رمضان الصباح
إشراف : ياسر السيد
13 العدد 2790 - السنة العاشرة
الجمعة 14 رمضان 1438 - الموافق 9 يونيو 2017
Friday 9 June 2017
No.2790 - 10th Year

الكتابة عن الأوقات الصعبة «تسهم في التئام الجروح»

«بي بي سي»: هل تساعد الكتابة عن الآلام والمشاعر المكنونة في النفوس حقا في تقوية الجهاز المناعي؟ الصحفية العلمية في بي بي سي، كلوديا هاموند، تبحث هذا الأمر بشيء من التفصيل.

في عام 1986، توصل جيمس بينبيكر، الأستاذ في علم النفس، إلى اكتشاف مدهش، حث جيلا من الباحثين من بعده على إجراء مئات الدراسات، إذ طلب بينبيكر من الطلاب أن يكتبوا لمدة 15 دقيقة عن أكبر صدمة تعرضوا لها في حياتهم، أو أصعب وقت مروا به، إن لم يكونوا تعرضوا لصدمة من قبل.

ونصح الطلاب بأن يطلقوا العنان للأفكار الدفينة، ويعبروا عنها على الورق، حتى لو لم يكونوا قد باحوا بهذه الأفكار لأحد من قبل. وكرروا هذه الطريقة من الكتابة على مدار أربعة أيام. وبالطبع لم يكن هذا الأمر هينا.

يقول بينبيكر إن طالبا واحدا تقريبا من بين 20 طالبا كان يجهش بالبكاء، لكنهم عندما كانوا يخيرون بين مواصلة الكتابة أو التوقف، كانوا دائما يختارون مواصلة الكتابة.

وفي الوقت نفسه، امضت مجموعة أخرى من الطلاب، لغرض المقارنة بهذه المجموعة، نفس العدد من الجلسات في كتابة وصف لشيء معتاد، مثل شجرة أو مكان النوم.

ثم انتظر بينبيكر ستة أشهر وهو يراقب عدد زيارات الطلاب، الذين خضعوا للدراسة، للمركز الطبي. وفي اليوم الذي رأى فيه النتائج، غادر المعمل، وتوجه إلى صديقه الذي كان ينتظره في السيارة، وقال له إنه توصل إلى اكتشاف عظيم.

واكتشف بينبيكر أن الطلاب الذين أفصحوا عن مكنون مشاعرهم عن طريق الكتابة، انخفض عدد زياراتهم إلى الأطباء في الأشهر اللاحقة بشكل لافت للنظر.

ومنذ ذلك الحين، تحاول بعض الدراسات في علم المناعة العصبية النفسية سبر أغوار العلاقة بين ما يعرف الآن بالكتابة التعبيرية وبين كفاءة النظام المناعي.

وتناولت الدراسات اللاحقة تأثير الكتابة التعبيرية على كل شيء، بدءا من الربو، والتهاب المفاصل، ووصولا إلى سرطان الثدي، والصداع النصفي.

وتوصلت إحدى الدراسات الصغيرة التي أجريت في ولاية كانساس الأمريكية، على مريضات سرطان الثدي، إلى أن الأعراض المزعجة التي عانين منها قد انخفضت في الأشهر اللاحقة للكتابة التعبيرية، وبالتالي انخفض أيضا عدد مرات زيارتهن للطبيب ذات الصلة بمرض السرطان.

لم يكن الهدف من الدراسة التكهن بمدى قابلية الورم السرطاني للانتشار على المدى الطويل، ولم يذكر معدو الدراسة أن الورم سيتأثر بعد الكتابة، لكن الدراسة قد كشفت عن تحسن في بعض الجوانب الصحية للمريضات على المدى القصير بعد الإفصاح عن مشاعرهن بالكتابة، مقارنة بالمجموعة الأخرى من المريضات اللاتي كنين عن الحقائق العامة التي تتعلق بمرض السرطان.

إلا أن تأثير الكتابة التعبيرية قد يختلف من دراسة لأخرى، فقد أجرت جون فراتاروني، من جامعة كاليفورنيا، تحليلا إحصائيا لنتائج مجمعة من دراسات عديدة، وتوصلت إلى أن الكتابة التعبيرية تحدث أثرا في مجمل الدراسات، ولكنه أثر محدود.

وتعد الكتابة التعبيرية نوعا من التدخل المفيد والمجاني لمساعدة المرضى، ورغم أن بعض الدراسات توصلت لنتائج مخيبة للآمال، ثمة مجالا واحدا كانت نتائج الدراسات فيه أكثر تطابقا، وهو مجال التئام الجروح.

