



أدوية جديدة يمكن أن تكافح الاكتئاب المستعصي على العلاج



يصيب الاكتئاب أكثر من ٢٦٤ مليون شخص من جميع الأعمار حول العالم، وتصنف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب باعتباره واحدًا من أكثر الأمراض المنهكة للمجتمع، وهو ما يتجلى في عدة حقائق، أهمها أن الاكتئاب هو المسبب الرئيسي للإعاقة على مستوى العالم، كما يُعد المرض النفسي الأكثر ارتباطًا بالانتحار، الذي يُعد مسؤولًا بدوره عن ثمانمائة ألف حالة وفاة حول العالم سنويًا، ويعجز المصابون بالاكتئاب عن إدارة شئونهم وتلبية احتياجاتهم، والمحافظة على علاقاتهم الاجتماعية، مما يؤثر بالسلب على مناحي حياتهم كافة، من المدرسة والعمل، إلى التواصل مع الآخرين، ووصولًا إلى نوعية الحياة بشكل عام.

ومن حيث قابلية العلاج، فإن ثلث المصابين بالاكتئاب تقريبًا لا يستجيبون لاثنتين أو أكثر من مضادات الاكتئاب، وتعتبر حالتهم مستعصية على العلاج، الاكتئاب المستعصي على العلاج هو داء مزمن يضع على كاهل المريض، وأحبائه، والمجتمع من حوله، عبئًا عاطفيًا ووظيفيًا واقتصاديًا متزايدًا، ويرتبط الاكتئاب أيضًا بزيادة قابلية الفرد للإصابة بالأمراض، وارتفاع تكلفة الرعاية الصحية، وزيادة احتمالات الإصابة بحالات مختلفة من الاعتلالات المصاحبة للمرض.

وعلى الرغم من توافر عدد من مضادات الاكتئاب، فإن جميعها يعمل بألية واحدة، تعتمد على تغيير مستويات الجزيئات المسؤولة عن تبادل الإشارات في المخ، والمعروفة باسم النواقل العصبية أحادية الأمين، وكانت عملية تطوير العقاقير الجديدة المضادة للاكتئاب قد تباطأت وتيرتها لسنوات عدة، وتزامن ذلك مع انسحاب الكثير من شركات الأدوية انسحابًا كاملاً من دعم بحوث العلوم العصبية، بيد أن التقدم العلمي في الفترة الأخيرة كان له الفضل في استحداث مضادات اكتئاب، تعمل من خلال آليات مختلفة تمامًا عن سابقتها.

ويُعد المخ، بوصفه نظامًا لمعالجة المعلومات، النظام الأكثر تقدمًا والأعلى قدرة على التكيف مع المتغيرات في الوجود، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى مرونته الهائلة. كان العلماء - وما زالوا - يستندون إلى كل جديد يصل إليه علم الأعصاب في جهودهم لتطوير مضادات اكتئاب جديدة تمامًا، وسريعة المفعول، وفي هذا الخصوص، بيّنت أدلة علمية كثيرة أن الطريقة التي يعمل بها اثنان من المستقبلات،

العلاجات المنتمة إلى هذه الفئة، وعلى الرغم من أن تعاطي الإسكيتامين بجرعات منخفضة جدًا ضمن إطار هذا النوع من العلاج قد يعني أن مفعوله سيكون انتقائيًا إلى حد ما، فإن ذلك لا ينفي حقيقة أن الإسكيتامين يستهدف كل مستقبلات NMDA بالفعل، بعض مستقبلات NMDA قد يكون مسئولًا بشكل أكبر عما للمركب من فوائد علاجية مضادة للاكتئاب، في الوقت الذي قد يكون بعضها الآخر مسئولًا عن بعض الآثار الجانبية له، وبالتالي، فإن الجيل التالي من بعض العقاقير التي تعمل كمضادات لمستقبل NMDA قد يعمل بالفاعلية نفسها ولكن بآثار جانبية أقل.

وفي عام ٢٠١٩ أيضًا، أجازت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام عقار "ألوبريجنانولون" allopregnanolone الذي يؤخذ عبر الوريد كأول دواء من نوعه لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة عند السيدات، ويحتوي هذا العقار على مركب ستيرويدي ذي نشاط عصبي، ويشبه هرمون البروجستيرون في بنيته، ويعمل من خلال مستقبلات "جابا" GABA، ويُعتقد أنه يخفف من أعراض الاكتئاب والقلق، عن طريق زيادة معدل بث الإشارات المبنية على مستقبلات "جابا" عبر المخ، وتجري حاليًا تجربة على نطاق أوسع

