إعداد : ياسر السيد
العدد 3858 - السنة الثالثة عشرة
الإثنين 13 جمادى الأولى 1442 - الموافق 28 ديسمبر 2020
Monday 28 December 2020 - No.3858 - 13 th Year

قد تدل على بداية خلل في الدماغ

الإسهاب في الحديث من العلامات الأولى لـ «الألزهايمر»

«العربية نت» : تبين من دراسة علمية جديدة أن الإسهاب في الكلام، والإطالة غير المفيدة أو غير المناسبة، قد تكون واحدة من العلامات الدالة على الإصابة بمرض الزهايمر، أو قرب الإصابة بالمرض، حيث إنها قد تدل على بداية خلل في الدماغ ليس سوى مرحلة أولية للإصابة بالمرض.

وبحسب الدراسة التي نشرتها جريدة «الغارديان» البريطانية، فإنه بموجب هذه الخلاصة الجديدة من الممكن توقع الإصابة بالمرض قبل 10 سنوات على الأقل من تشخيصه لدى المصاب.

ونقلت الصحيفة عن مديرة مركز التقييم النفسي في مستشفى جامعة ماساتشوستس جانيت كوهين شيرمان قولها إن «أحد أهم التحديات المتعلقة بمرض الزهايمر هو اكتشافه في مرحلة مبكرة عندما يكون خفيفاً، وتمييز تلك المؤشرات عن التغيرات الطبيعية التي تحدث مع التقدم بالسن».

وأوضحت شيرمان خلال عرض قدمته في بوسطن بالولايات المتحدة أن الاستنتاجات الرئيسية للدراسة كشفت أن عجزاً لغوياً مع اعتلال إدراكي خفيف يشكلان نذيراً لمرض الزهايمر.

وقالت: «ركزت معظم الدراسات حتى الآن على التغيرات في الذاكرة، ولكننا نعرف أيضا أن تغيرات في اللغة تحصل أيضاً، وآمل أن يكون لدينا خلال 5 سنوات فحصاً لغوياً جديداً».

وأشارت شيرمان إلى دراسات أجريت على المفردات في أعمال الروائية البريطانية أيرس ميردوخ الأخيرة، والتي أظهرت علامات الزهايمر قبل سنوات من تشخيصها بالمرض وإعادة التعابير وغموضها المتزايد في روايات أغاثا كريستي الأخيرة – مع أنها لم تشخص بالإصابة بمرض الزهايمر، كما أجريت دراسة أخرى على نصوص المؤتمرات الصحافية للبيت الأبيض ووجدت تغيرات كبيرة في حديث رونالد ريغان مع تقدم رئاسته، ولكن في حالة جورج بوش الأب لم يكن هناك تراجع مشابه مع أنه كان في نفس العمر عندما كان في الرئاسة.

وقالت شيرمان: «بدأ رونالد ريغان بالتراجع في عدد من الكلمات الفريدة وإعادة التعابير مع مرور الوقت، ثم بدأ يستخدم الكلمات التي تملأ فراغاً وجملاً أكثر فراغاً كـ(مثل) و(شيء ما) وكلمات مثل (أساساً) و(في الواقع) و(حسناً).

وأضافت شيرمان أن «عدم الدقة العقلية» المتدهورة هي مؤشر رئيس وليس مجرد الإطناب في الكلام «فيمكن لكثير من الناس أن يكونوا مطنبين من دون داع للقلق».

يشار إلى أنه يوجد في بريطانيا وحدها 850 ألف حالة إصابة بمرض الزهايمر، ويتوقع وصول هذا الرقم إلى مليون مع حلول عام 2025.

لا تستخدمها لأكثر من عامين

الوسادة قد تكون المسؤول الأول عن «الحساسية»

«العربية نت» : هل تعاني من سيلان الأنف باستمرار حتى في غير موسم الشتاء المعروف بكثرة نزلات البرد والإنفلونزا، أو تعاني باستمرار من السعال واحمرار العينين؟ إذا كنت كذلك فربما يكون بسبب براز المئات من العث أو عتة الغبار المجهرية التي تعيش في وسادتك، على حد قول العلماء.

ووفق صحيفة «ديلي ميل»، توصل الباحثون إلى أن الوسادة إذا تم استخدامها لمدة عامين يكون 10% من وزنها عبارة عن ذرات الغبار وخلايا الجلد الميتة التي من المعروف على نطاق واسع أن الوسائد تتشبع بها يومياً.

وأوضحت أخصائية الصحة العامة الدكتورة ليزا أكيرلي أن «العتة» نفسها لا تسبب الأمراض وإنما برازها هو الذي يحتوي على أنزيم يسبب الحساسية لبعض الناس، مشيرة إلى أنه يمكن أن يسبب تفاقم أزمات الربو، إضافة إلى سيلان الأنف المستمر، الحكة ودموع العين، والسعال.

