إعداد : ياسر السيد
العدد 3821 - السنة الثالثة عشرة
الأحد 29 ربيع الأول 1442 - الموافق 15 نوفمبر 2020
Sunday 15 November 2020 - No.3821 - 13 th Year

دراسة : الاكتئاب يصيبك بأمراض القلب والأوعية الدموية

«العربية نت» : حذّرت دراسة دولية حديثة، من أن الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي حاد، مثل الفصام و الاكتئاب الشديد، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون من معهد الطب النفسي وعلم النفس وعلم الأعصاب في كلية «كينجز لندن» البريطانية، ونشروا نتائجها اليوم الجمعة، في دورية الطب النفسي العالمي، بحسب ما نقلت وكالة «الأناضول».

وقال الباحثون إنهم أجروا دراسة هي الأكبر من نوعها حول العالم، لكشف العلاقة بين الأمراض العقلية الحادة، والأمراض القلبية الوعائية.

وفحص الباحثون نتائج 92 دراسة أجريت في هذا الشأن من 16 بلداً مختلفاً بأربع قارات، بينهم دول الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا وأستراليا والسويد.

وشملت الدراسة متابعة بيانات أكثر من 3.2 مليون مريض، وأكثر من 113 مليون شخص من الأشخاص الأصحاء.

ووجدت الدراسة أن المصابين بأمراض عقلية حادة، من بينها الفصام والاضطراب الثنائي القطب والاكتئاب الشديد، يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية بنسبة تزيد عن 53%، ويرتفع الخطر لديهم على المدى الطويل إلى 78% مقارنة مع الأشخاص العاديين.

ووجد الباحثون أيضاً أن خطر تعرض المصابين بأمراض عقلية حادة يزيد بنسبة 85% من الأشخاص الذين هم في سن مماثل في عموم السكان.

وحدد فريق البحث بعض العوامل الهامة التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومنها استخدام مضادات الذهان التي تزيد من وزن المرضى وترفع من ضغط الدم.

وقال قائد فريق البحث، الدكتور بريندون ستوبس، إن «الأشخاص الذين يعانون من الأمراض العقلية الحادة يموتون قبل 10 إلى 15 عاماً مقارنة بعامة السكان».

وأرجع ذلك إلى خطر تعرضهم إلى حد كبير لأمراض القلب والأوعية الدموية، وعلى رأسها النوبات القلبية و السكتة الدماغية.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جراء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

أكل اللحوم الحمراء يزيد خطر الإصابة بالنقرس

«بي بي سي» : ربطت دراسة علمية حديثة بين ارتفاع مخاطر الإصابة بمرض النقرس وبين أحد أنظمة الحمية المعتمدة على اللحوم الحمراء يُطلق عليه «الحمية الغربية» Western Diet.

وقال الباحثون إن الذين يتبعون هذا النظام الغذائي هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

ويعتمد نظام الحمية الغربية على تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء والمصنعة والمشروبات الغازية والبطاطس المقلية على الطريقة الفرنسية والسكر والحلويات.

وتشير الدراسة المنشورة في المجلة الطبية البريطانية إلى أنه في المقابل يظل الأشخاص الذين يتبعون أحد الأنظمة الأخرى الغنية بالفاكهة والخضروات وجميع أنواع الحبوب أقل عرضة للإصابة بالنقرس.

ويصيب النقرس واحدا من بين كل 100 شخص في المملكة المتحدة.

ويعد المرض شكلا من أشكال التهاب المفاصل الناجم عن تكون بلورات صغيرة من حمض البول حول المفاصل.

وحللت الدراسة التي أعدها فريق علمي من الولايات المتحدة وكندا بيانات أكثر من 44 ألف رجل تراوحت أعمارهم ما بين 40 و75 عاما ممن ليس لديهم أي سوابق تاريخية مع المرض.

وأكمل الرجال الذين أجريت عليهم الدراسة استبيانات مفصلة عن الأغذية التي تناولونها خلال 26 عاما من المتابعة.