وهما من نوعي AMPA وNMDA، ويوجدان على معظم الخلايا العصبية التي تستجيب للنواقل العصبية "جلوتامات" glutamate، تتغير لدى المرور بمناطق الاتصال الدقيقة بين الخلايا العصبية، المعروفة باسم التشابكات العصبية، هذه المرونة في التشابكات العصبية يمكن النظر إليها بوصفها آليات يتم بواسطتها التحكم في قوة سريان المعلومات عبر هذه الفجوات الدقيقة الموجودة بين خلايا المخ، وقد برهن العلماء استنادًا إلى هذا الجهد البحثي على أن تعطيل مستقبلات NMDA الموجودة على أسطح الخلايا المثبطة، ومن ثمّ تيسير تدفق شحنة من الجلوتامات، يمكن أن يكون له مردود سريع ومضاد للاكتئاب في حالات الاكتئاب المستعصي على العلاج، وفي عام ٢٠١٩، دفع هذا الاكتشاف إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة، ووكالة الأدوية الأوروبية، إلى إجازة استخدام مركب "إسكيتامين" esketamine المضاد لمستقبل NMDA في علاج الاكتئاب المستعصي على العلاج، (ويُعد الإسكيتامين قريب الشبه كيميائيًا من الـ"كيتامين" ketamine، وهو مُخدر وعقار هلوسة معروف)، إن صدور مثل هذه الموافقات عن الوكالة الأوروبية يفسح الطريق أمام إمكانية تطوير الجيل التالي من

6 نصائح للصحة النفسية

يجب اتباعها في ٢٠٢٢

ينتظرك، من خلال محاولة التسامح مع نفسك بشأن الأشياء التي ليست تحت سيطرتك. سيساعدك هذا في الحصول على حياة متوازنة وحالة ذهنية صحية تمنحك السلام والهدوء.

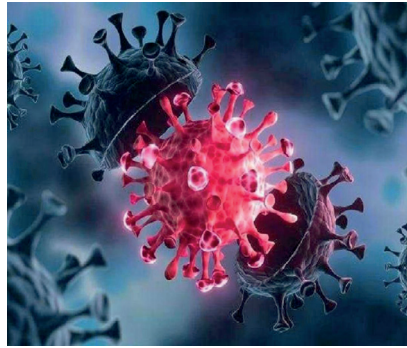
٤. ركّز على الرعاية الذاتية

كان هذا الاتجاه الذي اتبعه الناس على نطاق واسع الذي قدم الرعاية الذاتية كتغيير مهم في نمط الحياة مع تفشي فيروس كورونا. حاول أن تكون أكثر استعداداً وحرية وحماية لنفسك، وانغمس في الأنشطة التي تمنحك السعادة وتريح عقلك ونفستك. ويمكن أن يكون هذا أي شيء مثل: قراءة كتاب، القيام بأعمال البستنة أو العناية بالنباتات، مجرد الاسترخاء وربما تناول فنجان من القهوة، النوم الإضافي قليلاً، قضاء وقت أطول في أنشطة العناية الشخصية والنظافة الشخصية.

٥. اتبع أسلوب

حياة نشط

يجلب لك نمط الحياة النشط السعادة والصحة العقلية الجيدة وهو جانب مهم في هذا الوضع الوبائي وموجات COVID التي تؤثر علينا. ركّز على ممارسة الرياضة، واليوغا، وقضاء بعض الوقت



مع الأطفال وغير ذلك.

٦. وزان بين عملك وحياتك الشخصية

يمكن أن تتعرض الصحة العقلية للخطر أثناء العمل من المنزل بانتظام، وبالتالي هناك دائماً حاجة لخلق توازن مناسب بين الاثنين. لذلك عليك تطوير نظرة إيجابية للأشياء، وتحقيق أهداف جديدة لكل من العمل والحياة الشخصية. قد يشمل ذلك الرحلات وصنع شيء جديد وتعلّم الطهي وإعطاء المزيد من الوقت لعائلتك. ويمكن أن يكون لتحقيق التوازن بين نمط حياتك الشخصي والعمل تأثير إيجابي على صحتك أيضاً.

واجهنا جميعاً في ٢٠٢١ العديد من المشاكل النفسية، وخسرنا أشخاصاً مقربين وبعض أحيائنا ومعارفنا جراء تفشي فيروس كورونا، وكان الحفاظ على صحتنا النفسية أحد المهام الصعبة التي واجهتنا.

ونظراً لأننا نشهد موجة جديدة من الوباء مع تفشي متحور أوميكرون، فقد لا يكون عام ٢٠٢٢ مختلفاً كثيراً، وبالتالي نحن بحاجة إلى أن نكون مستعدين نفسياً. موقع onlmyhealth المتخصص في الشؤون الصحية ذكر ٦ نصائح قال إن علينا اتباعها في العام الجديد للحفاظ على صحتنا النفسية والعقلية:

١. لا تقس على نفسك

أحد الأشياء المهمة التي علمتنا إياها جائحة COVID-١٩ هو أن نكون رقيقين مع أنفسنا ونمنح الوقت المناسب للأشياء كي نتحقق، دون جلد للذات. إن التفكير والتوتر بشأن الخطط

المستقبلية يخلقان القلق ويزعجان صحتك النفسية، وبالتالي فمن الأفضل التركيز على الحاضر واتخاذ خطوات قصيرة تجاه المستقبل.

