

## زرقة الجلد مؤشر على إصابة الطفل بعيوب في القلب

كولن (ألمانيا) - قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن عيب القلب الخلقى هو عيب في بنية القلب والأوعية الكبرى الموجودة عند الولادة.

وأوضحت الرابطة أن هناك أنواعا متعددة من عيوب القلب، معظمها إما تعوق تدفق الدم في القلب وإما الأوعية القريبة منه وإما تتسبب في تدفق الدم إلى القلب بنمط غريب (اضطراب انتظام دقات القلب)، كما توجد عيوب أخرى تؤثر على إيقاع القلب.

ويزيد عدد عيوب القلب الخلقية عن 200 نوع، بعضها يتم اكتشافه في الرحم، وبعضها في سن البلوغ، ومنها تضيق الصمام الأبهري وتضيق الصمام الرئوي وعب الحاجز الأذيني وعب الحاجز البطني.

وتعد أسباب عيوب القلب الخلقية مجهولة في أكثر من 90 في المئة من الحالات، ولكن العيب قد يحدث بسبب إصابة بأحد الأمراض المعدية خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، كالحصبة الألمانية أو الهريس.

ويمكن للوالدين الاستدلال على إصابة طفلهم بعب خلقي في القلب من خلال ملاحظة بعض الأعراض مثل زرقة الجلد والشعور الدائم بالتعب والإرهاق وقصر النفس والتنفس بسرعة، بالإضافة إلى اضطرابات انتظام دقات القلب.

ولم يعد عيب القلب الخلقى حكما بالموت على المصاب؛ حيث يتمتع أكثر من 90 في المئة من المرضى بمتوسط عمر عال، وذلك بفضل التدخل الجراحي كإجراء عملية القسطرة أو استخدام منظم دقات القلب، إلى جانب التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية بما يتناسب مع الحالة الصحية للمصاب.

وتشدد باحثون أميركيون في دراسة سابقة على أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للأطفال الذين يعانون من عيوب خلقية، مؤكداً أن ذلك يعزز التهام القلوب في القلب.

وقال ديفيد جولدبيرج، طبيب القلب في مستشفى الأطفال في فيلادلفيا، إن القدرة على ممارسة التمارين الرياضية تقلل وفيات الأطفال المصابين بأمراض القلب الخلقية ذات البطين الواحد.

وكان هناك أيضاً تحسن رقمي في استهلاك الأوكسجين بعد ممارسة التمارين الرياضية لطفولة المرضى، وتضمن هذه الفوائد تعكس وظيفة الدورة الدموية بشكل أفضل، ويجب أن ترتبط بصحة الدورة الدموية على المدى الطويل.



الوقاية أفضل من العلاج

# حاسة التذوق القوية تكشف قدرة جهاز المناعة على مقاومة كورونا

## عدم القدرة على تمييز النكهات المرة يجعل الإنسان عرضة للأعراض الشديدة للفيروس

إلا جزءاً من العدد الفعلي للإصابات، إذ لا تجري دول عدة فحوصاً إلا للحالات الأكثر خطورة، فيما تعطي دول أخرى أولوية في إجراء الفحوص لتتبع مخالطي المصابين، تضاف إلى ذلك محدودية إمكانيات الفحص لدى عدد من الدول الفقيرة.

وسجلت، الإثنين، 4188 وفاة جديدة و265.437 إصابة جديدة في العالم، والدول التي سجلت أكبر عدد من الوفيات في الفترة الأخيرة هي الهند (1053) وفاة وتعد الولايات المتحدة البلد الأكثر تضرراً من حيث عدد الوفيات والإصابات مع تسجيلها 199.890 وفاة من أصل 6.858.130 إصابة، حسب تعداد جامعة جونز هوبكنز، وشفي ما لا يقل عن 2.615.949 شخصاً.

وتسعى أكثر من 100 شركة وفريق بحثي حول العالم لتطوير لقاحات لمواجهة مرض كوفيد-19، ومن بينها 17 لقاحاً على الأقل تجري تجربتها حالياً على البشر لاختبار فعاليتها.

وفي آخر مؤتمر صحافي عقده منظمة الصحة العالمية، أحصت المنظمة 35 "لقاحاً مرشحاً" ويتم تقييمها من خلال تجارب سريرية على الإنسان في أنحاء العالم.

وباتت تسعة من بين هذه اللقاحات في المرحلة الأخيرة أو تستعد لأن تصبح في المرحلة الأخيرة، إنها "المرحلة الثالثة" ويتم فيها تقييم فعالية اللقاح على صعيد واسع يشمل الآلاف من المتطوعين.

بتحريك مستقبلات حاسة المذاق الحلو، وأظهر الباحثون أن الأحماض الأمينية يمكن أن يكون لها تأثير في هذا الصدد. ويرى الباحثون أن هذه النتائج المتوصل إليها يمكن أن تساعد في تهديد الطريق نحو علاجات جديدة للتهابات الجيوب الأنفية المزمنة.

