



الاكتئاب .. والبكتيريا

أثبتت وجود ١٢ من أنواع البكتيريا والفيروسات المسببة للاكتئاب، أهمها البكتيريا العقدية والبلوريا والفيروس المسبب للالتهاب الدماغى والبكتيريا المتدثرة التى تنتقل عن طريق الجنس. وحتى الآن لم يستطع الأطباء التعرف على كيفية تحول الإنسان إلى حالة الاكتئاب الناجم عن البكتيريا أو الفيروسات ، ولكن الفحوص على ضحايا الإيدز أظهرت أن خلايا المخ تشكلت بطريقة غير معتادة وثبت وجود أعداد كبيرة من الفيروسات فى خلايا المخ. هذا ويأمل الخبراء فى تحقيق طفرة لمعرفة العلاقة بين الاكتئاب والفيروسات من خلال فحص وتحليل جثث مرضى نفسيين بموافقة أقاربهم لمعرفة دور الفيروسات وتأثيرها على المخ وقد يساهم ذلك فى تحليل دوافع الانتحار أيضا

المعالج كارل بيتشر من جامعة "أولم" مضادا حيويا بعد أن أظهر تحليل الدم وجود أجسام مضادة ضد نوع من البكتيريا العقدية وبدايات التهابات عضوية. وجاء توقع الطبيب فى محله، حيث اكتشف أن المريضة تعاني منذ عامين من بكتيريا أدت إلى إصابتها بحالة الاكتئاب وطرح بذلك نظرية جديدة تربط بين الأمراض النفسية وإصابة الجسم بالبكتيريا أو الفيروسات. ونشرت مجلة شترن الألمانية فى موقعها على الإنترنت آراء بعض خبراء العلاج النفسى أكدوا فيها الأسباب "الهامة" للاكتئاب وهى الجينات والاضطرابات الدماغية قبل الولادة وضعف الجهاز المناعى الذى ينجم عنه تسلسل الالتهابات العضوية المسببة للاكتئاب. وذكر برينهارد بوجرتز أستاذ الطب النفسى فى جامعة ماجدبورج أن دراسة

أشارت دراسة طبية ألمانية حديثة إلى أن أسباب الاكتئاب لا تعود إلى عوامل وراثية أو نفسية فحسب، بل تتعلق أيضا بأنواع من البكتيريا والفيروسات، ما قد تقود معرفة تأثير الفيروسات على المخ إلى تحليل دوافع الانتحار. واكتشف طبيب فى ألمانيا أن أسباب الإصابة بالاكتئاب لا ترجع إلى نوع التربة أو الظروف النفسية التى يمر بها الإنسان أو عوامل الجينات الوراثية فحسب، وإنما أيضا لأسباب متعلقة بأنواع معينة من البكتيريا والفيروسات. وكانت سيدة فى ألمانيا تعتبر حالة ميؤوس منها لمعاناتها الدائمة من الإرهاق والاكتئاب لدرجة أقدمت فيها عدة مرات على الانتحار وفشلت جميع الأدوية المعروفة فى علاجها. وجاءت الصدفة لتلعب دورها عندما أعطاها طبيبها

نتائج «مبشرة» لعلاج الاكتئاب تعتمد على الانتباه العقلى

«تلك النتائج مهمة من وجهة نظر أولئك الأشخاص الذين يعيشون وهم يعانون من الاكتئاب ويحاولون المشاركة فى شفائهم». وأضاف: «وتقدم أدلة على أن العلاج القائم على الانتباه يعد تدخلا يجب على أطباء الرعاية الصحية الأولية أن يأخذوه على محمل الجد كخيار». ويحذر خبراء المرض من أنه لا ينبغي التقليل من الأدوية المضادة للاكتئاب إلا تحت إشراف طبي. وقال إدوارد فيتا، أستاذ الطب النفسى فى جامعة برشلونة، فى أسبانيا، إن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لتحديد مدى فعالية العلاج المعرفى المحتملة. ويقول الباحثون إن خطوتهم القادمة هى اكتشاف المكون النشط فى هذا العلاج، وإن كان يمكن مقارنته بصورة إيجابية بالطرق الأخرى الجماعية. • سميثا موندساد محررة الصحة - بى بى سى

