

# فيتامين (B) لا يمنع نوبات القلب

بقلم : جينا كولاتا  
ترجمة : بشرى الحلالي



الهيوموسستين بفيتامين ب لا يعالج المرض ايضا. " كان لدينا نقص واضح في مستويات الهيوموسستين لكن، عمليا، لافائدة أي اننا مجبرون، اليس كذلك؟"

عن / النيويورك تايمز

فيتامين ب التي يوصى بها يوميا والتي نحصل عليها من الطعام ربما لها تأثيرات مؤذية تلغي تأثيرها الجيد . وقال ايضا ان فيتامين ب سيكون فعالا لو تناوله الناس قبل ان تتطور امراض القلب لديهم.

" اصابتنا الدهشة . تكن العلماء قبلوا الاكتشافات " قال الدكتور كار بونا ، ويروفيسور في الطب في جامعة ترومسو، و اضاف في اتصال هاتفي .

حضور الدكتور يوسف " قصة الهيوموسستين بكاملها يجب ان يعاد التفكير بها" بينما قال الدكتور يوسف " ان اغلب الدراسات اكدت على ان مستوى الهيوموسستين لم يكن السبب في المرض" . و اضاف، عوضا عن

تقعيدا مما يتخيله الباحثون خيرا، آخرون يقولون بقدر تعلق الأمر بهم، بان الفرضيات ، التي كانت واعدة جدا في وقت ما، غدت بلا جدوى قامت احدي الصحف للدراسات الطبية ، التي ترعاها معاهد كندية للبحث الصحي، بالأشرف على ٥٢٢.٥ رجل وامرأة تتراوح اعمارهم من ٥٥ سنة فما فوق من المصابين بمرض السكر او نوبات القلب او أي مرض في القلب. حيث اوصى الأطباء بتناولهم ٢.٥ ملليغرام في اليوم من الحامض اسيد، ٥٠ ملليغرام من فيتامين ب٦ و ملليغرام واحد من فيتامين ب١٢، او بأخذ العلاج المفترض ووضعوا تحت المراقبة لخمس سنوات.

دراسة اخرى ، اجراها معهد الفيتامين النرويجي ، تضمنت ٣.٧٤٩ رجل وامرأة تراوحت اعمارهم بين الثلاثين وال٨٥ مصابين بمرض قلب حديث العهد: اوصى الأطباء بان يأخذوا احد الأنظمة الأربعة: فيتامين ب١٢ وب ٦ : الحامض الأميني وفيتامين ب٦: او العلاج المفترض. واستمرت الدراسة ثلاث سنوات واربعة اشهر .

اما الدراسة الثالثة التي نشرت في السنة الماضية في صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية ، تضمنت ٦٨٠ مريض المصابين بنوبة قلبية، تم اختيار بعضهم بعشوائية لأخذ الفيتامين.

الدكتور جوزيف لوسكاليزو من مستشفى بركهام النسائية في بوسطن، علق على الدراسات الثلاث في مقالة رافقت التقارير في صحيفة نيو انكلند الطبية. " اتفقت الدراسات الثلاث على نتيجة واضحة هي عدم وجود فائدة طبية من استعمال حامض اميني وفيتامين ب١٢ ( مع او بدون فيتامين ب٦) في المرضى المصابين بمرض وعائي دأئم.

في مقابلة تليفونية ، اضاف الدكتور لوسكالو ، " يستطيع الانسان ان يقول بان هذا ينفي فرضية الهيوموسستين" لكنه قال النقاشات لم تثبت بعد ان الهيوموسستين له تأثير معاكس على الاوعية الدموية و اضاف : " اذا كنت تعتقد بهذه الملاحظات، يجب عليك التفكير في شرح مغاير، وتضمن الشرح ردود الفعل الكيميائية في الاوعية الدموية حيث تكون فيتامينات ب نفسها السبب في تقسيم الخلايا وتأخرها في النمو. ربما يكون الهيوموسستين منمبأ، لكن جرعات

