

هل يكون ضعف الجهاز المناعي سببا للشعور بالاكتئاب؟

صححتك

ترجمة: حامد أحمد

باحثون يكتشفون وجود جين واحد يحدد خطورة الإصابة بمرض التهاب الجهاز الهضمي

تمكن باحثون من تحديد وجود جين واحد مسؤول عن زيادة وتقليل خطورة تعرض الإنسان لخطر الإصابة بمرض المعدة والجهاز الهضمي المعروف باسم، كروهنز Crohn's، وهذا يعتمد على نوع الجين المختلف الذي لديك. وهذا الجين نفسه بالذات قد يكون متعلقاً أيضاً في التسبب بإصابة الشخص ببدء الرعاش الباركنسونسي، ويعني ذلك أن الأطباء بإمكانهم تخلص المريض من خطرين في آن واحد. ومرض كروهنز، هو عبارة عن حالة التهاب شديد يؤثر بشكل خاص في الجهاز الهضمي للإنسان، وترجع هذه الحالة إلى استجابة المناعة الذاتية التي تؤدي إلى ألم مبرح والتهاب مزمن في الأحشاء الداخلية والأمعاء الأحشاء الملتهبة المحيطة بالجهاز الهضمي تصبح سميكة ومتورمة، وحتى قد تؤدي إلى نشوء تقرحات مفتوحة. بإمكان الحالة المزمنة لهذا المرض أن تمتد طوال فترة حياة الإنسان، حتى قد يقرر الأطباء في الحالات الشديدة اتخاذ إجراء قاس بإزالة الأجزاء المتهتمة من الأمعاء المسببة للمشكلة. يعتقد بأن هذه الحالة هي عبارة عن مجموعة عوامل جينية وبيئية متداخلة، رغم أن كيفية التقاء هذه العوامل سوية لا تزال غامضة حتى الآن. ويعتقد أن أكثر من نصف مليون اميركي مصاب بمرض كروهنز، ووجود حالات مماثلة في دول أوروبية وعالمية أخرى. خلال الدراسة الأخيرة عن هذا المرض، التي نشرت في مجلة العلوم الطبية ساينس ميدسن، دقق الباحثون في الخلايا الجينية لأكثر من ٥,٧٠٠ شخص بعضهم مصاب بهذه الحالة وبعضهم غير مصاب، ليرى إن كان بإمكانهم كشف وتحديد أي شيء آخر يحدد المسببات الجينية لهذا المرض. وقد اكتشفوا بأن طفرات وراثية مختلفة في نفس الجين، أما أن تسبب بزيادة أو تقليل خطورة تعرض الشخص لمرض التهاب الأمعاء كروهنز. وتبين بأنه إذا كان الشخص لديه الجين الوراثي الخبيث من نوع LRRK٢، فإنه يزيد من خطورة إصابته بهذا المرض بنسبة ٧٠٪، في حين الشخص الذي لديه الجين الوراثي الحميد، فإن احتمالية إصابته بالحالة تنقلص بنسبة ٢٥٪. وتبين بأن هذا الجين يلعب دوراً في إزالة الفضلات التي تتراكم في نوع خلايا الدم البيضاء أو الخلايا الجذعية وكلتاها متواجداً في الأمعاء الدقيقة، ويشك الباحثون بأن هذه الفضلات تؤثر في الخلايا بشكل مضر وتؤدي لحدوث التهاب. ومن المنير للاهتمام أن هذا الجين نفسه يتدخل أيضاً في تطور حالة مرض الرعاش، وإن أي علاج لمرض التهاب المعدة يساعد في القضاء على خطورة الإصابة بمرض الرعاش الباركنسونسي.