٢. تحدث عن

مشاعرك

خطوة أخرى

مهمة هي التحدث عن مشاعرك والانفتاح على نفسك.

واجه الكثير من الناس عدداً من المآسي في عام ٢٠٢١، وربما أصيبوا بالاكتئاب، والكثير من المشاعر السلبية التي لم يتحدثوا عنها. ومن ثم فإن الحديث عما تشعر به والأشياء التي تقلق بشأنها، يعطي إحساساً أفضل، ويقود إلى فوائد صحية بينها تحسين حالتك النفسية وتعزيز المناعة.

٣. حاول أن تسامح نفسك

يقترح خبراء الصحة النفسية التخلي عن شعورك بالخطأ والتفكير فيما

لاستخدام نسخة مُعدّة للتعاطي عن طريق الفم من عقار ألورييجنانولون، تحت اسم "زيورانولون" zuranolone، وذلك لمعرفة تأثيرها على الاكتئاب المستعصي على العلاج. وتؤدي عقاقير الهلوسة أيضاً - مثل عقار "سيلوسيبين" psilocybin- دوراً في هذا الصدد، وفي تجربة استطلاعية بارزة نُشرت في دورية "نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين" New England Journal of Medicine في مطلع العام الجاري، أجرى الباحثون مقارنة بين السيلوسيبين والعقار الذي يُستخدم على نطاق واسع لعلاج الاكتئاب، المعروف باسم "إيسيتالوبرام" escitalopram، ورغم عدم القطع بوجود اختلافات قوية بين العقارين، فإن عدداً من الملاحظات الإيجابية - كمستويات الاستجابة، والتعافي من الأعراض - كانت أكثر شيوعاً في الأشخاص الذين غُلجوا بعقار سيلوسيبين، أدى ذلك إلى تجدد الاهتمام بالمعالجة بعقاقير الهلوسة بوصفها وسيلة أخرى لاكتشاف العقاقير، ومن المنتظر أن تظهر طرق جديدة أخرى في مجال تطوير العقاقير، وكلّ منها قد يسهم بأدوية جديدة ومهمة في معالجة هذه الحالة المرضية المُنهكة، ومن المعروف أن الناقل العصبي "أوريكسين" orexin يُنظّم عمل الدوائر العصبية الحافّة، التي تؤدي دوراً في مرض الاكتئاب، ومن ثم فإن التجارب التي تتناول مضادات المستقبل المعروف باسم "أوريكسين ٢" orexin2 تجري على قدم وساق، وأخيراً، يعمل العلماء على استكشاف طرق إبداعية لرفع مستويات مُشتقات القنب الموجودة طبيعياً في جسم المصاب بالاكتئاب (بدلاً من إعطائه القنب، أو مصادر أخرى لمُشتقات القنب) لتعمل كمضادات جديدة للاكتئاب.

ورغم كل تلك التطورات، فلا يزال هناك قصورٌ يعتري بعض جوانب مجال الصحة العقلية، ومن ذلك جوانب تتعلق بتصميم علاجات تلائم حالة مرضى بعينهم، ومعالجة الأعراض الإدراكية للفصام بصورة مناسبة، وضمان حماية المرضى من الانتكاس حماية طويلة الأمد، واستمرارية فاعلية العلاجات الموصوفة لمعظم الأمراض، وتحقيق نتائج أفضل على الصعيد الوظيفي (بحيث لا يقتصر دور العلاج على تخفيف أعراض المرض فحسب، بل يساعد المريض على ممارسة الحياة بشكل طبيعي أيضاً).

إن تلك الثغرات التي تسبب قصوراً في مجال العلاج هي التي تحفز الصناعة، وأوساط البحث العلمي، والحكومات، على مواصلة الدراسات الخاصة بالاكتئاب، بجانب العمل على اكتشاف علاجات جديدة وفعالة وتطويرها، بما يخدم الأشخاص الذين مازالوا يعانون من الأعراض ولا يتعافون بالكامل عند استخدام العلاجات الحالية.



الخرف قد يتضاعف ثلاث مرات بحلول عام 2050

هناك عوامل من الصعب تغييرها لكن يمكن تعديلها: ككبر السن، الجينات، مستوى التعليم، فقدان السمع، الاكتئاب والشعور بالوحدة، والجلوس فترات طويلة في عزلة. يخلص الباحثون إلى أن أنه من خلال تعديل عوامل الخطر التي يمكن تغييرها، يمكن أن يقلل خطر الإصابة بالخرف بحوالي الثلث.