ليس لها تأثيرات ضارة معروفة وعند حصول الناس على الفيتامينات من الطعام ، فان الهيوموسستين لديهم يهبط ..حوالي ٣٥ ٪ من الأمريكيان يتناولون فيتامين ب، على شكل حبوب مقوية ، حسب احصائيات معهد التغذية . قد يبدو من المعقول اخذ الفيتامينات للوقاية. وربما تكون افضل من تناول الادوية، التي صممت بدقة لمنع امراض القلب من خلال تخفيض نسبة الكوليسترول. لكن الدراسات اثبتت انها لم تكن كذلك وبينما يؤكد الباحثون في امراض القلب بان الفيتامينات ربما تمنع امراض القلب عند الناس الاصحاء ، يقول غيرهم بان الموضوع مازال قيد البحث. "أي تدخل تكون له نفس الفعالية عند المرضى والأقل مرضا معا" في حالات انخفاض الكوليسترول وانخفاض ضغط الدم " ، يقول الدكتور سالم يوسف، استاذ مساعد في جامعة هاملتون، اونتاريو، ومؤلف للعديد من الدراسات. "كما ان مالاينغ المرضى ايضا لن ينفع الأقل مرضا" وسيتم نشر دراستين في جريدة نيو انكلند الطبية في ١٣ نيسان، احدهما كانت قد نشرت في ٢٠٠٤ في صحيفة تابعة لجمعية طبية امريكية.

تتضمن الدراسات الثلاث اكثر من ٩٠٠٠ حالة مرضية وتضع فرضية الهيوموسستين في اختبار صارم: حيث اعطي المرضى من ذوي الحالات الخطرة في امراض القلب الفيتامين او العلاج المفترض، وتمت متابعتهم لعدة سنوات. بينت الدراسات الثلاث جميعها بان انظمة الفيتامين تؤدي الى خفض مستوى الهيوموسستين عند المريض بحدود الثلث: فاذا كانت الفرضية صحيحة ، فمن الأفضل ان يتوقف تناول المرضى للفيتامين. وفوق ذلك، وجد ان لديهم نفس العدد من ضربات القلب ونوباته شأنهم شأن المرضى الذين يتناولون العلاج المفترض.

" هذا دليل واضح على عدم فعالية هذا النوع من علاج الفيتامين في المرض الوعائي المتقدم"، قال ابو الفرضية ، الدكتور كلمر ماكولي لنظام الرعاية الصحية في بوسطن في غرب وكسبري، ماس . د. ماكولي اقترح سابقا بان الهيوموسستين يسبب مرض القلب - في العام ١٩٦٩ - وضحى بمهنته من اجل هذه الفرضية. وقال هو وزملاؤه بانها يتطلب بحثا أكثر مضيفا بانها ربما يكون هناك صورة بايو كيميائية أكثر

هناك اعتقاد واسم بان نوبات القلب ، مؤخرًا أظهرت دراسات جديدة ان عدم تأثيره في الحالات الخطرة.

النظرية السائدة بشكل واسم هي ان فيتامين ب - فوليك اسيد - فيتامين ب١٢ وفيتامين ب٦ - تشكل حماية ضد الهوموسستين ، اما الحامض الأميني حسب قول بعض الأطباء فإنه يشكل عنصر مخاطرة لأمراض القلب كالكوليسترول. بينت الدراسات العامة ان ارتفاع نسبة الهوموسستين في الدم قد يعرض القلب الى المخاطرة. كما أظهرت دراسات اجريت على الحيوانات بان الهوموسستين استطاع تدمير البطانة الرقيقة للشرايين ، ممهدا لحدوث تصلب في الشرايين . فيتامين ب ، يقلل مستوي الهوموسستين والفيتامينات التي تتوفر في الطعام ،

