



كيف تؤثر البكتيريا الموجودة بأمعائك على صحتك العقلية؟

ربما لا يخطر على بال طبيب أن يفحص أمعاء المريض بحثاً عن سبب إصابته بالاكتئاب، لكن تلك الفكرة راودت جورج بورتر فيليبس في مطلع القرن العشرين.

ديفيد روبسون صحفي

وفحصت «بي بي سي» عبر حلقات بعنوان «أنا والميكروبات» روايات عدة تحدثت عن مدى تأثير الكائنات الدقيقة بالأمعاء على الإنسان إيجاباً أو سلباً، لكن ربما كان التأكد من أثرها على الصحة العقلية هو الأصعب. فكيف لكائنات مجهرية تتغذى على بقايا الطعام أن تؤثر في عقل المرء؟

وبعد أكثر من قرن من تجربة فيليبس الأولى، أصبح الاعتقاد بوجود علاقة أساسية بين البطن والمخ أكثر رسوخاً. وتقول جين أليسون فوستر، التي يجري اختبارها بجامعة مكماستر الكندية بحثاً في هذا الشأن: «لا يوجد لدى أدنى شك في أن الميكروبات تؤثر على الصحة العقلية»، وهو ما يعني أنه يمكن تحسين الصحة العقلية عبر علاج المعدة.

وتشير فوستر إلى أن مشاكل الأمعاء قد تكون سبباً واحداً من بين عدة أسباب للمرض العقلي، وبالتالي فإن العلاجات الجديدة قد تؤدي إلى تحسن ملحوظ لمن يعانون من اختلال في بكتيريا الأمعاء.

ورغم الدراسات المبكرة، ومنها الدراسة التي أجراها فيليبس،

فبينما كان فيليبس يتجول بين أروقة مستشفى بيتليم الملكي للأمراض العقلية بالعاصمة البريطانية لندن، لاحظ أن مرضى ما يعرف بـ «المنخوليا» أو «السوداء» يعانون أيضاً من الإصابة بالإمساك الحاد وبوادر أخرى على «تعطل عام في عملية الهضم» وتقصيف الأظافر وضعف الشعور وشحوب البشرة.

وكان طبيعياً أن يفترض الأطباء أن الاكتئاب هو السبب وراء تلك الأعراض الفسيولوجية، لكن فيليبس فكر بشكل مختلف وبدأ يبحث لمعرفة ما إذا كان شيئاً ما يجري في الأمعاء والبطن هو الذي يسبب الاكتئاب وليس العكس. وجعله ذلك يتساءل عما إذا كان يمكن تحسين حالة المصاب بالمنخوليا عن طريق علاج أمعائه.

وللتأكد من هذه الافتراضية، قلل فيليبس من كمية الطعام التي يتناولها المرضى ومنع عنهم اللحوم تماماً، باستثناء الأسماك، وركز على تناولهم شرباً من اللبن المخمر يحوي البكتيريا اللبنة العصوية المفيدة للهضم.

وكانت المفاجأة هي تحسن حالتهم المزاجية، فمن بين ١٨ مريضاً اختبرهم فيليبس شفي ١١ مريضاً بشكل كامل وطراً تحسن واضح على مريضين آخرين، في إشارة واضحة على التأثير القوي لبكتيريا الأمعاء على الصحة العقلية للإنسان.

تشونجتشينج عينة من الكائنات الدقيقة بأمعاء مرضى بالاكتئاب وزرعوها بفئران، ووجدوا أن هذه الفئران لاحقاً قد يئست بشكل أسرع من قريناتها حين أجبرت على السباحة، وهو ما يعكس سلوكاً بالاكتئاب تمثل في الخمول وسرعة فقدان الأمل. وحين وضعت الفئران في صندوق أمضت وقتاً أقل في استكشاف البيئة المحيطة بها ولازمت جدار الصندوق حيث تشعر بالأمان.

