغ.

ويرى المختصون انه لا توجد طريقة أو دواء بعينه يساعد في علاج حالات التوحد لكن هناك مجموعة من الحلول مجتمعة ، وهى حلول فعالة في علاج الأعراض والسلوك التي تمنع الأطفال من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي تتمثل بعلاج ثلاثي الأبعاد "نفسي واجتماعي ودوائي". كما ان التغيير في النظام الغذائي والاستعانة ببعض الفيتامينات والمعادن يساعد كثيرا ومنها فيتامينات "ب ٦" و ب ٢١" مبينا أن استبعاد الجلوتين والكازين من النظام الغذائي للطفل يساعد على هضم أفضل واستجابة شعورية في التفاعل مع الآخرين لكن لم يجمع كل الباحثين على هذه النتائج .

ويشير المختصون إلى أن العلاج ببعض الأدوية له تأثير فعال في علاج سلوك الطفل الذي يعانى من التوحد، والقلق ونقص القدرة على التركيز والاندفاع مشيرا إلى أن الهدف من الأدوية هو تخفيف حدة السلوك حتى يستطيع الطفل ممارسة حياته التعليمية والاجتماعية بشكل سوي إلى حد ما، فضلاً عن العلاج السمعي الذي يعتمد على سماع الطفل وتركيزه بحيث لا يكون عنده أي مشاكل سمعية والعلاج بالاسترخاء والموسيقى إضافة إلى العلاج بالتكامل الحسي وأفضل ما اتفق عليه المختصون هو استخدام وسائل للتقرب منهم ومن أفكارهم أكثر مع وضع خطة لتعديل هذا السلوك.

أزمات قلبية .. سببها ضيق التنفس أثناء النوم!!

كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يشعرون بالاختناق لفترة مؤقتة أثناء نومهم بسبب انسداد مجرى الهواء تزيد لديهم مخاطر الإصابة بأزمات قلبية بمقدار خمسة أضعاف مقارنة بمن لا يعانون من هذا العرض. وقال الباحثون إن هذا البحث استند على دراسة ٣٠٨ حالة على مدار سبعة أعوام. وعمد فريق البحث إلى دراسة حالة مرضى تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و٦٩ عاما، وكانوا يعانوا من مشكلات تتعلق بالشخير وضيق التنفس أثناء النوم.

واستثنى الفريق من سبق لهم الإصابة بأمراض القلب أو الذين يعانون حاليا من مشكلات بالقلب وركز على ٢٤٥ رجلا و٦٣ امرأة يشكون من الشخير ويبلغ متوسط أعمارهم ٤٩ عاما. وقسم المرضى بعد ذلك إلى مجموعتين تشكو إحداهما من ضيق التنفس أثناء النوم وعدد أفرادها ١٠٥ أشخاص ولا تشكو الأخرى من هذه المشكلة وعدد أفرادها ٢٠٣ أشخاص. وقال الباحثون "سجلنا على مدى سبع سنوات ٨٢ حالة إصابة بمرض الشريان التاجي بين أفراد المجموعتين من بينها ١٧ حالة "ثمانية منها مميتة" في مجموعة المصابين بضيق التنفس أثناء النوم أي بنسبة ١٦٪ و١١ حالة في مجموعة غير المصابين بضيق التنفس أي بنسبة ٥ ٪.

وأكد الباحثون ضرورة علاج هذه الحالة عن طريق إجراء جراحة في سقف الحلق أو تركيب أجهزة طبية معينة في الفم. وقال الباحثون "تظهر نتائج دراستنا بوضوح تام أن مشكلة الشعور بالاختناق أثناء النوم يجب أن تدرج ضمن العوامل التي ترفع احتمالات الإصابة بمرض الشريان التاجي بشكل عام وفشل عضلة القلب بشكل خاص".

خطر ألعاب الفيديو على سلوكيات الفرد!

أظهرت دراسة حديثة قام بها باحثون أن ممارسة الفرد لألعاب الفيديو، التي تتسم بالعنف، قد تؤدي دوراً في تغيير توجهاته وآرائه فيما يتعلق بممارسته للسلوكيات التي تنطوي على المخاطر. وكان باحثون قد أجروا دراسة شملت مائة من الطلبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين الثامنة عشر والواحدة والعشرين، حيث طلب إليهم ممارسة إحدى لعبتين من ألعاب الفيديو اختلفتا في مستويات العنف التي تضمنتها أحداث كل منهما، وقد تم تصنيف اللاعبين في مجموعتين بحسب نوع اللعبة التي يلعبونها حيث اتسمت إحداهما بالعنف، في حين انطوت الأخرى على أحداث أقل عنفاً.