وأشارت بعض الأبحاث الطبية إلى طريقة جديدة لعلاج هذه الالتهابات عن طريق التلاعب في آلية عمل مستقبلات المذاق المر والحلو.

وتطلق مستقبلاً تسمى البيبتيدات المضادة للميكروبات، والتي تقتل البكتيريا والفانوسات والفطريات التي تدخل الأنف، في حين أن مستقبلات المذاق الحلو - التي يتم تنشيطها عادة عن طريق السكر الموجود في الخماض - تتحكم في معدل إطلاق تلك البيبتيدات.

غير أن برهام يقول إن دراسته هي الأولى من نوعها التي توضح بالتفصيل كيف يمكن لمستقبلات نوق معين أن تكشف عن نوع المناعة التي يتمتع بها الشخص ضد فايروس كورونا.

وأودى فايروس كورونا المستجد بحياة ما لا يقل عن 965.760 شخصاً في العالم منذ أن أبلغ مكتب منظمة الصحة العالمية في الصين بظهور المرض نهاية ديسمبر.

وسجلت رسمياً أكثر من 31.374.240 إصابة بالفايروس منذ بدء تفشيه، تعافى منهم حتى اليوم 21.338.900 شخص على الأقل.

ولا تعكس هذه الأرقام

فعل سبيل المثال، استطاع الإنسان تطوير القدرة على تمييز الأطعمة ذات المذاق المر، والتي يقول العلماء إنها ظهرت كآلية دفاعية ضد السموم الضارة في النباتات.

كما يُعتقد أن القدرة على تذوق الطعم الحلو تطورت في الأساس لدى الإنسان (أو مصادر الطاقة) المتاحة في النباتات. ويرجح أيضاً أن ارتفاع نسبة السكر في الدم ما هو إلا قدرة بدائية تطورت من أجل الحفاظ على الحياة قبل أن تصبح الأطعمة متوفرة طوال الوقت كما هي عليه اليوم.

### الباحثون وجدوا علاقة قوية بين المستقبلات الذوقية وكيفية استجابة الشخص لالتهابات الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي

ووجد بحث سابق ارتباطاً بين هذه المستقبلات الذوقية وكيفية استجابة الشخص لالتهابات الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي. وسبق أن اكتشف فريق من الباحثين الأميركيين أن مستقبلات المذاق المر الموجودة في أعلى مجرى الهواء العلوي، تعد خط الدفاع الأول ضد عدوى الجيوب الأنفية، إلا أن قدرتها على قتل السموم الضارة ومسببات الأمراض يتم حظرها عندما يتم تحفيز مستقبلات الطعم الحلو أيضاً، في حين يعمل الغلوكون والسكريات

عدم تمكن الأشخاص من تمييز المذاقات يكشف ضعف قدرة أجهزة المناعة على محاربة التهابات الجهاز التنفسي العلوي والسفلي التي يسببها كوفيد-19. كما يتيح لهم هذا الأمر الفرصة لاتخاذ أفضل الخيارات بشأن الأمكنة التي يجب أن يتحاشوا الذهاب إليها، وكيفية التفاعل مع المحيطين بهم.

لويزيانا (الولايات المتحدة الأمريكية) - توصلت دراسة جديدة إلى أن اختباراً بسيطاً على حاسة التذوق قد يكون مؤشراً جيداً على التنبؤ بمدى معاناة المصابين بفايروس كورونا المستجد من متاعب صحية أشد خطورة، تجعلهم في حاجة إلى رعاية طبية مكثفة واستخدام جهاز التنفس الصناعي.

ويؤدي مرض كوفيد-19 في الحالات الحادة إلى الإصابة بأعراض المتلازمة التنفسية الحادة (سارس) ويصيب المسنين خصوصاً وبالبالغين الذين لديهم عوامل خطر أخرى مثل السكري والضغط والوزن الزائد فضلاً عن قصور في القلب أو في التنفس.

لكن مع مرور الوقت، تكتشف الطواقم الطبية خصائص ومضاعفات أخرى مرتبطة بهذا المرض المستجد على الإنسان والأطباء كذلك.

ويعتقد الباحثون من جامعة باتون روج بولاية لويزيانا أن هناك صلة قوية بين حساسية الشخص للمذاقات المرة وقدرته على محاربة التهابات الجهاز التنفسي العلوي والسفلي التي يسببها الفايروس الجديد.

ولاحظ الباحثون أثناء الدراسة أن الأشخاص غير القادرين على اكتشاف بعض النكهات المرة أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض كوفيد-19 الشديدة والحاجة إلى دخول المستشفى.

# العلاج السلوكي المعرفي يبعد الأرق ويخفف الآلام المزمنة

كليفاند (الولايات المتحدة) - يُصاب أكثر من ثلثي المرضى، الذين يعانون من الآلام المزمنة مع اضطرابات نوم مرافقة؛ فيالنسبة إلى الأشخاص المعرضين لآلام الظهر المزمنة أو الألم الليفي العضلي أو الشخص بمرض مزمن، كثيراً ما تتشكل لهم اضطرابات النوم مشكلة شائعة جداً بسبب الألم، حيث إنه أحد الأسباب الرئيسية للأرق.