عن موقع ساينس العلمي

دراسة: ضرر الوجبات السريعة على الجسم يعادل ضرر المرض المميت



استناداً لدراسة جديدة، فإن الإدمان على تناول شطائر الأكلات السريعة مثل البرجر والقلقيات الأخرى يكون ضررها على الإنسان بموازاة ضرر إصابة الشخص بمرض يهدد حياته. واكتشف علماء من جامعة بون، بأن الوجبات السريعة تسبب ضعف جهاز المناعة لدى الإنسان كما لو أنه هوجم بمرض خطير. وجبات الأكل السريعة تجعل خلايا المناعة أكثر عدوانية بمرور الزمن، مضاعفة بذلك خطورة الإصابة بتهديدات وأمراض السكري وضلب الثرايين وأمراض القلب وسرطان القولون. وكانت دراسة قد أجريت في عام ٢٠١٤ قد كشفت، بأن الحميات الغذائية الفقيرة قد تضعف جهاز المناعة، وكشفت بأن استهلاك ١٠٠ غرام من السكر، قد تحد من قدرة أن الدفاعات الروتينية لهذه الوجبات غالباً ماتحتوي على مواد دهنية عضوية وتحفيز لخلايا المناعة. وقال الباحث، إيك لانز، في تصريح

عن صحيفة ديلي ميل

أمراض الأسنان تصيب الرجال بالضعف

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن أمراض الأسنان، وأبرزها أمراض اللثة والتسوس وجفاف الفم، تزيد من مخاطر إصابة الرجال بضعف الجسم وسوء التغذية الدراسة أجراها باحثون في الجمعية الأميركية لأمراض الشيخوخة، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية American Geriatrics Society العلمية.

واعتبر الباحثون من قبل، أن صحة الأسنان علامة على التمتع بصحة جيدة؛ حيث ربطت دراسة يابانية سابقة بين فقدان المزيد من الأسنان، وزيادة مخاطر الإصابة بخرف الشيخوخة بين كبار السن، بينما أفادت دراسة أخرى، بأن الأشخاص الذين يعانون التهابات اللثة ونزيف الأسنان هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وفي الدراسة الجديدة، ركز الباحثون على رصد أثر صحة الأسنان في الجسم ومدى إصابته بالضعف؛ حيث راقب الباحثون، لمدة ٣ سنوات، ٧ آلاف و٧٣٥ رجلاً في بريطانيا، تراوحت أعمارهم بين ٤٠ إلى ٥٩ عاماً، وفحص الباحثون أسنان المشاركين، ومدى تعرضهم لأمراض مثل فقدان الأسنان، وأمراض اللثة، وتسوس الأسنان، وجفاف الفم.

واختبر الباحثون مدى تأثير الأسنان في ضعف الجسم، الذي يتمثل في الإصابة بالإرهاق، وضعف قوة قبضة اليد، وبطء سرعة المشي، وفقدان الوزن، أو انخفاض مستويات النشاط البدني. ووجد الباحثون، أن أمراض الأسنان تؤثر بالسلب في قوة الجسم، خاصة لدى كبار السن؛ حيث تجعل من الصعب تناول وابتلاع الطعام، والتحدث، والحصول على التغذية الكافية، وحتى الابتسام.

التركيز وعدم الاهتمام بأي شيء آخر غير التمدد على الأريكة. وذلك لأن الجسم يتفاعل مع العدوى التي تسبب الالتهاب، والذي بدوره يسبب هذه التغيرات في المزاج.