وفي هذه الدراسات، أفصح بعض المتطوعين الذين تحلوا بالجرأة الكافية عن مشاعرهم بالكتابة، ثم بعد بضعة أيام جُمعت عينات دائرية من أنسجة جلدهم في المنطقة العلوية من الذراع من الداخل تحت التخدير الموضعي، وبلغ عمق هذه الجروح أربعة ملليمترات في المعتاد، وتلتئم في غضون أسبوعين.

وراقب الباحثون عملية التئام الجروح بين الحين والآخر، وتوصلوا إلى أن عملية الالتئام تستغرق وقتا أقل إذا أمضى الناس بعض الوقت في كتابة ما يكنون من مشاعر قبل أخذ العينة.

ما الذي تفعله عملية كتابة الأفكار على الورق؟ في البداية كان من المفترض أن تكون الكتابة وسيلة للتنفيس عن الهموم، لأن الناس شعروا بتحسن بعد إخراج المشاعر المكبوتة. لكن بينبيكر قرر تدقيق النظر في اللغة التي استخدمها الناس في الكتابة.

واكتشف بينبيكر أن نوعية الكلمات التي استخدمها الناس قد تغيرت على مدار جلسات الكتابة الأربعة. وبالنظر إلى كتابات الأشخاص الذين التأمت جروحهم في مدة أقل من غيرهم، اكتشف بينبيكر أنهم كانوا يكثرون من استخدام كلمة «أنا» في البداية، لكن في الجلسات اللاحقة زاد استخدامهم لكلمتي «هي» أو «هو»، ما يدل على أنهم كانوا ينظرون للحدث من وجهات نظر مختلفة.

كما استخدموا كلمات مثل «لأن»، ما يشير إلى أنهم كانوا يحاولون تفسير الأمور ووضعها في سياق قصة مترابطة الأجزاء. ولهذا، يرى بينبيكر أن تصنيف المشاعر وترتيبها في إطار قصة مكتوبة قد يؤثر بشكل ما على النظام المناعي.

إلا أن هناك اكتشاف آخر مثير للفضول يدل على تأثير آخر للكتابة، إذ يسهم تخيل حدث أليم وكتابة قصة عنه في تسريع التئام الجروح. ولهذا، ربما تفوق أهمية الكتابة كوسيلة لتنظيم المشاعر، أهميتها كوسيلة لحل المشكلات التي وقعت في الماضي.

وذكر أغلب الناس بعد أول يوم من الكتابة أن حالتهم النفسية ازدادت سوءا بعدما تكاوا جراح الماضي. فهل يتسبب التوتر في إطلاق هرمونات مثل الكورتيزول، والذي يعد مفيدا على المدى القصير، وقد يعزز من قوة النظام المناعي؟ أم أن تحسن الحالة المزاجية بعد عدة أيام من الكتابة هو الذي يفيد الجهاز المناعي؟ لا أحد يعرف الإجابة الدقيقة حتى الآن.

لكن مهما اختلفت الوسائل التي تؤثر بها الكتابة، وعلى الرغم من كثرة الأبحاث التي تثبت فعالية الكتابة التعبيرية منذ عقود عدة، فإنها لا تستخدم في العلاج السريري إلا نادرا. ولنتخيل مثلا الأثر الذي يمكن أن يحدث عندما تقدم إرشادات للمريض عن طرق الكتابة التعبيرية قبل أسابيع من الموعد المحدد لإجراء جراحة ما.

إلا أن ثمة دراسات قليلة للغاية أجريت على بعض المرضى الذين كانوا يتلقون علاجا من جروح حقيقية ناتجة عن عمليات جراحية، بدلا من إحداث جروح لدى طلاب أصحاء بطرق اصطناعية.

وتتفاوت فعالية الكتابة التعبيرية من شخص لآخر، بحسب مدى قدرته على الاستغراق في الكتابة. وفوق ذلك، فإن تأثير الكتابة التعبيرية قصير المدى، ولهذا ينبغي أن نتخير الوقت المناسب لنبدأ الكتابة.

إذ أن الإفصاح عن المشاعر بالكتابة لن يقوي الجهاز المناعي إلى الأبد، فإذا جُرح نفس الأشخاص مرة أخرى، بعد بضعة شهور من الدراسة الأولى، لن تلتئم جروحهم في مدة أقل من غيرهم.

ويقترح بحث جديد أُجري مؤخرا في نيوزيلندا أن تأثير الكتابة التعبيرية بعد الإصابة بالجروح لا يقل عن تأثيرها قبلها. وهذا يعني أن استخدام الكتابة التعبيرية قبل العمليات الجراحية لا يقتصر على التئام الجراح الناتجة عن تلك العمليات فقط، بل قد يتعداها إلى الإصابات التي نتعرض لها في حياتنا اليومية، والتي لا يمكن التنبؤ بها بالطبع.