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي علاجاً فعالاً وواعداً بالنسبة إلى هؤلاء المصابين؛ إذ إنه قد يساعدهم على التخلص من الأرق، وذلك بحسب روبرت بولاش الاختصاصي في معالجة الآلام بمؤسسة "كليفاند كلينك"، أحد أعرق المستشفيات في الولايات المتحدة.

وأوضح اختصاصي كليفاند كلينك، أن هذه الاضطرابات تتراوح عادة بين صعوبة الاستغراق في النوم وبين الاستيقاظ المبكر مع تعذر العودة إلى النوم، ما يؤدي إلى عدم الحصول على قدر كاف من النوم الجيد وبالتالي زيادة الشعور بالألم؛ حيث قال "إن الألم يؤدي إلى حدوث اضطرابات في النوم، والنوم السيء يتسبب بدوره في تفاقم الألم، إنها حلقة مفرغة".

وأضافت زميلته ميشيل دربروب، الخبيرة في علم النفس وسلوكيات

النوم، أن علاج الأرق يمكن أن يساعد كثيراً في تخفيف شدة الآلام المزمنة، ولكن يجب على الطبيب الاختصاصي في البداية استبعاد الأسباب الأخرى المحتملة، ثم تابعت "عند إصابة الشخص بمرض مزمن، كثيراً ما يعاني من مشكلة أخرى مرافقة مثل الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة، ويمكن أن يؤثر ذلك على نوعية النوم لديه".

### العلاج المعرفي السلوكي أفضل من الأدوية فهو لا يسبب آثاراً جانبية، كما أنه أشد فعالية على المدى الطويل

بالإضافة إلى ما سبق، يمكن لبعض الحالات المرضية مثل انقطاع التنفس أثناء النوم، أن تتسبب في الأرق، وبدوره يؤدي اضطراب النوم إلى إحساس المريض بالألم، وشرحت الدكتورة دربروب هذه العلاقة بقولها "ياتينا أحياناً بعض المرضى، الذين يعانون من الأم مزمنة، وعند مراقبتهم نجد أن أساس المشكلة حالة مرضية



اضطرابات النوم تفاقم الألم

ومن الاستراتيجيات الأخرى لعلاج الأرق التدريب على الاسترخاء، فهذا يخفف من توتر العضلات ويصرف الانتباه عن الأفكار المتسارعة. وتتضمن هذه الأساليب استرخاء مجموعات عضلية معينة، والتصور، والتأمل.

وتابعت دربروب قائلة "بغض النظر عن الأسلوب المستخدم لاسترخاء، سوف يحتاج المصاب إلى مساعدة اختصاصي ليعلمه الطريقة المثلى خلال عدد من الجلسات، وعادة ما يتطلب الأمر من ثلاث إلى ثماني جلسات لتعلم التقنيات الضرورية واكتشاف ما يناسب كل مريض".

وأشارت الخبيرة في علم النفس ميشيل دربروب إلى أن العلاج المعرفي السلوكي أظهر نتائج إيجابية واضحة لدى ما بين 70 و80 في المئة من الحالات، وهذا أمر واعد للغاية.

عدداً من الاستراتيجيات العلاجية المصممة لتحسين نوعية النوم والمساعدة في تغيير الأفكار والسلوكيات، التي تتعارض مع النوم الهادئ.

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي أفضل من العلاج الدوائي؛ حيث إنه ليست له آثار جانبية، كما أنه أشد فعالية على المدى الطويل.

ومن الأهداف الرئيسية لهذه الطريقة مساعدة الناس على التحكم في الأفكار السلبية والمخاوف التي تمنعهم من النوم والتخلص منها؛ حيث يمكنهم العلاج المعرفي السلوكي من التمييز بين الأفكار التي تؤثر على نومهم.

وعن هذا الأمر، قالت خبيرة علم النفس، دربروب "بمجرد السيطرة عليها، تتوقف هذه الأفكار عن إزعاجنا، وهذا يسمح لنا بان ننام بهدوء".

● لا تقم بانشطة إضافية في الفراش، مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز أو القلق.

● لا تذهب إلى الفراش إلا عندما تشعر بالنعاس.

● قم بمغادرة الفراش والذهاب إلى غرفة أخرى إذا لم تتمكن من النوم في غضون 15 أو 20 دقيقة. عُد إلى النوم فقط عندما تشعر بالنعاس. كرر ذلك إذا لزم الأمر عدة مرات.

● قم بالاستيقاظ في ساعة معينة كل يوم بغض النظر عن عدد ساعات النوم.

● تجنب أخذ قيلولة أثناء النهار.

● تجنب تناول الكافيين والمشروبات الكحولية قبل النوم.

● مارس التمارين الرياضية في النهار، وتجنبها في فترة ساعتين على الأقل قبل موعد النوم.

ويتضمن العلاج المعرفي السلوكي للأرق، والذي يسمى أحياناً "CBT-I"،