إعداد : د. داليا مختار - استشارى الطب النفسى

مؤشرات علمية:

أبحاث علمية عن مرض الزهايمر

ميشيل روبرتس- بى بى سى

قال باحثون إنه من المحتمل انتقال مرض الزهايمر خلال عمليات جراحية معينة بنفس الطريقة التى ينتقل بها مرض كروتزفيلد ياكوب الذى يصيب الدماغ.

وأضاف الباحثون أن أدوات الجراحة الملوثة أو عمليات الحقن، كتلك التى تشمل الحقن بهرمونات النمو البشرية، قد تشكل خطرا نادرا لكنه محتمل الحدوث لانتقال المرض.

جاء الاستنتاج النظرى من خلال دراسات أجريت على أدمغة ٨ أشخاص بعد وفاتهم.

وقال الخبراء البريطانيون إن النتائج التى توصلوا إليها غير حاسمة ولا تعنى أن مرض الزهايمر معدٍ، ولا يمكن إصابة الأشخاص بالزهايمر عن طريق الاتصال بشخص آخر يعانى من المرض.

تغيُّرات فى المخ

ومرض الزهايمر هو نوع من الخرف تشيع الإصابة به مع التقدم فى العمر، والأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلى للإصابة أيضا هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة به.

وفى حالة الإصابة بالزهايمر تموت خلايا المخ وبمرور الوقت ينكمش المخ وتتأثر الكثير من وظائفه، كما يمكن للعلماء رؤية تأثير المرض تحت الميكروسكوب.

وهناك نوعان من العلامات التى تشير إلى المرض، وهى مجموعات غير عادية من أجزاء البروتين وتشابك كمية بروتين آخر يعرف باسم تاو.

وفحص جون كولينج وزملاؤه من جامعة كوليدج لندن أمخاخ مرضى حديثى الوفاة كانوا قد أصيبوا بداء كروتزفيلد ياكوب واختلط عليهم الأمر عندما وجدوا أنفسهم أمام أحد الأعراض الشبيهة بأعراض مرض الزهايمر.

وأشارت الدراسة إلى أن سبعة من

مجموع ثمانية مرضى كانت لديهم تجمعات من أجزاء البروتين التى تعرف باسم أميليود فى المخ، وكانت المفاجأة ظهور تلك الأعراض فى مرضى صغار السن نسبيا (بين ٣١ و ٥١ عاما)، فضلا عن عدم وجود تاريخ عائلى للإصابة بالزهايمر عندهم.

وأصيب جميع المرضى بداء كروتزفيلد ياكوب نتيجة حقن ملوثة لهرمون نمو، أعطيت لهم وهم أطفال.

وقال الخبراء البريطانيون إن النتائج التى توصلوا إليها غير حاسمة ولا تعنى أن مرض الزهايمر معدٍ.

دراسات على الحيوانات

وفقد ألغى استخدام هذا العلاج فى بريطانيا عام ١٩٨٥ عندما ظهرت بوضوح مخاطر هذه الحقن. وأصبحت هناك فحوص إضافية تجرى حاليا فى مستشفيات التأمين الصحى فى بريطانيا للحد من المخاطر، مثل استخدام أدوات جراحية معدة للاستخدام لمرة واحدة فقط.

ويعتقد كولينج أن الأميلويد يمكن انتشاره فجأة خلال العمليات الجراحية بنفس الطريقة التى ينتشر بها داء كروتزفيلد ياكوب، وذلك عن طريق «بذور» بروتين ملوثة. وتدعم هذه الفكرة دراسات أجريت على حيوانات، لكن مازال هناك حذر بشأنها. ولم يثبت إصابة أيٍ من المرضى الثمانية بعد التشريح بمرض الزهايمر، ولم يتضح أيضا إصابتهم بأعراض الخرف. ولا يوجد دليل على أن حقن هرمونات النمو يعتبر سببا فى حدوث الأميلويد.

وقال:«مازال الخطر الأكبر للإصابة بالزهايمر هو التقدم فى العمر، إلى جانب عوامل وراثية وأسلوب الحياة. وإذا أكدت البحوث وجود صلة بين تلوث الأنسجة والزهايمر، فربما يكون ذلك سبب بالنسبة لعدد ضئيل جدا من المصابين.»

نقص السوائل.. يصيب بالصداع

حذرت اختصاصية الطب المهنى الألمانية فيته شرام من أن نقص السوائل فى الجسم يمكن أن يتسبب فى الإصابة بصداع وشعور شديد بالاضطراب العام، مشيرة إلى أن هذه الأعراض تظهر عند فقدان ٣٪ من كمية السوائل الموجودة بالجسم.

وأوضحت شرام - وهي عضو الهيئة الفنية الألمانية للفحص الفنى بمدينة كولونيا - أنه عادة ما يشعر الإنسان بالعطش بمجرد أن يفقد جسمه ٠,٥٪ فقط من السوائل الموجودة فيه، إلا أن

الوقوع تحت ضغط عصبى شديد يمكن أن يتسبب فى نسيان تناول الماء.

لذا أوصت شرام من يشعر بصداع مفاجىء على الرغم من تمتعه بصحة جيدة - بضرورة فحص كمية الماء التى يتناولها مؤكدة أنه من الأفضل أن يتم تناول ما لا يقل عن ١,٥ لتر من السوائل الخالية من السعرات الحرارية يوميا، ولا سيما الماء.