ويقول جوليو ليسيني، من جامعة نيويورك أوستيت الطبية الذي شارك في البحث: «ما أدهشنا هو أن الحيوانات التي تلقت عينة الاكتئاب ظهرت عليها بوادر الاكتئاب، وهو ما يعني تغير السلوك بتغير البيئة الدقيقة للأمعاء».

وهناك دراسات أخرى تابعت انتشار الاكتئاب وأعراضه بين أعداد ضخمة من البشر، نشر آخرها في الرابع من فبراير ٢٠١٩، وأظهرت مرة أخرى وجود علاقة بين بيئة الأمعاء والعديد من الأمراض العقلية، منها القلق والاكتئاب.

ومن المدهش أن إحدى الأوراق البحثية التي قدمها ليسيني مؤخراً أظهرت ارتباطاً بين مرض الفصام وفقر البيئة الدقيقة للأمعاء. وعندما نقلت عينات من المرضى إلى فئران، بدا أنها أحدثت تغيرات في

أهمل العلماء افتراض وجود علاقة بين صحة الأمعاء والصحة العقلية خلال أغلب فترات القرن العشرين، حتى بزغت مجدداً أدلة قوية على هذه العلاقة الغامضة خلال العقدين الماضيين.

وجاءت إحدى أقوى التجارب الحديثة من جامعة كيوشو اليابانية عام ٢٠٠٤.

وأظهر فريق البحث تذبذب أكبر لهرموني الكورتيكوستيرون و«إيه سي تي إتش»، المرتبطين بالتوتر، في الفئران التي خلت أجسامها من الميكروبات نتيجة تربيتها في بيئة معقمة، وهو ما يرجح تأثير البيئة البكتيرية للأمعاء الفئران بشكل ما على هرموناتها.

وأعطى الباحثون مجموعة من الفئران جرعات من البكتيريا اللبنة العصوية - وهي نفس البكتيريا المفيدة التي استخدمها فيليبس مع مرضى «المنخوليا». ورغم أن أعراض التوتر في تلك المجموعة كانت أكبر من الفئران التي تربت في بيئة طبيعية، فإن التوتر لديها كان أقل بشكل ملحوظ مقارنة بالفئران التي خلت أمعاؤها من أية ميكروبات.

بل وهناك بعض الدلائل على إمكانية انتقال الاكتئاب بين الأنواع المختلفة - من البشر للفئران مثلاً - عبر ميكروبات الأمعاء.

وفي إحدى الدراسات، أخذ باحثون صينيون بمدينة

تحت الظل



يعيش الإنسان مع نفسه أكثر مما يعيش مع غيره من بني البشر، ستجذك مع نفسك في السفر، في الذهاب للعمل، في الجلوس وحيدا في أي مكان في هذا العالم.

حديث النفس يؤثر بشكل كبير على عالمك وعلى حياتك وعلى الناس من حولك، التوافق بينك وبين نفسك يؤدي إلى عقد معاهدة السلام الداخلي وفي الغالب انتصار على أي حروب داخلية أو خارجية لإجهاض هذا السلام.

اتحادك مع نفسك قوة جبارة ميعرفهاش غير اللي عايش العلاقة دي. النفس والإنسان في محاولة لفهم بعضهما من أيام سيدنا آدم عليه السلام، لما أحد ولديه سولت له نفسه قتل الآخر فأصبح من النادمين. كم شكلا من أشكال الندم مريت بيها في محاولة لفهم الإقاعات المختلفة للنفس وفي محاولة لاسترضائها، لكن هل رضيت؟ سؤال يسأله الكثير من بني البشر لأنفسهم والنفس تتج بخداعهم في كل مرة. لكن لماذا كل هذا العمق في فهم هذه العلاقة؟ الإجابة ليست بسيطة ولعلي هنا سأسرد بعضاً من أهم الأحاديث بين الإنسان ونفسه التي تجعلنا نفهم هذه العلاقة لتجعل لدى الإنسان قوة هامة جداً قادراً أن يسيطر بها على عالمه.