اطار القضاء على انبعاث غاز البيوت الزجاجية مولت المشروع شركة / بيجو/ وقام بتنفيذه المكتب الوطني الفيدرالي وهدفه اعادة تشجير المراعي القديمة (٢٢) مليون شجرة تنتهي الى اربعين نوعا مختلفا بطريقة تجعل هذه النباتات تحبس في عشرة اعوام اكثر من سبعة ملايين طن من غاز الكربون واثناء عملية التركيب الضوئي بحول النبات غاز الكربون الى مادة عضوية وفي فترة النمو تأخذ الاشجار الفتية من الجو غاز الكربون اكثر مما تلقي اليه من هذا الغاز، ومن هنا جاءت فكرة استخدام الغابات كإبار للكربون من اجل حبس غاز الكربون الموجود بكثرة في الجو، ويوجد عشرون نبرا كاربونية غابوية في العالم موزعة بشكل رئيسي في المنطقة الاستوائية لان قدرة الاشجار هناك على الامتصاص اكبر وهناك عشرون مزرعا آخر قيد الدراسة غير ان تخزين الاشجار ينعدم عندما لا ينمو القسم الاعظم منها، بل ينكس تماما عندما تحترق الغابة وتتحلل لانها عند ذلك تطلق الكربون الذي كانت تحويه ولعلاج هذه الظاهرة يجب تقادي الحرائق وزرع الاشجار التي لها قدرة قوية على الخزن واستغلال الغابة في صناعة الورق

# الغابة البرازيلية تلتقط الكربون

ترجمة : زينب محمد

للأشجار التي زرعت في المزرعة البرازيلية، ولم يكن بالإمكان جلب انواع نباتية من البرازيل لان بعض تلك الانواع تحميها اتفاقية واشنطن التي تنظم التجارة الدولية للأنواع الحيوانية والنباتية البرية المهددة بالانقراض. ولذا جمع المكتب الوطني للغابات مئات من البذور الضرورية من غويانا الفرنسية وارسلها بالطائرة الى باريس وبذرت ونمت في مختبر صغير تابع لمدينة العلوم. غير ان النباتات ظلت صغيرة بحيث لم يكن بوسعها ان تشكل غابة وعليه قرر المسؤولون عن المعرض استيراد انواع اطول، يصل طولها بين (١.٥) متر الى (٣) أمتار ولايقاها على قيد الحياة هياوا لها جوا استوائي مع درجة حرارة (٢٥) مئوية ورطوبة بمقدار ٧٥٪ والاستعانة برشاشات الماء المنتظمة للحفاظ على نسبة الرطوبة المرغوبة، ويتعلق الجزء الثاني من المعرض بالمشكلة الاعم وهي سخونة المناخ ويعرض الطرق المختلفة الممكنة لحبس الكربون الجيولوجي والمحيطي والالتقاء الكيماوي وهو موضوع اساسي واخيرا فإنه يتناول مسألة تقليل انبعاث غازات البيوت الزجاجية.

عن / لوماتان

والااث والنجارة، وللتذكير فقط تحتوي الشجرة باكملها على ٢٠٪ من الذرات الكربونية وتحتوي الغابة على ٥٠٪ فقط ويتخذ التشجير شكل مزرعة كبيرة شيئا فشيئا ويصل طول النباتات الاقدم عمرا التي نمت في المشتل الواقع بعيدا الى عدة امتار وتظهر الحيوانات من طيور وحشرات وقوارض وفرشاشات والضفادع والخنزير الوحشية والافاعي والفهود والثعالب والقنادس والخنزير الامريكية والمشروع غاية مختبرية يعمل فيه ثلاثون باحثا فرنسيا وبرايليا وامريكيا وفنذت منه اجراءات علمية معينة لتثبيت الكربون عن طريق الانبات بطريقة اللاقطات المنصوبة على برج يعلو عن قمم الاشجار بمسافة عشرة امتار، وهذا البرج هو جزء من برنامج اوروبي للبحث عن -تدفق- الكربون في الاموزن.