فما هو جيد لقلبك مفيد أيضاً لعقلك. هذا يعني أنه يمكنك المساعدة في تقليل خطر الإصابة بالخرف من خلال: تناول نظام غذائي صحي ومتوازن، مع الحفاظ على وزن صحي مناسب لسنك وطولك، وممارسة الرياضة بانتظام، والتوقف عن التدخين والحفاظ على ضغط الدم في مستوى صحي.

وتتوقع الدراسة أن تشهد إفريقيا والشرق الأوسط أكبر ارتفاع في أمراض الخرف، بينما ستكون منطقة أوروبا وآسيا والمحيط الهادئ من أقل المتضررين من هذا الارتفاع.

فهل يمكن منع الخرف؟

لا توجد طريقة معينة للوقاية من جميع أنواع الخرف، لكن هناك أدلة جيدة على أن نمط الحياة الصحي يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف عند الكبر. التعرف على العوامل الخطرة التي قد تؤدي إلى الخرف بشكل مباشر أو غير مباشر: على سبيل المثال يمكن أن يساعد أسلوب الحياة الصحي في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل السكتة الدماغية والنوبات القلبية التي تعد بحد ذاتها عوامل مساعدة للإصابة بمرض الزهايمر والخرف.

من المتوقع بحسب دراسة جديدة أن يتضاعف عدد البالغين الذين يعانون من الخرف في جميع أنحاء العالم ثلاث مرات بحلول منتصف القرن الحالي.

ويحذر الخبراء من أنه بحلول ٢٠٥٠، قد يتجاوز عدد المصابين بالخرف ١٥٣ مليوناً، مقارنة بـ ٥٧ مليوناً في عام ٢٠١٩. ويقول البحث، الذي نُشر في المجلة الطبية البريطانية "لانسيت"، إن الارتفاع يُعزى إلى حد كبير إلى شيخوخة المجتمعات وتزايد عدد السكان.

لكن البحث يضيف أن ارتفاع معدلات السمنة والتدخين والسكري بين السكان هي أيضاً عوامل تساهم في زيادة المرض، وأن معالجة أنماط الحياة غير الصحية هذه يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً بنسب الإصابة بالخرف.

الذكاء الاصطناعي يقدم دواءً لمرض الوسواس القهري

ومركبات الدواء المثالية بعد إمداد النظام بملايين من قواعد البيانات الخاصة، بما في ذلك العوامل الوراثية للمريض، ما ساعد الأطباء على ابتكار دواء مثالي يتماشى مع الجينات والطبيعة الوراثية لجميع المرضى تقريباً.

وشدد الرئيس التنفيذي لشركة Exscientia على أن شهر مارس المقبل سيكون البداية الفعلية للبدء في تجربة دواء DSP-1181 على البشر. ويأمل هوبكينز في أن يكون للدواء الجديد تأثير فعال وقوي يساعد مرضى اضطراب الوسواس القهري في الشفاء بشكل يفوق تأثير العقاقير والأدوية الطبية التي يتم استخدامها في الوقت الحالي.

١١٨١ الخاص بها خضع لكثير من التجارب التي استمرت لنحو ١٢ شهراً قبل أن يصل إلى مرحلة التجارب على البشر، مشيرة إلى أن استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي AI في صنع الدواء السبب الرئيسي في اختصار فترة خضوعه للتجارب التي عادة ما تتطلب ٤ سنوات ونصف السنة تقريباً، كما الحال مع العقاقير المصنعة بالطرق التقليدية الحالية. ومن جانبه، أشار أندرو هوبكينز الرئيس التنفيذي لشركة Exscientia إلى أن فريق الباحثين التابع للشركة استخدم خوارزميات الذكاء الاصطناعي AI من أجل الوصول إلى تكوين

العقاقير الطبية المصنعة بواسطة تقنيات الذكاء الاصطناعي AI التي تهدف لعلاج اضطراب الوسواس القهري.

وبحسب موقع engadget.com، أوضحت الشركة أن عقار DSP-



لأول مرة الاستعداد لتجربة دواء جديد مصنوع بشكل كامل بواسطة تقنيات الذكاء الاصطناعي خاص بعلاج حالات اضطراب الوسواس القهري.

سيتمكن مرضى اضطراب الوسواس القهري في القريب العاجل من الحصول على عقاقير طبية جديدة وفريدة من نوعها، وتعد تلك العقاقير هي الأولى من نوعها التي يتم تصنيعها بشكل كامل بواسطة تقنيات الذكاء الاصطناعي AI.

ووفقاً لشركة Exscientia البريطانية صاحبة الدواء الجديد الذي أطلق عليه اسم DSP-1181 والمتخصصة في مجال التكنولوجيا الحيوية، فإن الدواء الجديد يعد أول