وتهدف هذه الدراسة إلى البحث في الجهاز المناعي للمرضى الذين يعانون الاكتئاب، وإجراء تجارب عليهم، وذلك باستخدام العقاقير المضادة للالتهابات. وإذا ظهر أن هذه الأدوية التي تم تطويرها بالفعل أو هي في طور التطوير، وإن كان لغرض آخر، فعالة، فإن عملية صنع علاجات جديدة التي عادة ما تأخذ وقتاً طويلاً سيتم تقصيرها إلى حد كبير. كما أنه سيعيد إحياء اهتمام شركات الأدوية الكبرى التي انسحبت في السنوات الأخيرة من الأبحاث والتطوير في مجال العقاقير النفسية، وهو مجال صعب مملوء بالتحديات. يقول بارياننت: "للمرة الأولى بدأنا نفهم الاكتئاب من منظور بيولوجي أعم يتحرك بعيداً عن الآليات التي درسناها على مدى السنوات الاربعة الماضية، ويمتد دوراً بارزاً للنظام الالتهابي. وهذه خطوة كبيرة إلى الأمام من حيث تطوير آليات علاجية جديدة تماماً، وفي فهم ان سبب الاكتئاب لا يتركز حصراً "في العقل" - ولا حتى في الدماغ، بل هو ناتج عن اضطراب في مختلف أجزاء الجسم. وهذا يرسل رسالة مفادها أنه ليس من الإنصاف أن يشعر بالخجل والعار كل من ظهرت عليه علامات الاكتئاب. وتدعونا إلى النظر إليه من حيث أنه مجرد حالة غير صحية، أقرب إلى أي حالة صحية أخرى، وليس شيئاً يدفع المصابين به إلى الخجل منه". يقول بولمور: "سيكون هناك أشخاص يقولون إن الصحة النفسية ليست في الحقيقة مشكلة طبية، وأنها مشكلة نفسية وإيجاد أدوية جديدة ليس بالضرورة هو الحل. لكنني أرى أنه من غير المرجح أن يكون ٢٥٠ مليون شخص يعانون الاكتئاب لنفس السبب، وإذا تمكننا من العمل بشكل أكثر لتوضيح كيف يسبب الالتهاب الإصابة بالاكتئاب في بعض الحالات، يمكن أن يفتح ذلك الأمر الباب أمام صنع أدوية جديدة لنسبة كبيرة من المرضى الذين جربوا العلاجات الحالية وفشلوا في الاستعادة منها". ويخشى أن يشار إلى أن أبحاث هذه الدراسة في مراحلها المبكرة، وأنه لم يتم إثبات أي شيء حتى الآن.

ومع ذلك، إذا نجحت هذه الدراسة في اثبات أن العلاجات المضادة للالتهابات تسبب الاكتئاب، فإن ذلك سوف يكون إنجازاً كبيراً. ويشير بولمور "نحن لا نؤمن أن ذلك سوف يكون حلاً سريعاً يجلب الشفاء لجميع المرضى". ولكن نسبة عالية من البروتين، فيعطي الشعور بالشبع في فترة الصباح ويفضل تناول بعض الفاكهة معه، وبيئت دراسة حديثة، أن الزبادي اليوناني يشتمل على نوع من البروتين يقلل من الإحساس بالجوع ويرفع من معدلات الأيض، كما يعمل على السيطرة على الوزن، لأنه يساعد في إنتاج الهرمونات التي تعزز من الشعور بالشبع.

وكذلك يمكن تناول كوب من الشاي في الصباح حتى يحقق نفس الفائدة القهوة، وبه الكثير من مضادات الأكسدة الصحية للجسم، وكذلك الشاي الأخضر من أفضل المشروبات التي يمكن البداية بها خلال اليوم، لأنه يزيد من اليقظة ويرفع معدلات الأيض، ويخفض نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين و ضروري لمرضى السكري، كما يحتوي على مضادات الأكسدة المفيدة للمخ والقلب والجهاز العصبي والوقاية من مرض السرطان.