وقد طلبت كافيتا قيدارا، الباحثة في جامعة نوتنغهام، وفريقها في نيوزيلندا، من 120 متطوعا سليما أن يكتبوا عن تجربة مؤلمة، أو كيف أمضوا اليوم السابق، وذلك قبل أو بعد أخذ عينة دائرية من الجلد من أعلى الذراع.

وخلصت الدراسة إلى أن احتمالات التئام جروح المتطوعين في المجموعة التي مارست الكتابة التعبيرية بعد ذلك في غضون عشرة أيام فاقت بستة أضعاف احتمالات التئامها في نفس المدة لدى المتطوعين في المجموعة التي مارست الكتابة المعتادة.

لعلنا نحتاج إلى المزيد من الدراسات التي تجرى على مرضى تعرضوا لإصابات حقيقية، لكن ربما يأتي يوم ينصحنا فيه الأطباء، بعد إجراء العملية الجراحية، بأن نتبع إرشادات الكتابة التعبيرية عند العودة إلى المنزل.

وفي إحدى حلقات برنامج «هيلث تشيك» على إذاعة بي بي سي، قالت لي الباحثة كافيتا قيدارا إن أثر الكتابة التعبيرية «لا يدوم طويلا، لكنه قوي».

تطوير حقنة أنسولين لمرضى «السكري» يمتد مفعولها لعدة أسابيع

«الإندبندنت»: قال باحثون أمريكيون إنهم توصلوا إلى حقن جديدة تغني عن حقن الأنسولين اليومية أو الأسبوعية التي يتناولها مرضى السكري من النوع الثاني، وربما يتطلب الأمر حقنة واحد فقط شهريا.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة ديوك الأمريكية، ونشروا نتائجها اليوم الثلاثاء في دورية Nature Biomedical) Engineering) العلمية.

وأوضح الباحثون أن غدة البنكرياس لدى مرضى السكري من النوع الثاني، تفرز الأنسولين لكن بشكل قليل لا يلبي حاجة الجسم، وبالتالي قد ترتفع نسبة السكر بالدم، لذلك يأخذ المرضى جرعة أنسولين اصطناعي بشكل دوري يوميا أو أسبوعيا.

وأضافوا أن عدم السيطرة على مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري بالشكل المطلوب، ترفع من خطر إصابتهم بالعديد من المشاكل الصحية المختلفة مثل العمى وأمراض الكبد والقلب والسكتة الدماغية.

وللسيطرة على مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري لأطول فترة ممكنة، قام فريق البحث بتطوير حقن جديدة تعتمد على دواء يستخدم أساسا لعلاج هذا النوع، وهو «GLP 1» أو «مستقبلات الببتيد شبيه الجلوكاجون 1»، الذي يستخدم لعلاج نقص أو اضطراب الأنسولين.

وأشاروا إلى أن هذا الدواء يقوم بتحفيز البنكرياس على إنتاج الأنسولين لتلبية الحاجة المضبوطة للجسم، لكن مشكلة هذا الدواء هو أنه يتحلل بسرعة ولا يبقى لفترات طويلة. وبما أن هذا الدواء المستقبل لا يبقى لمدة طويلة في الجسم، حاول الباحثون دمجه في مواد أخرى تساعده بذلك، لينجحوا في إبقاء المستقبل في الجسم لفترة أطول، فقاموا بدمجه في جزيء بوليمر بيولوجي، يتصرف كسائل في درجات الحرارة المنخفضة، ويزداد سماكة كلما تغيرت درجة حرارة الجسم ليتحول إلى مادة جيلاتينية هلامية.

وأشار الباحثون إلى أنه بالإمكان حقن هذا الدواء الجديد بالجلد باستخدام إبر طبيعية، وحالما يصل إلى الدورة الدموية تتسبب حرارة الجسم في تغيير شكل الدواء ليتحول إلى مادة جيلاتينية هلامية ويقوم بتزويد الجسم بحاجته من الأنسولين تدريجيا ولا يتحلل بسرعة.

وأثبتت نتائج التجارب التي اجراها فريق البحث على الفئران، أن الر الحقنة استمر لمدة 10 أيام تقريبا، في حين وصل الر الحقنة نفسها لدى القرود إلى ما يقارب الـ 17 يوما.

ورأى فريق البحث أنه نظرا إلى ان الأيض البشري أبطأ من القرود نظريا فيمكن أن يستمر مفعول الدواء لديهم لفترة أطول، وربما يتطلب الأمر حقنة واحد فقط شهريا.

