

دراسة : البشر الذين لهم علاقات اجتماعية متشعبة يزداد حجم الدماغ لديهم



الفريق العامل على الدراسة، إنها تشك في فرضية ولادة أشخاص بلوزات دماغية أكبر من سواهم تجعلهم يميلون لبناء علاقات اجتماعية أكثر. وشرحت قائلة: «الدماغ لا يفرض على البشر السير باتجاه قدري معين دون سواه، بل يقدم لنا كل الإمكانيات المعقولة، وبعضها قد لا يتحقق على أرض الواقع.»

وأضافت: «ولكن هناك أمر مميز في الطبيعة نعرفه كعلماء، وهو أن الفصائل الحيوانية التي تعيش في مجموعات أو قطعان يكون لديها بشكل عام لوزات دماغية أكبر من تلك التي تعيش بمفردها.»

ولفت الباحثة الأمريكية إلى أنها بحاجة للمزيد من المعلومات قبل أن تقدم وجهة نظر متكاملة حول هذه الفرضية، ولفتت إلى وجود أبحاث تجري حالياً للربط بين حجم اللوزة الدماغية وعدد الأصدقاء الذين يسجلهم المرء على موقع فيسبوك.

في حياتهم اليومية. وركز العلماء على شبكة من الروابط التي وصفوها بأنها «معقدة»، وهي تتعلق بالأشخاص الذين يلعبون أكثر من دور في حياة سواهم، كالأصدقاء الذين يتشاركون أيضاً أماكن العمل مثلاً. وأشارت الإحصائية أن حجم اللوزة الدماغية يتضاعف لدى الأشخاص الذين تربطهم بمجموعات أخرى علاقات متعددة ومتشعبة، بصرف النظر عن عددهم، كان يكون للمرء قريب من أفراد عائلته وهو في الوقت عينه صديق له ويعمل معه في نفس المكان.

وأضاف العلماء أنهم لم يتمكنوا من تحديد سبب علمي لهذه الظاهرة، كما لم يدركوا ما إذا كان الأمر عبارة عن ارتباط عكسي، بمعنى أن من ولدوا بلوزات دماغية أكبر من سواهم يميلون إلى بناء علاقات اجتماعية أكثر تعقيداً. من جانبها، قالت ليزا باريت، أستاذة علوم النفس في جامعة «نورث إيسترن»، والتي قادت

خلصت دراسة أمريكية حديثة إلى أن العلاقات البشرية وتعددتها لا يؤثر على نفسية الإنسان فحسب، بل يمكن أن تغير في شكل دماغه، وتحديد المنطقة المعروفة باللوزة الدماغية، التي تمتاز بأنها متصلة بكل مناطق المخ، وهي مسؤولة عن الكثير من المشاعر الاجتماعية والحواس، وعلى رأسها النظر والانفعالات والذاكرة والتواصل الاجتماعي. وبحسب الدراسة، فإن البشر الذين لديهم علاقات اجتماعية متشعبة ومتعددة يزداد لديهم حجم اللوزة الدماغية «أميغالا»، نسبة للحجم الكلي للدماغ، كما يتضاعف تأثيرها العقدي.

وقامت الدراسة التي نشرتها مجلة «علم الأعصاب الطبيعي» على مجموعة من الأسطة التي وجهها علماء إلى 58 شخصاً، تتراوح أعمارهم بين 19 و83 سنة، حول عدد الأشخاص الذين يتواصلون معهم اجتماعياً كل يوم، وأهميتهم

وينصح فروبوزه قائلاً: «بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن يتضمن جدول الحياة اليومية التحرك في الهواء الطلق لمدة 30 دقيقة كل يوم. وقد تكون هذه الحركة في صورة ممارسة إحدى الرياضات، ولكن المشي على نطاق واسع يعد أيضاً أمراً رائعاً ملء للرفتن بالأوكسجين.»

ويؤكد فروبوزه أهمية الأوكسجين: حيث إنه يساعد على أن تعمل الخلايا العضلية والميتوكوندريا – محطات توليد الطاقة بالخلايا – وكذلك أعضاء الجسم على نحو سليم. وبالإضافة إلى ذلك تعمل الحركة على تقوية جهاز المناعة. وعن فائدة الحركة بالنسبة للجسم يقول فروبوزه: «تزداد خلايا المناعة الفعالة بالجسمان وتعمل الخلايا بفعالية أكبر بشكل واضح». وبالإضافة إلى ذلك يسهم تعرض الجسم لأشعة الشمس وامتناعص الأوكسجين من الهواء الطلق في شعور المرء بأنه أكثر حيوية وأكثر توازناً نفسياً.



حتى في الأيام الغائمة يشقّ ضوء الشمس المشتت طريقه عبر الغيوم، ولايزال هذا الضوء ساطعاً بدرجة كافية ويكون له تأثير إيجابي على جهاز المناعة.