ويشكل الماء ٥٠٪ من كتلة جسم الإنسان البالغ، ويلعب دورا كبيرا فى عملية التمثيل الغذائى بوصفه وسيلة للنقل والإذابة. كما يحتاج الجسم لكميات وفيرة من الماء من أجل تنظيم درجة حرارته، ولا سيما فى عملية التعرق التى يفقد خلالها كميات من الماء.

دراسة حول علامات الكذب

إذا سألت شخصا سؤالا وأجاب بثقة وهو ينظر فى عينيك فقد تفترض أنه يقول الحقيقة. لكن الباحثين الآن يقولون إن التواصل العينى من بين علامات الكذب.

فقد قلب الباحثون بجامعة ميشيجان الأمريكية هذا الاعتقاد السائد منذ فترة طويلة عن التشنجات اللاإرادية التى تفضح الكذاب بعد أن قاموا بتحليل ١٢٠ فيديو من تغطيات لمحاكمات إجرامية، وقالوا إنهم اكتشفوا علامات غير متوقعة على كذب الشخص.

فالكذابون يحركون أعينهم أكثر، ويحاولون أن يبدوا «أكثر ثقة، وببداهة معاكسة نوعا ما ينظرون فى أعين السائلين أكثر من الذين يفترض أنهم يقولون الحقيقة».

ومن السلوكيات الأخرى الشائعة التى لاحظها العلماء فى الكذابين أنهم كانوا عبوسى الوجوه و«مكشرين»، وينطقون بكلمات غير واضحة تفصل بين كلمات مثل «هو» و «هى» بدلا من «أنا» أو «نحن». بالإضافة إلى إيماءات أخرى وحركات مختلفة للرأس والأعين والحواجب والفم والأيدى.

وقالت الجامعة إن البرنامج الذى يتم تطويره يمكن استخدامه من قبل رجال الأمن والمحلفين والعاملين فى مجال الصحة النفسية.

ويقول فريق العلماء إن البرنامج بلغت نسبة دقته ٧٥٪، ما يعتبرونه تحسنا على البشر بعد أن كانت نسبة الدقة أكبر بقليل من ٥٠٪. وقد شملت أشرطة الفيديو المستخدمة بالمشروع شهادات من مدانين وشهود.

ما هو الصداع العنقودى؟

قال عضو الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب، طبيب الأعصاب الألماني فرانك بيرغمان إن الإصابة بصداع شديد على جانب واحد من الرأس قد ترجع إلى ما يُعرف باسم «الصداع العنقودي».

وأوضح بيرغمان أن آلام الصداع العنقودي -التي تصيب جانبا واحدا من الرأس- تظهر خلف العين وفي نطاق الجبهة والصدغ، وتكون ثاقبة أو حارقة.

وأشار الطبيب إلى أن آلام الصداع العنقودي تستغرق مدة تتراوح من ربع ساعة إلى ثلاث ساعات، وتحدث في شكل نوبات شديدة على فترات متقطعة، حتى بعد الاستيقاظ من النوم.

وفي بعض الأحيان يتعرض المريض لعدة نوبات في اليوم الواحد، ثم تزول الآلام لعدة أسابيع. وإلى جانب آلام الرأس يمكن أيضا أن يحدث احمرار لملتحمة العين على جانب الرأس المصاب. وإلى جانب ذلك، قد تحدث زيادة في إفرازات السائل الدمعي ورشح للأنف، وغالبا ما يشعر المريض بالغثيان ويكون حساسا للضوء والضجيج.

وبالنسبة للعلاج، حذر بيرغمان من تعاطي المسكنات من دون استشارة الطبيب، مشيرا إلى أن المسكنات التقليدية لا يمكنها علاج الصداع العنقودي. كما أن تدريبات الاسترخاء أو الوخز بالإبر لا تفيد في علاج الآلام.

وأكد بيرغمان أن مادة «سوماتريبتان»، التي يتم صرفها بناء على وصف الطبيب، هي الوحيدة التي تمتاز بفعاليتها ضد الصداع العنقودي، شأنها في ذلك شأن استنشاق الأوكسجين.

مشروبات الـ«دايت» .. تؤدى لزيادة الوزن

حذرت دراسة طبية من أن الأشخاص الذين يشربون مشروبات الصودا «دايت» قد يعرضون أنفسهم لعدم فقدان الوزن.

وأفاد الباحثون أن اختيار المشروبات منخفضة السعرات الحرارية تدفع الشخص لتناول المزيد من السكريات والأطعمة المحملة بالكثير من السكريات والدهون والمرتفعة فى الكوليسترول.

وفى هذه الدراسة, قام الباحثون بفحص بيانات حكومية جمعت بين العادات الغذائية لأكثر من ٢٢ ألفا من البالغين فى الولايات المتحدة، حيث طلب من المشاركين أن يدوّنوا كل ما يتناولونه من مشروبات وطعام.

وقالت د. آن ريوبين، أستاذة الصحة وعلم الحركة بجامعة إلينوى الأمريكية إنه من المحتمل أن يكون من يستهلكون المشروبات منخفضة السعرات الحرارية «دايت» يجدون لأنفسهم المبرر لتناول كميات طعام أفضل، وهو ما قد يؤدى إلى البدانة بدلا من فقدان الوزن.

وقد أظهرت أبحاث سابقة أن المشروبات الغازية الخاصة بالحمية أداة فعالة لمساعدة البدناء فى خفض الوزن أو الحفاظ على رشاقتهم.