وأكد الباحثون أنه بذلك سيتمكن مرضى السكري من النوع الثاني من التحكم بمستويات طبيعية من السكر في الدم لفترة قد تصل إلى عدة أسابيع بعد استخدام هذه الحقن الجديدة.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 90 % من الحالات المسجّلة في شتى أرجاء العالم لمرض السكري، هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساسا جرّاء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي. في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.

وأشارت المنظمة إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث يقضي نحو 17.3 مليون نسمة نحبهم جرّاء أمراض القلب سنويا، ما يمثل 30 % من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، ويحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويا.

بيضة يومياً .. تساعد على طول قامة الأطفال

«بي بي سي»: أفادت دراسة أجريت في الإكوادور بأن تناول الأطفال، الذين يعانون نقص التغذية، بيضة واحدة يوميا قد يساعدهم على النمو بقامة أطول.

وقالت الدراسة، التي استغرقت ستة أشهر، إن البيضة أيا كانت مسلوقة أو مقلية أو مخفوقة على شكل عجة قد تعطي الأطفال دفعة في النمو.

وقد تعد هذه وسيلة رخيصة التكلفة لتجنب التقزم، حسبما أفادت الدراسة التي نُشرت في دورية طب الأطفال «بيدياتريكس».

ويعد العامان الأولان في حياة الطفل مهمين للغاية بالنسبة لنمو وتطوره، وأي تقزم قد يحدث خلال تلك الفترة يكون من الصعب علاجه إلى حد بعيد.

قصير بالنسبة لعمره

ويعد نقص التغذية سببا رئيسيا للتقزم، إلى جانب العدوى والأمراض خلال مرحلة الطفولة.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن 155 مليون طفل تحت عمر الخمس سنوات متقزمون، أي أن طول قاماتهم أقل بكثير مما يناسب أعمارهم.

ويعيش أغلب هؤلاء الأطفال في الدول ذات الدخول المتخفضة والمتوسطة، ويبحث خبراء صحيون في سبل علاج تلك المشكلة.

وأجرت لانوتي وزملاؤها التجربة الميدانية في المرتفعات الريفية في دولة الإكوادور، وزودا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستة إلى تسعة أشهر ببيض مجاني لتناوله، لكي يبحثوا بعد ذلك في أثره على نموهم.

وجبة من البيض

وتناول نصف عدد الأطفال المشاركين في التجربة العشوائية، وعددهم الإجمالي 160 طفلا، بيضة واحدة يوميا لمدة ستة أشهر، بينما راقب الباحثون النصف الآخر للمقارنة.

وبنهاية التجربة، كان التقزم أقل انتشارا بين المجموعة التي تغذت على البيض بنسبة 47 في المئة مقارنة بالمجموعة الأخرى، وذلك على الرغم من أن أغلب الأطفال الذين تغذوا على البيض كانوا قصار القامة مقارنة بأعمارهم في بداية الدراسة.

وأكل بعض الأطفال في المجموعة الضابطة البيض، لكن ليس أبدا على نفس المستوى الذي أكل به أطفال التجربة (الذين تناولوا البيض)، أو بمستوى يقترب منه.

وقالت لانوتي، وهي المشرفة على الدراسة: «لقد اندهشنا من الأثر الكبير الذي تركه هذا التدخل الغذائي».

وأضافت: «وما هو عظيم في الأمر أن البيض رخيص نسبيا وفي متناول السكان، خاصة المعرضين للجوع الخفي أو نقص التغذية».

وأردفت أن البيض طعام جيد للغاية بالنسبة للأطفال الصغار ذوي المعدات الصغيرة، «فالبيض يحتوي على تشكيلة من العناصر الغذائية التي نعتقد أنها مهمة».

وتوصي منظمة الصحة العالمية الأمهات بإرضاع الأطفال رضاعة طبيعية فقط، دون تناول أي غذاء آخر، خلال الأشهر الستة الأولى من أعمارهم، لتحقيق النمو والتطور والصحة المثلى.

وبعد الأشهر الستة الأولى، يجب إعطاء الأطفال أغذية مكملة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر عامين أو أكثر.

كما يرد في توصيات مؤسسة التغذية البريطانية أنه: «بينما يعد البيض غذاءا مفيدا للجسم يجب أن يتناوله الأطفال الصغار، إلا أنه من المهم للغاية أيضا بالنسبة لهم تحقيق تنوع في أنظمتهم الغذائية، وليس هذا ضروريا فقط للحصول على كل الفيتامينات والمعادن التي يحتاجونها، لكن أيضا يسمح لهم بالتعود على سلسلة واسعة من الطعوم والملامس».

وتضيف: «يجب أن يشمل غذاء طفلك سلسلة واسعة من الأغذية الغنية بالبروتينات، مثل البيض واللوز والأسماك واللحوم ومنتجات الألبان».