وينصح الباحثون بتغيير الوسادة كل عامين، هذا فضلاً عن غسلها باستمرار وتجفيفها بحرارة عالية أو وضعها في الشمس لضمان القضاء على العتة والتي تتكاثر في البيئة الرطبة.

كما ينصح بتجنب تجفيف الملابس داخل المنزل، ويفضل تعرضها للشمس منعا لنمو البكتيريا بها بسبب الرطوبة، كما يجب غسل الملابس عند درجة حرارة 60 مئوية لضمان التخلص من العتة.

ويأتي هذا البحث، بعد أن ثبت فعلياً إصابة سيدة بريطانية بضعف شديد في السمع في مارس الماضي بسبب براز العتة الذي تسبب لها في مشاكل كبيرة بالقنوات السمعية.

أبحاث سابقة ربطت بينه وإطالة العمر

دراسة : للزواج فوائد صحية كثيرة .. منها الحد من التوتر

«رويترز» : أظهرت دراسة حديثة أن المتزوجين ربما يكونون بصحة أفضل من العزاب أو المطلقين أو الأرامل لأسباب من بينها انخفاض مستويات هرمون للتوتر له علاقة بمشكلات صحية شتى.

وكانت أبحاث سابقة ربطت بين الزواج وإطالة العمر وفوائد صحية أخرى. وقد يرجع الفضل في ذلك إلى العلاقة الزوجية نفسها أو عوامل أخرى مثل ارتفاع دخل الأسرة أو وجود تأمين طبي أفضل أو سهولة الحصول على الرعاية. لكن الدراسة الجديدة تلمح إلى فائدة أخرى محتملة للزواج وهي الحد من التوتر.

ولإجراء الدراسة فحص الباحثون مستويات هرمون يعرف باسم كورتيزول يفرزه الجسم عند التوتر. وشارك فيها 572 رجلا وامرأة من الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 21 و55 عاما.

وقال كبير باحثي الدراسة برايان تشين وهو باحث في علم النفس بجامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرج بولاية بنسلفانيا الأمريكية «تقدم نتائجنا رؤية جديدة ومهمة وأولية للطريقة التي تتغلغل فيها علاقاتنا الحميمة 'تحت الجلد' لتؤثر على الصحة الجسدية.»

وأضاف عبر البريد الإلكتروني «لا يمكننا استخلاص أي نتائج قوية وفقا لدراستنا لمعرفة كيف يحدث هذا على وجه التحديد لكن بإمكاننا التوصل لبعض التخمينات المدروسة استنادا إلى أبحاث سابقة.»

وقال إن الزواج قد يساعد في تحفيز المرء على الالتزام بأسلوب حياة صحي أو تفادي سلوكيات قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض مثل التدخين أو شرب الخمر.

وعكف الباحثون على دراسة مستويات الكورتيزول في المجمل وكذلك تقلباتها لدى المشاركين على مدار اليوم.

وقال الباحثون في دورية (سايكونيوروانذوكرينولوجي) إن مستويات الكورتيزول تصل في العادة إلى ذروتها عندما نستيقظ ثم تنحسر خلال اليوم.

وأضافوا أن مستويات الهرمون كانت تنخفض بوتيرة أسرع لدى المتزوجين وهو ما يؤدي إلى فوائد صحية من بينها الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب وإطالة العمر بين مرضى السرطان.

وتقول الدراسة إن السبب في انخفاض مستويات الكورتيزول في أجسام المتزوجين وتراجعها بسرعة أكبر خلال اليوم ربما يكون لأنهم أكثر رضا عن علاقاتهم ولا يشعرون بالتوتر المرتبط بكون المرء في علاقة عاطفية سيئة أو غير متزوج.

باحثون يرجحون أن يتجاوز متوسط العمر 90 عاماً بحلول 2030

«رويترز» : توقعت دراسة دولية كبيرة أن يزيد متوسط العمر في كثير من البلدان بحلول عام 2030 وأن يتجاوز 90 عاما في بعض الأماكن وأشارت إلى أن الأمر سيتطلب من صناع السياسة مزيدا من الجهد للتخطيط لذلك.

ورجحت الدراسة أن يكون متوسط العمر المتوقع في كوريا الجنوبية هو الأعلى في العالم بحلول عام 2030 وأن تكون الولايات المتحدة هي الأقل من حيث متوسط العمر في البلدان المتقدمة.

وقال ماجد عزتي قائد البحث والأستاذ في كلية الصحة العامة في إمبريال كوليدج في لندن «مسألة أننا سنستمر في العيش لفترة أطول تعني أننا في حاجة إلى التفكير في تعزيز نظم الرعاية الصحية والاجتماعية لدعم سكان يتقدمون في العمر لديهم العديد من الاحتياجات الصحية.»