«وهذا يعني أن ضوء الشمس مفيد للصحة». وأضاف: «ليس من اللازم دائماً التعرض لضوء شمس مباشر وساطع في يوم صحو ومشرق». موضحاً أنه

المضادة للبكتيريا والتي تلعب دوراً مهماً في ردة فعل مناعة الجسم في مواجهة الأمراض البكتيرية المعدية. ويلخص العالم الألماني قائلاً:

يتسبب البقاء داخل المنزل لأوقات طويلة جداً وقلة الحركة في الهواء الطلق ومن ثم قلة التعرض لضوء الشمس في الشعور بالتعب والإرهاق والإصابة بالأمراض. لذا ينصح البروفيسور إنغو فروبوزه، الخبير بالمركز الصحي التابع للجامعة الرياضية بمدينة كولونيا غربي ألمانيا، بضرورة أن يتعرض الجسم لضوء الشمس لبعض الوقت يومياً. ويعمل ضوء الشمس على تقوية مناعة الجسم. وعن المدة الكافية للتعرض لضوء الشمس، يقول فروبوزه: «ينبغي أن يتعرض الجسم لضوء الشمس لمدة 15 إلى 20 دقيقة يومياً، كي يكون فيتامين (د) المهم بالنسبة لقوى المناعة بالجسم». وأوضح فروبوزه أن ضوء الشمس يحول ما يعرف باسم المرحلة الأولية لفيتامين (د) التي تنتجها خلايا معينة بالجسم إلى فيتامين (د) النشط والمفيد. ويدفع هذا بدوره خلايا المناعة إلى تكوين مادة «كايليسيدين»

الصداع النصفي مشكلة تؤرق عدداً كبيراً .. بلا حل حتى الآن !



الصداع النصفي مشكلة عامة تؤرق عددا كبيرا من الأشخاص في الولايات المتحدة والعالم وذلك لغموض أسبابها وعدم وجود علاج شاف منها.

وقد أثّرت هذه المشكلة مؤخراً في المجتمع الأمريكي عند اكتشاف معاناة عضو الكونغرس ميشيل باشمان مرشحة الرئاسة في انتخابات 2012.

ويعاني بعض مرضى الصداع النصفي من ألم نابض في الرأس وشعور حاد بالغثاين يجعلهم يلجأون للجلوس في غرف مظلمة ليوم أو أكثر للتخلص من الألم، وأحياناً ما تتهاجم المريض نوبات الصداع النصفي بشكل مفاجئ ومرعب خاصة ما إذا كان ذلك على الطريق محدثة تغيرات في الرؤية يجعل الشخص يخرف بالسيارة إلى جانب الطريق.

وصرّح رئيس فريق العلماء بشركة بحوث تكنولوجية بشرق لانسبج كريج باتريديج: «تخيل أن شخصاً رشق أظفاره في رأسك ثم قام بالنقر عليه كل فترة ليذكر دوماً بوجوده، هكذا هو الألم الذي يحدث الصداع النصفي».

يصيب النساء أكثر من الرجال ويصيب المرض النساء والفتيات أكثر من الرجال والأولاد بنسبة 3 إلى 1 وفق تقارير مؤسسة بحوث الصداع النصفي والتي أشارت أيضاً أن حوالي ربع أفراد الأسرة يعانون من الصداع النصفي، رغم أن هناك أكثر من 10% من الأشخاص البالغين والأطفال يعانون من الصداع النصفي،

وفقاً لصحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية. وتصنف منظمة الصحة العالمية مرض الصداع النصفي ضمن قائمة 20 مرضاً يسبب حالة من الضعف والوهن للمصاب به، حيث أن 90% ممن يعانون هذه المشكلة لا يستطيعون القيام بأعمالهم بشكل طبيعي أثناء الأزمة والتي قد تستمر لساعات وربما أيام.

وجود عقارات تقلل حدة النوبة ويؤكد بعض المرضى أن مثل تلك الهجمات من الصداع النصفي تكون حادة جداً بحيث لا يستطيعون القيام بأي عمل ينطوي على مسؤولية كبيرة، إلا أن آخرين ممن تمرسوا على هذه الهجمات لأعوام تمكنوا من التأقلم مع المرض مع تناول أنواع جديدة من الأدوية التي تقلل من حدة

النوبة عند بدايتها، فالبعض قال إن الحالة أجبرتهم على العناية بأنفسهم أكثر باتباع أسلوب صحي في الحياة مثل النوم لفترات كافية وتعلم السيطرة على الضغوط النفسية.

وقد تعلم بارتريديج تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين والجلوس في الأضواء المبهرة مع الحرص على ارتداء النظارة الشمسية في ضوء النهار الساطع. وقد استمر في تناول دواء ibuprofen لعلاج الصداع مما أدى لإصابته بقرحة، ولكن في النهاية أدرك بارتريديج أن أقراص المغنيسيوم تقلل من تكرار نوبات الصداع والتي أصبحت تصيبه ثلاث مرات فقط بالعام.