الحاجة إليه لدى المرضى الذين لا يتمكنون أو لا يرغبون فى تناول أدوية لفترة طويلة. وخلص العلماء فى تقريرهم إلى أن هذا العلاج «قد يكون خيارا جديدا للملايين المرضى الذين يعانون من انتكاس الاكتئاب بوصفات طبية متكررة». ويضيف نيجل ريد، الذى شارك فى الدراسة: «الانتباه العقلى قدم لى مجموعة من المهارات التى استخدمها لأبقى فى حالة جيدة على المدى الطويل». وقال: «فبدلا من الاعتماد على مضادات الاكتئاب، جعلنى الانتباه العقلى مسؤولا، بالسماح لى بالتحكم فى مستقبل، واكتشاف المخاطر التى قد أتعرض لها، والقيام بالتغييرات اللازمة لإبقائى فى حالة جيدة». «نتائج مهمة» وقال جوين أشيد من الكلية الملكية للأطباء النفسيين، معبرا عن وجهة نظر محايدة فى الدراسة:

العلاج القائم على الانتباه مع التقليل بحذر من تناول العقاقير التقليدية. وشارك المرضى فى جلسات جماعية حيث تعلموا مهارات التأمل والانتباه العقلى الموجه. وهدف العلاج إلى مساعدة المرضى فى التركيز على الحاضر، واكتشاف أى علامات تحذير مبكرة للاكتئاب والاستجابة لها بطريقة لا تسبب المزيد من حالات الانتكاسة. وقارن الباحثون تلك النتائج بـ ٢١٢ مصابا ممن استمروا فى تناول الدواء فى دورة علاج كاملة استمرت عامين. وبنهاية الدراسة، تعرضت نسبة مشابهة من المرضى فى المجموعتين لانتكاسة الاكتئاب، وقُل العديدين فى مجموعة العلاج القائم على الانتباه العقلى من تناول الأدوية. ويقول العلماء إن تلك النتائج تشير إلى أن العلاج القائم على الانتباه العقلى قد يقدم بديلا تشتد

يمكن لوسائل علاج الاكتئاب القائمة على الانتباه العقلى أن تقدم «خيارا جديدا للملايين ممن يعانون من عودة الاكتئاب»، حسبما ذكر تقرير لمجلة «لانسيت» الطبية. واختبر العلماء العلاج على أشخاص معرضين لخطر انتكاسة الاكتئاب، مع تقليل تناول الحبوب المضادة للاكتئاب وتوصلوا إلى أنه يقدم نتائج جيدة. ويدرب العلاج المصابين على تركيز انتباههم العقلى وإدراك تلك الأفكار السلبية التى قد تطرأ على أذهانهم. وشجع أطباء فى إنجلترا وويلز بالفعل على توفير العلاج للمرضى. وغالبا ما توصف العقاقير طويلة المدى المضادة للاكتئاب للمرضى للمساعدة فى الحد من تكرار النوبات بعد التعافى. وفى الدراسة، سجل الأطباء فى المملكة المتحدة ٢١٢ شخصا معرضا لخطر الإصابة بمزيد من نوبات الاكتئاب فى دورة تدريبية

صعوبات التنفس أثناء النوم «قد تسبب فقدان الذاكرة»

والقدرة على التفكير عند التقدم في السن. لكنه لا يثبت وجود علاقة سببية.

وأضاف «توافر الأكسجين للمخ أمر ضروري للحفاظ على صحته، ومن المدهش أن يكون علاج مشاكل التنفس أثناء النوم على صلة بمشكلات الذاكرة والتفكير عند التقدم في العمر».

وأضاف داج براون، من جمعية ألزهايمر الخيرية: «أظهرت دراسات سابقة أن عدد ساعات النوم ودرجة العمق تؤثر على الصحة الإدراكية. وبما أن اضطراب النوم مرض شائع لدى كبار السن، فمن المهم أن نرى المزيد من الأبحاث في هذا التخصص».

والتفكير في أواخر السبعينات، أي قبل عشر سنوات من أولئك الذين ينامون جيدا.

ولم يعاني العدد القليل من المرضى، الذين استخدموا جهازا يحافظ على تقليل الضغط وفتح مسارات الهواء، من أي من هذه المشاكل.

ويجري الباحثون دراسات أشمل للتأكد من إمكانية استخدام أجهزة التنفس للمساعدة في الحفاظ على الذاكرة وقدرات التفكير.

ويقول سيمون ريدلي، من مركز أبحاث ألزهايمر بالمملكة المتحدة إن البحث: «يضيف إلى الأدلة التي تشير إلى أن اضطراب التنفس أثناء النوم قد يكون عنصرا خطرا على الذاكرة

والببحث هو جزء من مشروع بحثي ضخم عن ألزهايمر. وركز الباحثون على دراسة من يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم، وهي حالة ترتخي فيها العضلات المحيطة بالحنك، وقد تسد مسارات الهواء مما يؤدي إلى صعوبة التنفس.

وقد ينتهي الحال بالمرضى إلى الشخير بصوت عال، والاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل.

ويهتم الباحثون بشأن الحالات التي قد تؤثر هذه الحالة على أعضائهم الحيوية، تتضمن المخ، خشية ألا تستقبل الأكسجين الكافي.