ويقول الباحثون إن المشاركين كانوا يمنحون نقاطا على أساس الأنماط الغذائية ومدى التزامهم بالتقيد بحمية داش (DASH)، وهو نظام غذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم. وصُممت حمية «داش» بهدف الحد من ارتفاع ضغط الدم، وتعتمد على تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات، مثل البازلاء والفاصوليا والعدس، ومنتجات الألبان قليلة الدسم وجميع أنواع الحبوب، والتقليل من تناول الملح والمشروبات المحلاة واللحوم المصنعة، وكلها من أنظمة الغذاء الغربية. وخلال فترة المتابعة أصيب بالنقرس ألف و731 شخصا. وقال الباحثون إن زيادة نقاط حمية «داش» ارتبطت بانخفاض مخاطر الإصابة بالنقرس، بينما ارتبطت زيادة الحمية الغربية بارتفاع مخاطر الإصابة بالنقرس. وأشارت الدراسة إلى أن «حمية داش ربما تقدم نظاما وقائيا بديلا للرجال المعرضين لخطر الإصابة بالنقرس.»

الكركم لبناء العظام وترميمها

«إيلاف» : توصلت دراسة جديدة الى ان الكركم يساعد في بناء الكتلة العظمية وترميمها وان تناول مكمل هذا البهار الهندي الشائع يقوي كثافة العظام بنسبة 7 في المئة خلال ستة اشهر.

ويُعتقد ان مركب كُركُمين في هذا البهار يساعد خلايا الجسم على ازالة الأجزاء الهرمة من العظم قبل استبدالها.

ويعاني نحو ثلاثة ارباع المسنين من تراجع كثافة العظام الذي يمكن ان يسبب هشاشتها.

وقام باحثون من جامعة جنوا الايطالية بدراسة رجال ونساء متوسط اعمارهم 70 عاماً يعانون من انخفاض كثافة العظام ، وقياس كواحلهم وفكوكهم واصابعهم في البداية مستخدمين تقنية المسح بالموجات فوق الصوتية.

وبعد ستة أشهر وجد الباحثون ان الذين كانوا يتناولون مكملات يومية من الكركم وليسيثين الصويا زادوا كثافة عظامهم بنسبة 7 في المئة.

ويقول العلماء ان تناول ليسيثين الصويا مع الكركم يمنعه من التحلل في المعدة ويتيح له الوصول الى الامعاء الدقيقية حيث يمتصه الجسم.

ويجري الحفاظ على الكثافة المعدنية للعظام من خلال التوازن الصحيح للخلايا هادمة العظم التي تهضم العظم الزائد و«تكنس» الخلايا الهرمة التي يتعين الاستعاضة عنها. ويمكن لدى المسنين ان يفوق نشاط هدم العظام معدل تبديلها.

واكتشفت دراسات سابقة ان من خواص المركب كركمين بناء العظام في عينات حيوانية.

وقال المتحدث باسم شركة انديتا الايطالية المختصة بالأبحاث النباتية ستيفانو توني ان الدراسة الجديدة تشير الى ان الكركم يخفف من وتيرة هضم العظام.

ورغم النتائج الواعدة التي اسفرت عن الدراسة فان باحثين لفتوا الى ان الكركم لن يؤدي مفعوله إذا كان على شكل مسحوق لأن امتصاصه لن يكون سهلا.

وقال الباحثون ان الدراسة نبأ سار لمن يتناولون عقاقير ثنائية الفوسفات تحافظ على كثافة العظام بخفض معدلات تفكك الخلايا.

واشارت دراسات أخيرة الى ان استخدام هذه العقاقير فترات طويلة يمكن ان يسبب «شروخاً مجهرية» في العظام.

تغيير نمط حياتنا قد يجنبنا تناول أدوية

أحياناً، لا يستجيب بعض الأشخاص لأدوية يصفها لهم أطباء لشعورهم بتعب أو ألم. هؤلاء يقصدون الأطباء أملاً في الحصول على وصفات طبيّة تريحهم من آلامهم، من دون جدوى. بحسب الطبيب رانغان تشاترجي، لا يحتاج المرضى أحيانا إلى «تناول أدوية، بل إلى تغيير أنماط حياتهم». «الأطباء جيّدون عادة في علاج المشاكل الحادة عن طريق وصف الأدوية، على غرار الالتهابات وغيرها. إلا أنهم كثيراً ما يصفون أدوية تقضي على الأعراض من دون البحث عن السبب الجذري للمرض، فيتناول الناس الأدوية على المدى الطويل، علماً أن تغييراً طفيفاً في نمط حياتهم قد يحلّ المشكلة». يضيف: «علينا الاعتراف بأنّ نمط الحياة يمكن أن يعالج حالات عدة قبل البدء في تناول الدواء».