وقد تم قياس ضغط الدم لدى كل من المشاركين في الدراسة أثناء ممارستهم اللعب، كما أجرى تقييم عام عقب انتهائهم من اللعب للكشف عن توجهاتهم المختلفة تجاه عدد من السلوكيات الخطرة كشرب الكحول وتعاطي المخدرات، كما جرى تقييم توجهاتهم اتجاه التعامل مع الأشخاص الآخرين من جهة تفضيلهم لسلوك التنافس أم التعاون. وتشير الدراسة إلى أن الأشخاص الذين لعبوا بلعبة الفيديو التي انطوت أحداثها على الكثير من العنف، قد أظهروا ارتفاعاً فى ضغط الدم مقارنة بالآخرين، كما تبين أنهم بدو أكثر تقبلاً لممارسة السلوكيات الخطرة والعدائية، إلى جانب ذلك فقد أظهروا ميلاً اكبر في التنافس مع الآخرين فضلاً على مشاركتهم.

وأوضح فريق البحث، حول ما يمكن الإشارة إليه بإدمان ألعاب الفيديو، بأن الخطورة في الاستمرار بممارسة ألعاب الفيديو التي تتسم بالعنف لا يتأتى من خشية إدمان الفرد على هذا النوع من الألعاب، وإنما من إمكانية تغير توجهاته فيما يتعلق بممارسة السلوكيات المختلفة خصوصاً تلك التي تنطوي على المخاطر، وحسب رأيهم، فإن السلبيات التي قد تنجم عن ممارسة الفرد للعبة معينة من ألعاب الفيديو لا ترتبط بعدد الساعات التي يقضيها الفرد وهو يمارس هذه اللعبة، وإنما بمدى التغيير الذي تُحدثه فيما يتعلق بعلاقته بالآخرين وممارسته للسلوكيات المختلفة في العالم الواقعي.

المشاجرات الزوجية خطر على الصحة!!

إن المشاجرات والمشاحنات التي تنشب دوما بين الزوجين لا تؤثر على العلاقة بينهما فحسب وإنما تلحق الضرر أيضا بقلب كل منهما.

هذا هو ما توصلت إليه احدث الدراسات التي أجراها فريق من علماء النفس ، والتي كشفت أن الأزواج الذين تخيم أجواء التوتر على علاقتهم يميلون إلى المعاناة من انسداد في شرايين القلب مما يؤدى في النهاية إلى الأضرار بوظائفه.

وعمد العلماء خلال هذه الدراسة إلى استخدام كاميرات فيديو لملاحظة تصرفات وسلوكيات ١٥٠ من الأشخاص المتزوجين والذين تراوحت أعمارهم جميعا ما بين ٣٠ إلى ٧٠ عاما.

وطلب إلى هؤلاء التحدث عن موضوعات شائكة والتي غالبا ما تفجر النزاعات بين الأزواج من قبيل نفقات المنزل ورعاية الأطفال والخطط الخاصة بالرحلات وقضاء العطلات.وفى هذه الأثناء عكفت أجهزة الكومبيوتر على رصد ومتابعة ما إذا كانت شرايين القلب لدى المشاركين في هذه المناقشات الساخنة تتأثر بها أم لا وبأية نسب إن كانت هناك أية تأثيرات .

وأظهرت النتائج أن الرجال والنساء يأخذون عادة مثل هذه المشاجرات على محمل الجد.وفى المتوسط فإن حالة الرجال تسير إلى الأسوأ في علاقات تتسم بسيطرة طرف على الأخر.كما صارت أحوال النساء أسوأ من الرجال عندما تعلق الأمر بعدوانية الطرف الأخر أو في حالة عدم توافق وانسجام شخصياتهن مع أزواجهن.

احذروا من الاستخدام العشوائي للنظارات الشمسية!!

بعض النظارات الشمسية لا توفر الحماية من الأشعة فوق البنفسجية، وليس بالضرورة أن تحمى النظارات ذات العدسات الداكنة من خطر هذه الأشعة.

وتقول رابطة العاملين في مجال البصريات، التي تتخذ من مدينة (دوسلدورف) الألمانية مقرا لها، إن النظارات التي لا تحمى من الأشعة فوق البنفسجية تكون خطيرة لان حدقة العين في العادة تضيق عند تعرضها للإضاءة القوية لحماية شبكية العين من أشعة الشمس.

ولكن النظارات الداكنة تخدع حدقة العين وتبقيها مفتوحة. ولهذا إذا لم تكن النظارات واقية من الأشعة فوق البنفسجية، فستصل هذه الأشعة إلى الشبكية وتلحق بها أبلغ الضرر.

