

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	23-August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	267,370
TITLE :	Keep an Eye on Your Children's Hearts...Starting in Utero and until their Teenage Years
PAGE:	12
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

إعداد الدكتور أنور نعمه doctor.anwar@hotmail.com

لاستباق الأمراض الوعائية الدموية غير الواضحة

راقبوا قلوب أطفالكم... من الرحم حتى المراهقة



الحفاظ على صحة الأطفال يبدأ بإخضاعهم للفحص الطبي الدوري الذي يعتبر أهم خطوة يجب على الأهل القيام بها للتأكد من سلامة الطفل ونموه، وكذلك من أجل اكتشاف الأمراض باكراً وعلاجها. ففي الكشف على قلوب الأطفال، في مختلف مراحل أعمارهم، لرصد هذه الأمراض ووضع أفضل وسائل العلاج لها.

يبدأ مشوار الحفاظ على سلامة قلب الطفل منذ الحياة الجنينية، بالطلب من الأم الحامل أن تجري فحصاً بالموجات (الأصوات فوق الصوتية) للجنين داخل الرحم بحثاً عن أي عيوب خلقية في قلبه، وبالتالي تقديم العون الطبي له، إذا دعت الضرورة. حتى وإن كان لا يزال بمسح في أحشائه أمه، لضمان نمو جيد له، بحيث يتحمل التدخلات العلاجية مستقبلاً.

وعلى الأم أن تحصل رضيعها لزيارة طبيب الأطفال في فواصل زمنية محددة في السنة الأولى من عمره، لكشف أي مؤشرات قد تكون الخطوة الأولى لتشخيص إصابة قلبية غير معروفة أو غير واضحة. واعتباراً من السنة الثالثة من العمر، يجب قياس أرقام الضغط الشرياني عند الطفل في شكل دوري، فهذا الإجراء البسيط جداً لا بد من اكتشافه عن طريق الطبيب قبل أن تتفاقم الأمور لتسبب تعقيداً في القلب يمكن أن يؤثر على وظيفته.

وحيداً أو جرى في سن الدراسة إلغاء نظرة خاطفة على شحوم الدم عند الأطفال، ولو لمرة واحدة على الأقل كل بضع سنوات. وفي لغز أقل للذين يمكنهم سوايق عائلياً بوجود أمراض قلبية أو الداء السكري أو ارتفاع في ضغط الدم، أو عندما يكون النظام الغذائي في العائلة غير صحي.

أما الداءة فحدث ولا حرج، فعلى الأهل محاصرتها منذ الصغر لأن دراسات كثيرة تبين أنها قد تكون الشرارة التي تتسبب لاحقاً أمراضاً عدة، أخطرها أمراض القلب. وعلى هذا الصعيد، كشفت دراسة ألمانية حديثة أجريت على أطفال سمان بعد تصوير قلوبهم بالأصوات فوق الصوتية الشائبة الأبعاد، ونشرت نتائجها في مجلة الكلية الأميركية للقلب، عن وجود تغيرات سلبية في شكل القلب ووظيفته عند هؤلاء الأطفال، مقارنة بأطفال من أصحاب الأوزان الطبيعية. أيضاً وجد الباحثون أن الأطفال السمان بمعظمهم كانوا يعانون من ارتفاع كبير في أرقام ضغط الدم، علاوة على هذا، وثقت سجلات التحاليل الدموية عند الأطفال السمان زيادة في مستوى الكوليسترول الضار، مع انخفاض ملحوظ في مستوى بروتين الدم العالي الكثافة (أي الكوليسترول الجيد الواسي للقلب)، مقارنة بالأطفال المعتدلي الوزن.

والثبت دراسة علمية أن التغذية غير الصحية تؤثر سلباً على صحة القلب للأطفال. ففي دراسة تحليلية حول تغذية ٩٠٠٠ طفل تراوحت أعمارهم بين ٩ و ١١ عاماً، قارن علماء أميركيون معطيات التاريخ الطبي لأولئك الأطفال، فافتشوا أن أقل من ١٠ في المئة منهم فقط يستهلكون الخضروات والفواكه في صورة منتظمة ضمن وجباتهم الغذائية اليومية، وأن أرقام ضغط الدم، وزيادة الكوليسترول في الدم خلقوا مشكلات ليست لمصلحة القلب. من هنا يبدأ الإنسان ميكر المعاناة من مشكلات صحية في القلب. وتوالت أحدث دراسة نشرت على موقع دورية طب الأطفال أن أمراض القلب في المستقبل قد تكون أكثر ملازمة للأطفال

بين زيادة الوزن وارتفاع علامات التهاب في وقت مبكر أكثر مما كنا نتوقع، وأضاف: «على رغم أن الكبار بمعظمهم يفهمون أن زيادة الوزن أو البدانة ليست جيدة بالنسبة إليهم، إلا أن هؤلاء لا يدركون أن أطفالهم الصغار قد يعانون من وضع غير صحي بسبب زيادة الوزن».

قد يسأل سائل: هل ينقص الوزن ميكر؟ يمكن أن يساعد في تحسين وضع القلب والدورة الدموية عند الأطفال في الواقع، لا أحد يملك الإجابة على هذا السؤال، لذلك

أوصى الباحثون بإجراء المزيد من البحوث للوقوف على الحقيقة. في المختصر، إن كثافة القلب وصحة الأوعية الدموية تتدهور في شكل كبير عند وجود السمنة، وعند اتباع سلوكيات غير صحية في مرحلة الطفولة. من هنا يجب إلزام الأطفال باتباع خيارات صحية من أجل الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية في المستقبل.

وقد رصدت البحوث أن الأطفال الذين تنحط أظفارهم في حلقهم ينحطون نظاماً على صعيد الجسم

غذائياً صحياً كانوا الأكثر وفاءً من أمراض القلب والأوعية الدموية عند الكبار. ولعل نتائج الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة جمعية القلب الأميركية وتضمنت ١٠٠٠ طفل في الأدلة الساطعة على أهمية النظام الغذائي الصحي، فقد أظهرت الدراسة أن الأهل الذين اتبعوا مع أولادهم الخيار الغذائي الصحي السليم كانت صحة شرايين أطفالهم أفضل مقارنة بصحة شرايين رفاقهم الذين اتبعوا خياراً غذائياً غير صحي.



PRESS CLIPPING SHEET