ربّما لا وقت لدى أطباء العائلة في العيادات الحكوميّة في بريطانيا، لمعالجة المشاكل الناتجة عن أسلوب الحياة، بحسب تشاترجي، مؤلف كتاب «قوّة التوازن». وتبدو مخاوف تشاترجي مدعومة بالأرقام. ففي عام 2015، كتب الأطباء أكثر من مليار وصفة طبية، أي بزيادة خمسين في المائة بالمقارنة مع العقد الماضي، علماً أن هذه الوصفات تكلّف خدمات الصحّة الوطنية ما يزيد عن 10 مليارت جنيه إسترليني سنوياً، وفقاً لبيانات صادرة عنها.

بدورها، تقول منيرة (43 عاما) لـ «العربي الجديد» إنها واجهت ظروفاً صعبة، وعانت بعدها من الاكتئاب، ولجأت إلى الأطباء الذي قدّموا لها حبوباً لمعالجة الاكتئاب، وأخرى تساعد على النوم. وعاشت في دوّامة من التوتر والإرهاق من دون أن تشفى. بعدها، بدأت في تناول الكحول علّها تحسّن من وضعها. «تحدّثت إلى الأطبّاء من جديد، ونصحوني بجلسات علاج نفسية. لم أتقبّل الفكرة»، تقول منيرة. تضيف: «الطبيعة كانت ملجئي. بدأت بالخروج من الأماكن المغلقة إلى الحدائق العامّة، ورحت أمارس تمارين رياضية خفيفة في أرجاء الطبيعة. كانت تلك الساعة التي أمضيها بين الأشجار والزهور تمدّني بطاقة إيجابية وبالسعادة. توقّفت بعد أسبوع عن التدخين والكحول، وامتنعت عن تناول أية حبوب مهدّئة. بالفعل، فإنّ تغييراً بسيطاً في نمط حياتي ساعدني من دون اللجوء إلى الأدوية. مشكلتي كانت نفسية، وقد احتجت إلى التأمّل والهدوء».

خلال العام الماضي، دعت إحدى الجمعيات إلى البحث عن خيارات أخرى بعيداً عن الأدوية، لأنّ تغييراً بسيطاً في حياة أي شخص قد يجنّبه تناول أدوية تأتي بنتائج معاكسة

7 طرق مذهلة ... لتقوية الذاكرة

«العربية نت» : يعاني كثير منا في بعض الأحيان من النسيان، فيصعب على البعض في مواقف معينة تذكر مكان المفاتيح الخاصة به أو هاتفه المحمول.

فإذا كنت من أولئك الأشخاص كثيري النسيان، لا تقلق وإليك 7 طرق مذهلة لتقوية الذاكرة والقدرة على حفظ الأشياء حسب ما جاء في موقع «كير2» المعني بالصحة:

1 – الجلوس في وضع مستقيم

الجلوس في وضع مستقيم مع رفع الذقن قليلاً يعزز من تدفق الدم ووصول الأكسجين للمخ بنسبة 40% مما يساعد في تقوية الذاكرة.

2 – استخدام ألوان ملفتة للنظر

خلص الباحثون إلى أن استخدام الألوان الملفتة للنظر والخطوط المختلفة لتمييز المحتويات الدراسية المراد حفظها، يساعد على تذكر المحتوى بشكل أفضل.

3 – متابعة المشاهد المضحكة

كما كشف الباحثون أيضاً تحسن القدرة على التعلم والتذكر لدى مجموعة من المسنين بعد متابعتهم لمقطع من المشاهد المضحكة بلغت مدته 30 دقيقة.

وعزا الباحثون ذلك إلى أن الفكاهة والضحك تقلل من هرمونات التوتر بالجسم.

4 – المواظبة على المشي

مع التقدم في العمر يتقلص مركز الذاكرة بالمخ، لكن الأبحاث وجدت أن المواظبة على المشي يومياً يحسن من ذاكرة كبار السن.

5 – رفع الأثقال

وجدت دراسة حديثة أن رياضة رفع الأثقال تحسن الذاكرة بنسبة 10%.

6 – مضغ العلكة

يساعد مضغ العلكة في زيادة معدل تدفق الدم إلى المخ، مما يحسن الذاكرة لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة.

7 – تدوين الملاحظات

يساعد تدوين الملاحظات كتابة باستخدام الورقة والقلم على التركيز وتحسين الذاكرة.