إن عدم توافق الإنسان مع نفسه وفهمه لها يؤدي إلى الشعور بمشاعر مؤلمة كالقلق أو الغضب أو الحزن أو التشويش أو الإحباط الذي يؤدي إلى خلل في التقدير الذاتي وضعف الثقة بالنفس.

■ ويأتى هنا دور صوتك الداخلي ليتدخل ويتفاعل مع ما يدور ما بين الإنسان والنفس وهو بطبيعة الحال نوعان متضادان، صوتك الداخلي الإيجابي وصوتك الداخلي السلبي.

■ وهنا تحت الظل يبدأ حديث الصوتين مع بعضهما: صوتك الداخلي السلبي يبدأ معاك بجلد ذاتك ومعايرتها بالأخطاء اللي انت عملتها في الماضي ولغاية اللحظة اللي انت فيها الآن، وهنا والآن في هذه اللحظة تهتم لصوتك الداخلي الإيجابي إنه يرد ويقول: مفيش حد مفيهوش مميزات ونقاط قوة، وإنك بمعرفة مشاعرك المؤلمة اللي بتكون موجودة في المواقف الصعبة اللي بتمر بيها ومعرفة أسبابها ووجود طريقة للتكيف لكل سبب من الأسباب المؤدية لظهور الشعور المؤلم هيساعدك في الوصول للاتحاد المنشود بينك وبين النفس. فانتقال بؤرة التركيز من معايشة الشعور المؤلم إلى محاولة معرفة السبب المؤدي لظهور الشعور المؤلم ومحاولة إيجاد طريقة للتكيف مع السبب ترضاهها النفس، يُسرّع ذلك من عملية اتزان الإنسان ونفسه ووصوله لمرحلة التناغم معها وفهمها. ثم تذهب لمقارنة نفسك بالآخرين، فالصوت الداخلي الإيجابي هيرد ويقولك إن ربنا خلق كل إنسان متفرد بميزة ومواهب وإمكانات مختلفة عن غيره ومحاولتك إنك تقلد حد هتكون على حساب نفسك وإن الوقت اللي هيضيق في محاولتك لتقليد غيرك عشان تكون متزن زيه أولى إنك تشغل على نقاط تميزك ومواهبك وإمكاناتك.

أنشئ علاقة صحية مع جسمك ده كان الصوت الداخلي الإيجابي في محاولة جيدة منه في السيطرة على المشهد.

اهتم بجسمك وبمظهرك الخارجي، اهتم بالأكل الصحي على قد ما تقدر، اهتم بنشاط تحبه وتقدر تعمله بشكل منتظم.

ده كان جزء من حديث النفس تحت الظل وفي الحديث بقية..

د. محمد هانى

طبيب - كاتب ومفكر

بهذا النوع من العلاج. فهناك العديد من الأسباب لإصابة الشخص بالاكئاب، وبينما قد يكون اختلال بيئة الأمعاء سببا لاكتئاب البعض وفلهم، فقد يختلف السبب تماما في غيرهم، وبالتالي لن يحدث شراب الهضم تحسنا يذكر في حالتهم.

ومما يعقد الأمور أكثر أن البيئة المعوية الدقيقة تختلف من شخص لآخر، وينبغي أن يأخذ أي علاج في الحسبان تفرّد البيئة المعوية لكل شخص. وبصفة عامة، لا تزيد مساحة الاتفاق في شكل البيئة الدقيقة بين شخص وآخر عن ١٠ في المئة. لكن على أقل تقدير، بات هناك مزيد من الأدلة على دور الغذاء الصحي المتوازن في الوقاية من المرض، إذ قد يحول دون ظهور أمراض مثل الاكتئاب. وقد ركزت عدة دراسات على ما يعرف بـ«طعام البحر المتوسط» - ويقصد به نمط الغذاء الغني بالخضروات والفاكهة والمأكولات البحرية والدهون غير المشبعة والزيوت النباتية. ووجدت دراسة في إسبانيا أن الذين يتناولون طعام البحر المتوسط التقليدي تقل لديهم احتمالات الإصابة بالاكتئاب على مدار أربع سنوات بنسبة النصف تقريبا.