وتكون على ما يبدو منفصلة عن الدراسات التي تركز على استنتاج فكرة أن الالتهابات التي تصيب هؤلاء المرضى، هي في الواقع من تسبب لهم الشعور بالاكتئاب. ولكن كيف يمكن أن نعرف أن ليس الاكتئاب هو الذي تسبب في حدوث هذه الالتهابات؟ يقول جوناثان كافاناه، أستاذ الطب النفسي في جامعة غلاسكو، إحدى المؤسسات المشاركة في الدراسة: "هناك مجموعة متنوعة من الأسباب التي تسبب الاكتئاب، فما الذي يسبب الالتهاب؟ هناك عدد من الاحتمالات. الالتهاب هو استجابة الجسم للعدوى ولكن يمكن أن يسببه الإجهاد بسبب نمط حياة غير صحي. وهناك أيضاً بعض البحوث التي تشير إلى أن الأطفال المعرضين لمستويات عالية من العدوى أو إلى الضغوطات الشديدة مثل أحداث الحياة الصادمة هم أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب كما هو الحال مع البالغين.

ويقول كارمين بارياننت، أستاذ الطب النفسي البيولوجي في كلية كينغز في لندن: "مع هؤلاء الأفراد، فإن التعرض للإجهاد في مرحلة مبكرة من الحياة يعدل من أداء الجهاز الالتهابي - فهو يحدد حساسية أعلى إذا أردت. عندما يواجه هؤلاء الناس أحداث الحياة المجهدة في وقت لاحق من حياتهم، فإن نظام الالتهابات لديهم يتفاعل بشكل أكبر ويعجل من حدوث الاكتئاب".

والأشخاص الذين لم يعانون من الاكتئاب ربما يعرفون شيئاً ما مشابه. فالإصابة بالإنفلونزا أو نزلة البرد الشديدة غالباً ما تبدأ بفترة من فقدان الشهية، والقصور، وعدم القدرة على



التحسين في الأعراض الجسدية. وإذا كان الالتهاب يسبب الاكتئاب - ربما عن طريق إنتاج المواد الكيميائية التي تتداخل مع إنتاج السيروتونين - فما الذي يسبب الالتهاب؟ هناك عدد من الاحتمالات. الالتهاب هو استجابة الجسم للعدوى ولكن يمكن أن يسببه الإجهاد بسبب نمط حياة غير صحي. وهناك أيضاً بعض البحوث التي تشير إلى أن الأطفال المعرضين لمستويات عالية من العدوى أو إلى الضغوطات الشديدة مثل أحداث الحياة الصادمة هم أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب كما هو الحال مع البالغين.

ويقول كارمين بارياننت، أستاذ الطب النفسي البيولوجي في كلية كينغز في لندن: "مع هؤلاء الأفراد، فإن التعرض للإجهاد في مرحلة مبكرة من الحياة يعدل من أداء الجهاز الالتهابي - فهو يحدد حساسية أعلى إذا أردت. عندما يواجه هؤلاء الناس أحداث الحياة المجهدة في وقت لاحق من حياتهم، فإن نظام الالتهابات لديهم يتفاعل بشكل أكبر ويعجل من حدوث الاكتئاب".

والأشخاص الذين لم يعانون من الاكتئاب ربما يعرفون شيئاً ما مشابه. فالإصابة بالإنفلونزا أو نزلة البرد الشديدة غالباً ما تبدأ بفترة من فقدان الشهية، والقصور، وعدم القدرة على

الدراسة تركز على استنتاج فكرة أن الالتهابات التي تصيب هؤلاء المرضى، هي في الواقع من تسبب لهم الشعور بالاكتئاب. ولكن كيف يمكن أن نعرف أن ليس الاكتئاب هو الذي تسبب في حدوث هذه الالتهابات؟ يقول جوناثان كافاناه، أستاذ الطب النفسي في جامعة غلاسكو، إحدى المؤسسات المشاركة في الدراسة: "هناك مجموعة متنوعة من الأسباب التي تسبب الاكتئاب، فما الذي يسبب الالتهاب؟ هناك عدد من الاحتمالات. الالتهاب هو استجابة الجسم للعدوى ولكن يمكن أن يسببه الإجهاد بسبب نمط حياة غير صحي. وهناك أيضاً بعض البحوث التي تشير إلى أن الأطفال المعرضين لمستويات عالية من العدوى أو إلى الضغوطات الشديدة مثل أحداث الحياة الصادمة هم أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب كما هو الحال مع البالغين.