وفي مدينة العلوم اعيدت العملية باكملها اما العرض الذي كلف انجازته (٧٥٠) الف يورو، فإنه يعرض مشتلا بمساحة (٥٠) مترا مربعا ويضم نباتات فتية بانتظار اعادة زرعها ثم المزرعة الكبرية المكونة من مئة شجرة فتية متنوعة الاصول يشرح الباحثون خصائصها للزائر، واخيرا مختبر يصور الاجراءات الخاصة بامتصاص الكربون مع دراسة قدرات الخزن لدى الانواع المختلفة

في عام ١٩٩٨ اقترح المهندس المعماري الفرنسي الذي شيد مصنعا في البرازيل على السلطات البرازيلية اعادة تشجير منطقة تبلغ مساحتها (٢٢٠٠) هكتار هي جزء من مزرعة كبيرة في البرازيل للقيام بتجربة تدرج في



# الوضع الاجتماعي المرموق يطيل العمر

ترجمة / المدى

التي نسيطر بها على حياتنا والدور الذي نلعبه في المجتمع. ويسأل هل يشعرون بأنهم يسيطرون على حياتهم ويتمتعون بفرص تمكنهم من ان منح الناس المزيد من السيطرة على حياتهم وضمن ان يلعبوا دورا كاملا في المجتمع سيعزز صحتهم ويزيد من اعمارهم، ويوصي بان تعمل الحكومة على ضمان حصول جميع الاطفال على تعليم جيد وحصول العمال على المزيد من السيطرة على حياتهم ولا تعتبر المسنين مجرد "كومة من العظام".

عن / الانديجننت

التي نسيطر بها على حياتنا والدور الذي نلعبه في المجتمع.

ويقال هل يشعرون بأنهم يسيطرون على حياتهم ويتمتعون بفرص تمكنهم من ان منح الناس المزيد من السيطرة على حياتهم وضمن ان يلعبوا دورا كاملا في المجتمع سيعزز صحتهم ويزيد من اعمارهم، ويوصي بان تعمل الحكومة على ضمان حصول جميع الاطفال على تعليم جيد وحصول العمال على المزيد من السيطرة على حياتهم ولا تعتبر المسنين مجرد "كومة من العظام".

عليها فعلا ويعتقد ان هذه النظرية يمكن تطبيقها على أي جماعة في المجتمع بدءا من السياسيين الى الذين يعيشون تحت خط الفقر، ويؤكد على ان الصحة العامة وطول العمر يتأثران بدرجة كبيرة بإمكانة الانسان في المجتمع، ويشير مارموت الى ان تبوء منصب اجتماعي مرموق يؤدي الى تحسين الصحة، والذين يحتلون قمة الهرم الاجتماعي يعيشون اطول، ويعتقد مارموت ان الوضع الاجتماعي ربما يكون اهم من النظام الغذائي المتسق والرعاية الصحية، ويقول يعتقد الناس ان طول العمر يتحدد اما بالرعاية الصحية والتدخين او النظام الغذائي المتبع، ويقول مارموت ان موقعنا في الهرم الوظيفي يتأثر بامرئين هما الدرجة

لماذا يعيش بعض الناس مدة اطول من غيره؟ شغل هذا السؤال بال الكثير لعدة اجيال، وفي كل الاحوال كانت الاجابة هي الالتزام بنظام غذائي متوازن وعناية صحية جيدة وتقادي الاصابة بالامراض، لكن السبب يكتنفه الكثير من الغموض برأي البعض، لماذا يعيش رجل ياباني مثلا اربع سنوات اكثر من البريطاني ولماذا تنوفى سيدة تعيش في مانشستر قبل ثلاث سنوات من وفاة سيدة تعيش في ظروف مماثلة لكن في لندن؟ ولماذا يطول عمر رجل يعيش في غرب لندن ست سنوات عن رجل يعيش في شرق لندن؟ ووضع العلماء عدة اسباب تتراوح بين اسلوب الحياة والاختيارات التي يقوم بها الانسان مثل التدخين وغيرها، غير ان مايكل مارموت استاذ علم الاونة والصحة العامة في جامعة كوليج لندن يوفر اجابات مختلفة لهذه الاسئلة، درس مارموت الاختلافات بين طول الاعمار مدة ثلاثة عقود وفي الستينيات اجري دراسة على صحة الموظفين الحكوميين في لندن، وخلصت الدراسة الى ان صحة موظفي الحكومة ترتبط ارتباطا كبيرا بدرجتهم الوظيفية في الحكومة وان الموظفين الذين يحتلون مناصب كبرى يتمتعون بصحة افضل.