ويعتقد أن غذاء البحر المتوسط الذي تكثر فيه الفواكه والخضراوات والزيوت الصحية وتقل فيه الأطعمة المحفوظة يعد صحيا للغاية.

وتقول فليتشي باكا، طبيبة نفسية وخبيرة تغذية بجامعة ديكن الأسترالية ومؤلفة كتاب «كيف تغيّر دماغك: غذاء الصحة العقلية»، إن الأدلة على أهمية الغذاء للصحة العقلية والمخ «باتت كثيرة ومتسقة». وقد ثبت أن طعام دول حوض البحر الأبيض المتوسط يزيد بيئة الأمعاء البكتيرية تنوعا ويقلل التغيرات الفسيولوجية الأخرى التي تبدو مصاحبة للاكتئاب.

■ وبعد أكثر من قرن من تجربة فيليبس بمشفى بيتليم الملكي، مازال العالم بعيدا عن التوصل لعلاج نهائي للاكتئاب، لكن قد يجد البعض، إن لم يكن الكل، أن العقل السليم - والسعيد - في البطن السليم!

نشاط المخ كانت مرتبطة للغاية بالمرض.

كما تؤثر الكائنات الدقيقة بالأمعاء على هضم وتمثيل الناقلات العصبية الهامة مثل السيروتونين والدوبامين، بل اتضح أن لدى تلك الكائنات المعوية خط اتصال مباشر بالمخ عبر العصب المبهم، الذي يحتوي على مستقبلات قرب بطانة الأمعاء تتيح متابعة سير العملية الهضمية. وبالتالي، بإمكان ميكروبات الأمعاء بث رسائل عبر مركبات كيميائية تفرزها تعترض رسائل العصب المبهم ومن ثم تؤثر في نشاط المخ.

ولا تسير الرسائل بتلك القنوات في اتجاه واحد، فنشاط المخ قد يؤثر أيضا في تركيبة الكائنات الدقيقة بالأمعاء، فقد يؤدي القلق مثلا لزيادة الالتهاب، وهو ما يؤثر بدوره في الكائنات المعوية الدقيقة، وبالتالي تسير الأمور في دائرة مغلقة.

آفاق جديدة

تقول فوستر إن جهات علمية جامعية وشركات تجارية لا تتوقف عن البحث في هذا الإطار، ولا يكاد يمر أسبوع واحد دون الكثير من الاجتماعات الأكاديمية لمناقشة نتائج تلك الأبحاث. ويأمل الباحثون أن يساعدهم ذلك في الوصول إلى علاج جديد لأمراض مثل الاكتئاب، بإعطاء الفئران نوعا من البكتيريا المفيدة وجد الباحثون أنها تجاوزت بشكل أفضل مع القلق.

وقد اعتمدت عدة محاولات، منها محاولة فيليبس عام ١٩١٠، على إعطاء المرضى مشروبات مخمرة تعزز البكتيريا النافعة في أمعائهم وبروتينات مفيدة للهضم، وكذلك ألياف دقيقة يُعتقد أن لها فائدة في تعزيز الكائنات الدقيقة بالأمعاء، لكن للأسف كانت تلك الدراسات محدودة واقتصرت على القليل من المرضى ولم تكن نتائجها قاطعة، إذ ظهر تحسن في بعض الحالات، لكن في حالات أخرى لم يزد التحسن عن أثر الدواء الوهمي.

وترى فوستر أن ذلك ربما يعود إلى أن الدراسات غير الموقفة لم تستهدف المرضى المرشحين للاستفادة القصوى