ومن بين البلدان الأعلى دخلا رجحت الدراسة التي أجريت بإشراف إمبريال كوليدج بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية أن تأتي الولايات المتحدة في ذيل قائمة متوسط العمر المتوقع في عام 2030 ورجحت أن يبلغ متوسط العمر بها 79.5 عام للرجال و83.3 عام للنساء وهو ما يشبه التوقعات بالنسبة لبلدان متوسطة الدخل مثل كرواتيا والمكسيك.

وأرجعت الدراسة هذا في جانب منه إلى نقص الرعاية الصحية الشاملة في الولايات المتحدة وكذلك إلى عوامل مثل معدلات الوفيات المرتفعة نسبيا لدى الأطفال والأمهات والمعدلات المرتفعة لجرائم القتل وللبدانة.

وفي أوروبا توقعت الدراسة أن يكون متوسط عمر النساء في فرنسا والرجال في سويسرا هو الأعلي بمتوسط 88.6 عام للفرنسيات و84 عاما تقريبا لرجال سويسرا.

وجاءت كوريا الجنوبية في قمة التوقعات حيث رجح الباحثون أن تعيش البنت المولودة هناك في عام 2030 حتى عمر 90.8 عام بينما قد يعيش الصبي المولود هناك في العام ذاته حتى عمر 84.1 عام.

وقال عزتي «يعتقد كثيرون أن 90 عاما هو الحد الأعلى لمتوسط العمر المتوقع لكن هذا البحث يشير إلى أننا سنتخطى حاجز التسعين عاما.»

وشملت الدراسة المنشورة في نشرة لانسيت الطبية يوم الأربعاء 35 دولة متقدمة وناشئة من بينها الولايات المتحدة وكندا وبريطانيا وألمانيا وأستراليا وبولندا والمكسيك وجمهورية التشيك.

وقال الباحثون إن متوسط العمر الأعلى كثيرا المتوقع في كوريا الجنوبية يُعزى إلى عدة عوامل من بينها التغذية الجيدة للأطفال وانخفاض ضغط الدم وتدني مستويات التدخين والحصول على الرعاية الصحية بشكل جيد والمعرفة الطبية والتقنيات الطبية الجديدة.

غياب النظام عن المنزل يصيب الأطفال باضطرابات في النوم

«رويترز» : أظهرت دراسة حديثة أن أبناء الأسر التي لا تتبع قواعد ونظاما محددا يكونون أكثر عرضة للحرمان من النوم الجيد ليلا بسبب الضوضاء التي يسببها باقي أفراد الأسرة.

وأضافت أن فرض قواعد محددة لنوم الأطفال ليس كافيا وحده لحمايتهم من السهر بينما يظل الآخرون يمارسون أنشطة مثل مشاهدة التلفزيون أو استضافة الأصدقاء.

وقال جيمس سبيلزبري كبير باحثي الدراسة وهو من مركز التجارب السريرية في جامعة كيس ويسترن في كليفلاند بولاية أوهايو الأمريكية «الأبحاث تشير إلى أن البيئة المنزلية مهمة في التأثير على نوم الشخص.»

وأضاف لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني أن جهود تحسين نوم الأطفال قبل سن المراهقة ستؤتي ثمارها بصورة أفضل إذا ما شارك كل أفراد الأسرة فيها.

ولمعرفة الأنشطة التي قد تجعل الأطفال يسهرون ليلا قام فريق الدراسة بمتابعة 26 طفلا قبل سن المراهقة وأولياء أمورهم في كليفلاند. وعلى مدى أسبوعين كتب الأطفال البالغون من العمر 11 أو 12 عاما ملاحظات كل ليلة عما إذا كان أفراد أسرهم قد فعلوا أي شيء يمنعهم من الخلود للنوم أو يجعل نومهم أصعب.

وملأ الآباء والأمهات استمارات استقصاء لتقييم مستوى الترتيب والنظام في منازلهم بما يشمل متابعتهم للأنشطة اليومية لأطفالهم ولأصدقائهم وإذا ما كان أطفالهم يلتزمون بالقواعد المحددة في المنزل.

ووفقا للدراسة التي نشرت في دورية (سليب هيلث) فقد كان أبناء الأسر غير الملتزمة بنظام أكثر عرضة للقول إن أفراد أسرهم يجعلون خلودهم للنوم مهمة صعبة.

ومقارنة بالأطفال المقيمين في منازل أكثر نظاما فإن أبناء الأسر غير الملتزمة بنظام كانوا أكثر عرضة للانزعاج بمشاهدة أفراد الأسرة للتلفزيون أو استماعهم للموسيقى بنسبة 80 بالمئة وأكثر عرضة للسهر بسبب وجود أقارب يكتبون رسائل نصية أو يتحدثون في الهاتف ليلا بنسبة 70 بالمئة.

لكن سبيلزبري نبه إلى أن الدراسة صغيرة وطبقت على أسر من أصل أفريقي أو ذات أعراق مختلطة فمن الصعب الجزم بأنها ستنطبق على مجموعات أخرى.