ولخصت دراسات اخرى الى نتائج مماثلة في جماعات اجتماعية مختلفة مثل الاكاديميين والحاصلين على جوائز الاوسكار وخلصت الدراسات الى ان الحاصلين على درجة الدكتوراه يعيشون اطول من الحاصلين على درجة الماجستير والذين يعيشون بدورهم فترة اطول من الحاصلين على شهادة جامعية وهؤلاء يعيشون اطول ممن لم يكملوا دراستهم الجامعية، وبالصورة نفسها فان الممثلين الحاصلين على جائزة الاوسكار يعيشون متوسط ثلاث سنوات اطول من المرشحين لنيل الجائزة لكن دون ان يحصلوا

الفرز ب(الاستوميتير)، ان التحليل المناسب لكل البيانات يعني دراسة التواتر البيولوجية للفرد، وتشكيل (السيناريوهات) التي تشير الى هذا المرض او ذاك من اجل تداركها فيما اذا حصلت في الحياة الحقيقية وتسمح هذه الاجهزة بمتابعة النشاط البدني للمريض دون تدخل في حياته الخاصة كي تفعل شبكة كاميرات الفيديو. وفي المختبرات الفرنسية يحاول باحثون آخرون نمذمة الاجهزة الالكترونية الصغيرة اصلا ذات الاغراض الطبية، فهي عليه من سنتمتر مكعب واحد جمعوا ثلاثة اجهزة لقياس المغنطيسية لصنع لاقطة يتم اختبارها حاليا لتوضيح في خدمة العالم بدراسة شيخوخة (باسكال كوكورييه).

ان التقدم الحاصل في التقدم الحاصل في التقنيات الصغيرة كبيرة وان كارثة آخرون نمذمة الاجهزة الالكترونية الصغيرة اصلا ذات الاغراض الطبية، فهي عليه من سنتمتر مكعب واحد جمعوا ثلاثة اجهزة لقياس المغنطيسية لصنع لاقطة يتم اختبارها حاليا لتوضيح في خدمة العالم بدراسة شيخوخة (باسكال كوكورييه).

ان التقدم الحاصل في التقدم الحاصل في التقنيات الصغيرة كبيرة وان كارثة آخرون نمذمة الاجهزة الالكترونية الصغيرة اصلا ذات الاغراض الطبية، فهي عليه من سنتمتر مكعب واحد جمعوا ثلاثة اجهزة لقياس المغنطيسية لصنع لاقطة يتم اختبارها حاليا لتوضيح في خدمة العالم بدراسة شيخوخة (باسكال كوكورييه).

ان التقدم الحاصل في التقدم الحاصل في التقنيات الصغيرة كبيرة وان كارثة آخرون نمذمة الاجهزة الالكترونية الصغيرة اصلا ذات الاغراض الطبية، فهي عليه من سنتمتر مكعب واحد جمعوا ثلاثة اجهزة لقياس المغنطيسية لصنع لاقطة يتم اختبارها حاليا لتوضيح في خدمة العالم بدراسة شيخوخة (باسكال كوكورييه).

ان التقدم الحاصل في التقدم الحاصل في التقنيات الصغيرة كبيرة وان كارثة آخرون نمذمة الاجهزة الالكترونية الصغيرة اصلا ذات الاغراض الطبية، فهي عليه من سنتمتر مكعب واحد جمعوا ثلاثة اجهزة لقياس المغنطيسية لصنع لاقطة يتم اختبارها حاليا لتوضيح في خدمة العالم بدراسة شيخوخة (باسكال كوكورييه).

ان التقدم الحاصل في التقدم الحاصل في التقنيات الصغيرة كبيرة وان كارثة آخرون نمذمة الاجهزة الالكترونية الصغيرة اصلا ذات الاغراض الطبية، فهي عليه من سنتمتر مكعب واحد جمعوا ثلاثة اجهزة لقياس المغنطيسية لصنع لاقطة يتم اختبارها حاليا لتوضيح في خدمة العالم بدراسة شيخوخة (باسكال كوكورييه).

عن / لوموند