واكتشف العلماء أن من يعانون صعوبات التنفس أثناء النوم يواجهون مشكلات في الذاكرة

أظهرت دراسة، نشرت في دورية «علم الأعصاب»، أن من يواجهون صعوبة في التنفس أثناء النوم أكثر عرضة لمواجهة مشاكل في الذاكرة لاحقا.

ودرس العلماء القائمون على الدراسة قاعدة بيانات، تضم ٢٤٠٠ شخص تزيد أعمارهم على ٥٥ عاما.

وأظهرت الدراسة أن من يعانون من توقف التنفس أثناء النوم ظهرت لديهم مشاكل في الذاكرة والتفكير، قبل من ينامون دون صعوبات بعقد كامل.

ويجري الآن المزيد من البحث بخصوص الصلة بين النوم والذاكرة. وهو دليل جديد على الآثار الصحية السلبية لقلة النوم.

الصودا تسرع الشيخوخة وتبكر بالوفاة

الذي يسبب - لدى غيابه في ذات الوقت مع الجين الأول- انخفاضاً ملموساً في كمية الفوسفات بأجسامها، وعاشت فئران هذه المجموعة حتى ٢٠ أسبوعاً.

وكانت فئران المجموعة الثالثة كالمجموعة الثانية، تفتقد كلا الجينين كلوثو و(NaPi2a) معا، إلا أنها كانت تتلقى حماية غذائية عالية المحتوى من الفوسفات. وقد ماتت جميع هذه الفئران أيضا بحلول الأسبوع الخامس عشر، مثل فئران المجموعة الأولى.

وهذا يوضح أن ارتفاع مستويات الفوسفات له تأثيرات سمية على الفئران. ويحتمل أن يكون له تأثير مماثل على غير الفئران من فصيلة الثدييات، بما في ذلك البشر.



وعلق رئيس تحرير مجلة اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية جيرالد وايزمن على نتائج الدراسة، فقال إن المشروبات الغازية هي المركبة المفضلة لدى ملايين البشر حول العالم لتوصيل الكافيين إلى أجسامهم. ولكنه يصل برفقة راكب آخر هو الفوسفات. وحذر وايزمن من أن هذه الدراسة تشير إلى أن انضباط وتوازن كميات الفوسفات في الجسم يؤثر في عملية الشيخوخة. لذلك لا ينبغي الإخلال بهذا التوازن.

في تأثيرات مستويات الفوسفات العالية على ثلاث مجموعات من فئران التجارب.

وكانت المجموعة الأولى من الفئران معدلة وراثيا بحيث تفتقد المورث (الجين) المسمى كلوثو، الذي يسبب غيابه وصول الفوسفات لمستويات سمية في أجسام الفئران. وقد عاشت هذه المجموعة ما بين ٨ و١٥ أسبوعاً.

أما المجموعة الثانية من الفئران فقد افتقدت بجانب جين كلوثو، جينا ثانيا هو (NaPi2a)،

سُميّة الفوسفات تسرع بشيخوخة الثدييات».

وقال محمد شوكت رزاق أحد مؤلفي الدراسة والباحث في قسم الطب والعدوى والمناعة بكلية طب أسنان جامعة هارفرد، إن البشر بحاجة إلى نظام غذائي صحي، وإن السيطرة على مستويات الفوسفات في الغذاء أمر هام لتحقيق حياة صحية طيبة وطول العمر.

ثلاث مجموعات وقام رزاق وزميله أونيشي بالنظر

مازن النجار

خلصت دراسة أمريكية جديدة إلى أن هناك سببا جديدا للإقلاع عن عادة تناول المشروبات الغازية (الصودا)، وأطعمة الوجبات السريعة بشكل عام.

فقد تبين أن هذه الأطعمة والمشروبات تحتوي على مستويات عالية من مادة الفوسفات لإضافة مزيد من الفوران والغازية للمشروبات الغازية والأطعمة المجهزة للاستهلاك السريع، وأكثر مما كان يُتصور سابقا، بحسب خدمة يوريك ألبرت (خدمة مجانية للاتحاد الأمريكي لتقديم العلوم).

ووجد الباحثون أن المستويات العالية من الفوسفات تسرع بظهور علامات الشيخوخة، وأن هذه المستويات المرتفعة قد تزيد من انتشار وشدة المضاعفات المرضية المرتبطة بالتقدم في العمر، مثل مرض الكلى المزمن وتكلس (تصلب) أنسجة القلب والأوعية الدموية. ويمكنها كذلك أن تستحث ضمورا شديدا في الجلد والعضلات.

ونشرت الدراسة في دورية مجلة اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية بعنوان «الدليل الغذائي والوراثي على أن