ولهذا يجب أن يهتم المرء عند شراء نظارات شمسية بضمانات الجودة. ويجب أن تكون النظارات كبيرة بما يكفى لتغطى الحاجبين وتصل إلى جانبي الوجه.

ويساعد كبر حجم النظارات في الحماية من الأشعة فوق البنفسجية حيث أن النظارات الصغيرة تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض العيون مثل إعتام العدسة أو تدمير الشبكية.

الخرشوف!!

أكدت الدراسات الحديثة على أن قلب الخرشوف "الأرض شوكي" له فوائد طبية أهمها خفض نسبة الكولسترول، وتحسين نسبة الكولسترول الجيد.

وشملت الدراسة التي أجرها فريق طبي على ١٤٣ شخص مصاب بارتفاع الكولسترول (أكثر من ٢٨٠)، حيث تم فصلهم على مجموعتان، المجموعة الأولى تناولت ١.٨٠٠ mg من خلاصة الخرشوف الجاف بينما تناولت المجموعة الثانية حبة وهمية، واستمرت التجربة لمدة ٦ أسابيع.

وقد تبين في نهاية الدراسة، بأن الأشخاص الذين تناولوا خلاصة الخرشوف انخفضت لديهم نسبة الكولسترول بمعدل ١٨٪، بالإضافة لذلك، انخفض مستوى الكولسترول "السيئ" بأكثر من ٢٠٪ وتحسن مستوى الكولسترول "الجيد.". بينما انخفض الكولسترول لدى المجموعة التي أخذت الحبة المموهة بحوالي ٨٪ فقط ولم يطرأ تحسن عليهم.

ولم تكن هذه النتائج مفاجئة فقد كان الرومان يقدمون الخرشوف لضيوفهم بعد تناول وليمة دسمة. ولكن ما لم يعرفوه هو أن الخرشوف يحتوي على مركب cynarin، الذي يزيد من إنتاج الكبد لمادة الصفراء."

وأظهرت الدراسات بأن خلاصة الخرشوف تزيد نسبة تدفق الصفراء أيضاً من المرارة. تؤدي الصفراء دور رئيسي في طرح الكولسترول الفائض من الجسم.

وأضاف الخبراء إننا ننصح الجميع بتناول العلاج الطبيعي المكون من نبتة الخرشوف لخفض مستويات الكولسترول قبل تناول الأدوية المخبرية، الخرشوف نبات لذيذ وخالي من الآثار الجانبية ، وقد أثبت في التجربة السابقة فعاليته الشديدة."

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● أود أن أستفسر عن مضخة الأنسولين، ما رأيكم بها؟ وهل هي جيدة؟ وما هي عيوبها؟

– إن فوائد مضخة الأنسولين ، أنها تعطي الأنسولين بحسب حاجة الجسم له، وبالتالي يُساعد على ضبط السكر بطريقةٍ أفضل، وهي تعمل كالتالي:

١– إعطاء كمية من الأنسولين على مدى ٢٤ ساعة.
٢– وعند الأكل، فإن هناك زر لإعطاء جرعة إضافية من الأنسولين لتغطية هذه الوجبة.
٣– وإذا كان السكر مرتفع قبل الأكل فإنه تعطى جرعة إضافية.

وهي تعلق على الخاصرة أو حتى تحت الملابس ، ولا يجب أن تتعرض للماء أثناء الاستحمام، وتستطيع لبسها أثناء الجري أو المشي أو لعب الرياضة، ولها فوائد كثيرة، وهي الاستغناء عن حقن الأنسولين، وضبط أفضل للسكري، وهي تجعلك مرناً متى تأكلي ومتى لا تأكلي، وهي تجعل الحياة أسهل للسكريين، كما أنها تُساعدك على القيام بالتمارين دون اللجوء لأخذ وجبة غذائية.

أما أضرارها، فهي:
١– يمكن للوزن أن يزيد.
٢– قد يرتفع السكر إن انتزع القسطار ولم تأخذ الجرعة.

٣– مكلف.
٤– عليك بوضع المضخة بشكل دائم.

● أعاني باستمرار من بلغم شفاف وأجد صعوبة في إخراجه، فما العلاج؟

– هذا البلغم عبارة عن إفرازات الأنف والجيوب الأنفية، وقد تكثر عند بعض الناس بسبب الحساسية أو اعوجاج بالحاجز الأنفي.