ويقول كارمين بارياننت، أستاذ الطب النفسي البيولوجي في كلية كينغز في لندن: "مع هؤلاء الأفراد، فإن التعرض للإجهاد في مرحلة مبكرة من الحياة يعدل من أداء الجهاز الالتهابي - فهو يحدد حساسية أعلى إذا أردت. عندما يواجه هؤلاء الناس أحداث الحياة المجهدة في وقت لاحق من حياتهم، فإن نظام الالتهابات لديهم يتفاعل بشكل أكبر ويعجل من حدوث الاكتئاب".

والأشخاص الذين لم يعانون من الاكتئاب ربما يعرفون شيئاً ما مشابه. فالإصابة بالإنفلونزا أو نزلة البرد الشديدة غالباً ما تبدأ بفترة من فقدان الشهية، والقصور، وعدم القدرة على

الفريق البروفيسور إد بولمور، رئيس قسم الطب النفسي في جامعة كامبريدج، ويقول البروفيسور إد بولمور "لم نحقق تقدماً كبيراً في علاج الاكتئاب، كما كنا نأمل على مدى السنوات العشرين الماضية. إذا ذهبنا لرؤية الطبيب النفسي، فإننا ننتقل من أعراض الاكتئاب، فإنه بالتأكيد سوف يحيلك للعلاج السلوكي المعرفي أو يصف لك الأدوية المضادة للاكتئاب والتي تشبه تلك الموجودة في السوق منذ أوائل ستينيات القرن الماضي. ويضيف قائلاً "معظم مضادات الاكتئاب الموجودة تعمل عن طريق زيادة كمية السيروتونين في الدماغ - وهو الناقل العصبي المهم الذي يؤثر في المزاج - لكنها لا تعمل مع الجميع. ويستجيب حوالي ثلث المرضى الذين يعانون الاكتئاب بشكل جيد لهذا النوع من العلاج، وحوالي الثلث لديهم أعراض مستمرة، والباقي لديهم استجابة جزئية". وتشير النتائج الأولية لهذه الدراسة، والتي تتفق مع دراسات أخرى، إلى أن ثلث المرضى الذين لا تعمل لديهم العقاقير المضادة للاكتئاب قد يكون لديهم مستويات أعلى من المعتاد من الالتهابات، وهي وظيفة خاصة بجهاز المناعة. وهذا يعني أن هناك ارتباطاً بين الإصابة بالالتهابات والشعور بالاكتئاب. ولكن

ماهي الأطعمة الضرورية في وجبة الإفطار؟

تناول وجبة الإفطار من الأمور المهمة للصحة، لأنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة في بداية يومه المملوءة بالنشاط والحركة، وتاجيل وجبة الإفطار يسبب خطراً على صحة الجسم العامة، ويجب على أجيال الشباب التي اعتادت على ترك وجبة الإفطار إعادة النظر في هذه العادة السيئة، التي تضعف صاحبها مع الوقت وتجعله عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض. لأن وجبة الإفطار على هذه الدرجة من الأهمية فيجب الإعداد الجيد لها، ومعرفة أنواع الأطعمة التي يمكن تناولها وتمثل أغذية مثالية وصحية في هذا الوقت من الصباح، فيعزز الشباب والفتيات يكتفي بوجبة خفيفة ليس لها دور غذائي ومرنود على الجسم، حيث يفتلون تناول كوب من المشروبات مع بعض أنواع من البسكويت، وهذه الوجبة لا تمد الجسم بالطاقة اللازمة ولا لعنا صر الغذائية الكافية، ويصنف



فهو يعطي الشعور بالشبع، ويقلل من تناول السعرات الحرارية في الوجبات الأخرى على مدار اليوم، ويسهم في ضبط معدل السكر والأنسولين في الدم بصورة ثابتة، ويوجد بصفار البيض مركبات مضادة للأكسدة تحجب الإصابة بمشكلة إعتام عدسة العين والتنكس

ببعض مشكلات العين الأخرى، ويعد البيض مصدراً جيداً للمادة الكولين الضرورية لصحة الدماغ.

