

الوخز بالإبر وقاية من الصداع النصفى



وكى يُجدى الوخز بالإبر نفعاً مع مرضى الصداع النصفى، أكدت الرابطة الألمانية ضرورة الخضوع لـ ١٥ جلسة بالمتوسط، بمعدل مرتين أسبوعياً، وتستغرق كل جلسة مدة تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة، لافتة إلى أنه غالباً ما تظهر الآثار الأولى للعلاج بعد الخضوع لنصف الجلسات تقريباً.

وأشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إلى أن حالات الإصابة الشديدة قد تستلزم الخضوع من ثلاثين إلى أربعين جلسة كي تحسن حالتهم، لافتة إلى أنه يُوصى أيضاً بتلقى بعض الجلسات التنشيطية البسيطة بعد بضعة أشهر. وأكدت أن مدى فاعلية هذه التقنية يتحدد بالمقام الأول وفقاً لاستعداد كل مريض ومدى اقتناعه بتأثير الوخز بالإبر.

أكدت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب أنه يُمكن الحد من نوبات الصداع النصفى المتقطعة، بل والوقاية منها أيضاً من خلال الخضوع لعلاج الوخز بالإبر، سواء الوهمى منها (تأثير البلاسيبو) أو الفعلى باستخدام الإبر وفقاً للطب الصينى التقليدى.

وأضافت الرابطة، التى تتخذ من مدينة كريفيلد مقراً، أن التأثير الوقائى للوخز بالإبر يضاهاه تأثير الأدوية الوقائية، غير أن الأطباء يوصون باللجوء للوخز بالإبر وكذلك تقنيات الاسترخاء كتدريب الاسترخاء العضلى التقدّمى (Progressive Muscle Relaxation) أو التغذية الراجعة الحيوية (Biofeedback) لأن معظم أدوية الصداع النصفى لها آثار جانبية، بل وتؤدى أحياناً للإصابة بالصداع إذا ما استعملت بصورة متكررة.

اكتئاب الأمهات يؤدي لاضطراب الأطفال

عندما تعاني الأم من الاكتئاب فإن ذلك يؤثر على طفلها فى مرحلة المراهقة وفقاً لدراسة جديدة نُشرت فى مجلة طب الأطفال، حيث قامت الدراسة بالنظر فى تأثير هذا النوع من الاكتئاب على سلوك المراهقين وتعرضهم للمخاطر

وضّح الباحثون بأن ما يسمى بالطفولة الوسطى هو الوقت الأمثل للتنمية الاجتماعية والعاطفية للطفل، كما أن علاج الاكتئاب لدى الأمهات خصوصاً فى هذه المرحلة العمرية لأطفالهن يحقق نمواً سليماً ويدفع الأطفال لاجتساب عادات جيدة ويبعدهم عن الانحراف.



عندما تعاني الأم من الاكتئاب فإن ذلك يؤثر على طفلها فى مرحلة المراهقة وفقاً لدراسة جديدة نُشرت فى مجلة طب الأطفال، حيث قامت الدراسة بالنظر فى تأثير هذا النوع من الاكتئاب على سلوك المراهقين وتعرضهم للمخاطر

وضّح الباحثون ما يقارب ٢٩٠٠ زوج من الأمهات وأطفالهن تحت الدراسة وقاموا بتتبع حالتهم الصحية العامة وبيئتهم الاجتماعية منذ سن ما قبل المدرسة وصولاً لأعوام ١٦-١٧ ونظروا لتعرض الأمهات للاكتئاب فى مختلف مراحلهم العمرية. وبعد عملية ملء الاستبيانات من قبل الأمهات تبين بأن تعرضهن

من تقييم مدى تعرضهن للذرات الدقيقة العالقة فى الهواء على مدى الـ ١٥ عاماً الماضية، استناداً إلى عناصر، منها قربهن من الطرق السريعة، والكثافة السكانية، ومصادر محلية للانبعاثات، وسرعة الرياح. وجاء فى نتائج الدراسة، التى نُشرت فى مجلة بي.إم.جيه الصحية، أن الباحثين ربطوا بين التعرض لمثل هذه الذرات الدقيقة وزيادة مستويات القلق والاضطراب النفسى.

وقالوا إنه على سبيل المثال وجدوا أن النساء اللاتى تعرضن للذرات الدقيقة فى الهواء قبل شهر من إجراء الاختبارات النفسية كانوا أكثر عرضة للإصابة بأعراض القلق الشديد بنسبة ١٢ فى المائة مقارنة بالنساء اللاتى تعرضن أقل لتلوث الهواء.

وقال باور لـ «رويترز هيلث» فى اتصال هاتفى إن تلك الذرات الدقيقة تأتى من مصادر منها عوادم السيارات، ومحطات توليد الطاقة.

كشفت تحليل جديد أن النساء اللاتى يعشن فى مناطق بها مستويات عالية من تلوث الهواء قد يعانين أيضاً من معدلات عالية من القلق النفسى.

وقالت ميليندا سى. باور من جامعة جون هوبكينز فى بالتيمور: «هذا حقاً مثير للاهتمام، ويشير بكل تأكيد إلى أن تلوث الهواء قد يكون له صلة بالصحة النفسية».

وأضافت «إذا كان هذا مسبباً حقيقياً فسيكون له تأثير كبير على السكان، لأن الكل معرض لكننا بحاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لبناء قضية قائمة على أدلة».

واستخدم الباحثون فى الدراسة بيانات أكثر من ألف امرأة، تراوحت أعمارهن بين ٥٧ و٨٥ عاماً، أُجبن على بعض الأسئلة عن القلق والاضطراب النفسى.