وطريق خروجها من الجسم إما من الأنف أو تنزل إلى الخلف على البلعوم الأنفي فتشعرين بها في نهاية الحلق، خاصةً عند الاستيقاظ من النوم؛ لأن وضع الرقود يجعل هذه الإفرازات تنزل على الحلق، والأصل أن تكون هذه الإفرازات بيضاء، ولكن إذا كانت ملونة صفراء أو خضراء فهذا يعني وجود التهابات بالجيوب الأنفية، وغالباً ما تكون هذه الإفرازات سميكة ولزجة.

ويمكن أخذ أدوية مذيبة للبلغم، مثل بيسلفون أو ميكوسلفان حبة ثلاث مرات يومياً، وإذا كانت زيادة الإفرازات نتيجة الحساسية، فحبوب الحساسية مثل الكلارتين حبة كل مساء تقلل من كثرتها.

● لدي طفل عمره ٤ سنوات ووزنه ٢٤ كجم ألاحظ أن لديه زيادة في وزنه، ولذلك أحاول منعه من بعض الأطعمة ولكنه يرفض ذلك ويغضب ويبكي فماذا أفعل حتى أرجع وزنه إلى الوزن الطبيعي؟

– لدى ابنك بعض الزيادة بالوزن، لكن لكي نكون دقيقين في حساب حجم المشكلة، علينا بحساب معامل حجم الجسم (BMI, Body Mass Index) وهو الحكم بالنسبة لوزن الطفل لكي نحدد هل وزنه طبيعي أم لا؟ وتتراوح قيمة هذا المعامل الطبيعية بالنسبة لسن ابنك وهو ٤ سنوات ما بين ١٤ إلى ١٩، ولكي تحسبي هذا المعامل نقسم الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر – أي مثلاً إذا كان طول ابنك ١,٠٢ متر ووزنه ٢٤ كجم فيكون قيمة BMI تُساوى ٢٣ تقريباً، وهي دليل على ارتفاع الوزن.

* ما ستفعلينه مع ابنك لمحاولة إنقاص وزنه:
– التعامل مع الأطفال يكون صعباً لمنعهم من تناول كميات من الطعام، لكن ما يمكن عمله هو أن نحاول إعطائهم بعض الأطعمة القليلة في السعرات الحرارية، وهي السلطة الخضراء من طماطم وفلفل وخيار وجزر، وخضروات مثل الخس وغيرة، وإذا نجحت في إعطاء ابنك كميات من هذه النوعية فستملأ معدته، ولا يشعر بالجوع.

– يجب أن تتجنبي المقليات بالزيت، والأكلات السريعة، والمياه الغازية، أيضاً يجب الحد من استهلاك الحلويات والشكولاته والآيس كريم.

– إذا كان من الممكن أن تشركي ابنك في نشاط رياضي بنادي أو ما شابهه، فسيكون جيد جداً.

وفي النهاية نود أن نقول أن الأمر يتطلب التعود، فالأكل هو عادات، ويمكن تغييره، لكن بالصبر والمحاولة، ولك ولابنك منا كل التمنيات بالصحة.

● أعاني من حرارة وألم شديد في أسفل باطن القدمين،علماً بأنه قبل فترة عولجت من مسمار عظم في القدم اليمنى، وأخذت حقنتين من الكورتيزون بعد آلام شديدة، وفي تلك الفترة أصابني ألم شديد في أسفل باطن القدم، وقد فسره الأطباء بأنه تمزق في بعض الأربطة التي تحيط بالمسامير. فما العلاج؟

– إن الشعور بحرارة في القدمين وآلام له أسباب كثيرة، منها الأسباب الموضعية في القدمين، ومنها العام:
١– الوقوف لفترات طويلة خاصة عند الناس الذين يعانون من زيادة في الوزن.
٢– المرضى الذين يعانون من السكري يحصل عندهم التهاب في الأعصاب وآلام مع حرارة في القدمين.
٣– الذين يعانون من التعرق الشديد يحسون بحرارة القدمين.
٤– التهابات الأعصاب لأسباب أخرى غير السكري، مثل نقص الفيتامين (ب).
٥– أحياناً يكون السبب الحساسية للمواد المصنعة منها الجوارب المستخدمة (الشرابات).
٦– بعض الأمراض، مثل زيادة الكريات الحمر، أو احمرار الأطراف المؤلم، وهنا تكون الأطراف حمراء خاصةً في الفصل الحار.

العلاج:
١– عليك تجنب الوقوف الطويل.
٢– لبس الجوارب المصنوعة من القطن.
٣– وضع الرجلين في ماء بارد.
٤– إذا استمرت الألم ، عليكِ مراجعة الطبيب للتأكد من مسببات الألم وعلاجها.