اللبن والجبن والبرتقال تتكون وجبة الإفطار الصحية أيضاً من اللبن، لأنه يحتوي على اليوتاسيوم

الأطباء وجبة الإفطار على أنها من أهم الوجبات على مدار اليوم، ومن ثم لا بد أن تشتمل على تنوع كافية من الأغذية الصحية التي توفر الطاقة والحيوية المطلوبة، وتعد الوجبة الوحيدة التي يستطيع الجسم هضمها بشكل كامل خلال اليوم، وهي الوجبة الضرورية لصحة الأشخاص، ومن خلالها يتحكم الشخص في وزنه وتعزز وظائف أعضاء الجسم، وتناول وجبة متكاملة صحية يعمل على منح درجة أكبر في التركيز والعمل بكفاءة أكبر، وتناول الغذاء الصحي في الفطور يسهم في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وفي هذا الموضوع سوف نطرح الأطعمة المناسبة والصحية التي يمكن تناولها على وجبة الإفطار، لتحقيق الهدف من الاستفادة الكاملة وتجنب الإصابة بالمشاكل الصحية الناجمة عن سوء وجبة الإفطار. تناول البيض في وجبة الإفطار ضروري

بسبب فقدانها القدرة على التهوية وعلى تصريف المخاط وامتلائها بالصيد الحمية، وعادة لا تظهر هذه الأعراض إلا بعد فترة تتراوح بين ٣ و٦ أشهر، وتمثل في انسداد الأنف مع مخاط صديدي خلف

Email: info@almadapaper.net

القارئ أحمد عبد الله، يسأل: كيف تحدث حساسية الجلد.. وهل لها علاقة بالطعام أو الصابون؟

قليلة وربما تستمر لأيام. وتكون هذه البقع وسببها المباشر يكاد يكون مجهولاً حتى الآن، إلا أن هناك عوامل ومواد كيميائية تساعد في تواجدها وما تحدثه من أعراض مثل إفراز الهستامين الذي يسبب أيضاً الاحمرار والواضح على هذه البقع، أما تكوين هذه البقع والسبب المباشر في تواجدها بهذه الصورة، فغير معلوم حتى الآن على الرغم من الأبحاث الحديثة والفحص بالميكروسكوب الإلكتروني.

الدكتور الاختصاص عدنان فاضل يجيب: هناك أنواع عديدة من حساسية الجلد تسبب أعراضاً مختلفة، وربما كان أبرز هذه الأعراض هو ظهور بقع حمراء بارزة على الجلد ويتحول الاحمرار إلى اللون الأبيض بمجرد الضغط عليها بالإصبع، وأغلب حالات حساسية الجلد تحدث نتيجة الحساسية لطعام معين أو دواء معين أو تجاه مادة كيميائية أو معدن معين يلامس الجلد. وربما تستمر هذه البقع مع احساس بالحكة لمدة ساعات

أنت تسأل والطبيب يجيب

القارئة سهام طالب، تسأل: تعرضت منذ أسبوع إلى نزلة برد وألم باللوزتين، وقمت بزيارة الطبيب الذي أعطاني أدوية ولمدة ٥ أيام. انقضت المدة، لكن الألم لا يزال في الجهة اليسرى من الحلق ولا أستطيع البلع، وأحياناً أشعر به كأنه في إذني فهل يمكن أن يكون كذلك؟

الدكتور الاختصاص باسم عباس يجيب: الالتهاب المزمن في الأنف يكون في صورة تجمعات صديدية ولحمية بالأفان تؤدي إلى انسداد فتحات الجيوب الأنفية، ويحدث انسداد الجيوب الأنفية