وتمكن الباحثون، بعد الرجوع إلى أماكن إقامتهن،

تلوث الهواء يسبب القلق النفسى

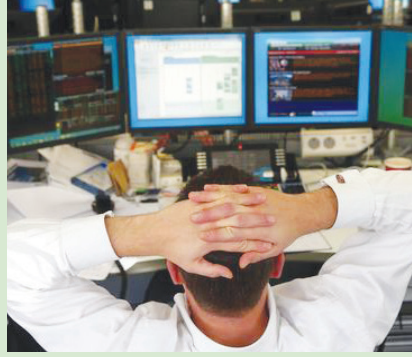


المضايقة في العمل قد تدفع للانتحار

غير مرغوب فيه بشكل ممنهج، وأن يتعرض لذلك لفترة طويلة من الزمن بوتيرة وكثافة متزايدة، وأن يشعر الموظف المستهدف بعدم القدرة على تجنب هذه المواقف أو منع هذه المعاملة

وخلال الفترة التي أجريت فيها الدراسة تراوح متوسط نسبة العاملين الذين تحدثوا عن التعرض للتمتر بين ٤,٢ و ٤,٦ في المائة، في حين تراوح متوسط نسبة من فكروا في الانتحار بين ٣,٩ و ٤,٩ في المائة.

وكتب نيلسن وزملاؤه في دورية «أميركان جورنال أوف بابليك هيلث» أن ٨٠٠ ألف شخص على مستوى العالم يتحرون سنويا، مما يجعل الانتحار سببا أساسيا للوفاة.



وحدد الباحثون ثلاث خصائص رئيسية للتعرض للمضايقات في العمل، هي أن يكون الموظف مستهدفا بسلوك اجتماعي

حذرت دراسة في مجلة «أمريكان جورنال أوف بابليك هيلث» من تأثير العمل في مناخ عدائي على الصحة النفسية للموظف، لافتة إلى أن التعرض للتمتر والمضايقات في موقع العمل قد يدفع الموظف للتفكير بالانتحار.

وقام الباحث النرويجي مورتن بيركلاند نيلسن من المعهد الوطني للصحة المهنية، وزملاؤه في الدراسة، بمتابعة ١٨٥٠ موظفا في أعوام ٢٠٠٥ و ٢٠٠٧ و ٢٠١٠ وسألوه عن مناخ العمل وصحتهم العقلية

وقال نيلسن: «تساعد دراستنا في فهم الصلة بين التمر والأفكار المتعلقة بالانتحار، بتوضيح أن الاعتقاد بالتعرض للتمتر في العمل يكون مقدمة للتفكير في الانتحار وليس نتيجة»، وفق ما ذكرت وكالة رويترز.

جوز الهند يزيد التركيز ويقوى الذاكرة

كتبت: نجلاء سعيد

هل تعلم أن تناول جوز الهند يزيد التركيز ويقوى الذاكرة، حيث أثبتت الدراسات الأخيرة أن ثمرة جوز الهند تعد من أفضل النباتات التي تساعد على تعزيز القدرات العقلية للإنسان.

وعن فوائد تلك الثمرة، يقول دكتور خالد يوسف أخصائي السمسة والنحافة، عضو الجمعية المصرية لدراسات السمسة، عضو الجمعية الأمريكية للسمسة: بعد العديد من الأبحاث، التي أجريت بشأن فوائد ثمرة جوز الهند، التي تشبه في تكوينها الداخلى فصوص المخ البشرى، أظهرت نتائج تلك الأبحاث قدرة عالية لتلك الثمرة في تعزيز القدرات العقلية، كالذاكرة والتركيز وتنشيط خلايا المخ، الخاصة باستيعاب المعلومات وتحليلها، وكذلك القدرات الخاصة بالتعامل والسلوك، مثل التواصل مع الآخرين.



لذلك تعتبر تلك الثمرة من أنواع الطعام الهامة في مراحل النمو المختلفة، وخاصة في فترة المراهقة.

ومن أفضل الطرق التي يمكن أن نتناول بها تلك الثمرة، هي إضافتها إلى وجبة الإفطار في الصباح، حيث يفضل استبدال اللبن الحليب في تلك الوجبة بكوب من لبن جوز الهند، ويمكن إضافة القليل من الحبوب الكاملة إليه، مثل الكورن فليكس التي تحتوى أيضا على فيتامين "ب"، الذى يقلل من التوتر والقلق، ويعمل على تهدئة الأعصاب، وزيادة التركيز، وبذلك نكون قد حصلنا على وجبة كاملة تساعدنا على تعزيز قدراتنا العقلية طوال اليوم. كما ينصح بإضافة بشر جوز الهند إلى بعض الأطباق التي نتناولها أثناء اليوم، أو تناول قطع الجوز الطازج بين الوجبات.

اضطرابات النوم تؤثر على الصحة النفسية للأطفال



كشفت دراسة جديدة أن اضطرابات النوم لدى الأطفال تؤثر على صحتهم النفسية على المدى الطويل وترتبط باضطرابات نفسية عديدة.

وقد وجدت الدراسة بأن الأطفال ما بين ٤-٦ سنوات يصابون باضطرابات نفسية بسبب تعرضهم لمشاكل واضطرابات تعيق النوم لديهم.

شارك في الدراسة أكثر من ١٠٠٠ طفل ما بين ٤-٦ سنوات وأجريت مقابلات مع أولياء أمورهم، وقد ظهر بأن الأطفال الذين يعانون من الأرق تطور لدى العديد منهم مشاكل نفسية أخرى تعيقهم بدورها عن النوم كالكوابيس وغيرها.

يشدد الباحثون على أن العلاج الباكر لمشاكل الصحة العقلية والنفسية ومشاكل النوم لدى الأطفال يساهم في بناء صحة نفسية وجسمانية مثالية لهم ويحقق نموهم السليم.