وأضاف: «إلا أن هذا الأمر يختلف من شخص لآخر، فبعض الناس يشعرون كان هواء باردا

يخترق رأس الواحد منهم عند بدء النوبة إلا أنني أشعر كما لو أنني أسير داخل ثقب وأعاني صعوبة بالنطق».

علاقة ممارسة النشاط البدني بالمرض

أما كات سميث، وهي أم تبلغ من العمر 47 عاماً، لم تعاني مشاكل الصداع النصفي إلا في سن العشرين عندما أصيبت في حادث دراجة، ولكن بعد إنجاب طفلها الأول بدأت تعاني نوبات الصداع النصفي بشكل منتظم وحاد يصل لـ 12 مرة بالشهر، وقد اكتشفت أن هذه الحالة ترتبط بتناول أي مقدار من الخمر أو عند ممارسة النشاط البدني.

وأضافت: «لقد كنت شخصاً لا يعتني بنفسه جيداً ولكن بعد كل تلك النوبات صرت أكثر حرصاً ونظاماً في حياتي، فقممت بتقليل

التدخين يعتبر مسؤولاً عن نصف حالات سرطان المثانة عند النساء

ذكرت دراسة أمريكية جديدة أن التدخين يعتبر مسؤولاً عن نصف حالات سرطان المثانة عند النساء وهي نسبة معادلة لتلك المسجلة لدى الرجال وأعلى من التقديرات السابقة، حيث كانت الدراسات السابقة تربط ما بين 20% و30% من الإصابات بسرطان المثانة بالتدخين.

ويبدو بحسب استنتاجات هذه الأبحاث التي شملت معطيات من 450 ألف شخص أن هذا الازدياد ناجم عن ارتفاع عدد المدخنات.

كما أن دراسات أخرى قد أظهرت أن نسبة المدخنات أصبحت تعادل نسبة المدخنين في الولايات المتحدة، على ما أفادت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها.

وفي الواقع، كانت أغلبية الدراسات السابقة حول العلاقة بين التدخين وسرطان المثانة قد أجريت خلال فترات كان التدخين فيها أقل شيوعاً عند النساء. ويقول نيل فريدمن، الاختصاصي بالوبائيات في المعهد الأمريكي

الوطني لمرض السرطان والقيم على هذه الدراسة التي نشرت في مجلة «جورنال أوف ذا أمريكان ميدكل أسوسيشن» إن «نسبة الإصابة بسرطان المثانة تزداد عند المدخنات بمعدل أربع مرات أي أكثر بثلاث مرات مما جاء في الدراسات السابقة... وقد تشير هذه العلاقة المتزايدة بين التدخين وسرطان المثانة إلى تغير في مكونات السجائر خلال السنوات الأخيرة».

فصحيح أن نسب النيكوتين والقطران في السجائر قد انخفضت خلال السنوات الأخيرة لكن يبدو أن نسب بعض المواد المسرطنة عموماً والمسببة لسرطان المثانة خصوصاً قد ارتفعت، على ما جاء في الدراسة.

وعلى الرغم من أن مخاطر الإصابة بسرطان المثانة جراء التدخين هي نفسها عند النساء والرجال، فإن نسبة الرجال المصابين بهذا النوع من السرطان أعلى بأربع مرات. وتدفع هذه النسبة بالإضافة إلى دراسات سابقة إلى الاعتقاد أن مرض سرطان المثانة الأكثر شيوعاً عند الرجال في الولايات المتحدة يعزى إلى عوامل أخرى. ويقترح الباحثون فرضية التعرض لمواد في إطار العمل واختلافات فيزيولوجية لتفسير هذا الواقع.

احذر .. لا تفرط في استخدام الملح



على تناول الملح بنسبة عالية والبوتاسيوم بنسبة منخفضة محفوف بالمخاطر. وقال فارلي الذي كتب مقالاً افتتاحياً في الدراسة إنها أفضل دراسة حتى الآن للآثار طويلة الأجل للأفراط في تناول الملح.

ودرس الباحثون الآثار طويلة الأجل لتناول الصوديوم والبوتاسيوم كجزء من دراسة مدتها 15 عاماً على أكثر من 12 ألف شخص. وبنهاية فترة الدراسة توفي 2270 من المشاركين في الدراسة، وكان السبب في 825 من حالات الوفاة مرض قلبي، بينما كانت 433 حالة وفاة بسبب جلطات الدم.

والأطعمة المعلبة بنسبة 25 بالمئة خلال خمس سنوات، «مازال الملح ضاراً لكم». ويتفق غالبية خبراء الصحة مع فارلي في أن تناول الملح بشكل مفرط غير مفيد للصحة، وأن التقليل من الملح قد يقلل من ارتفاع ضغط الدم الذي يزيد مخاطر النوبات والسكتات القلبية.

وركزت دراسة المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها والتي نشرت في دورية «اركايفز أوف انترنال مديسين»، ونقلت وكالة رويترز مقتطفات منها، على بحث يظهر أن النظام الغذائي الذي يقوم

قال باحثون أمريكيون إن الإفراط في تناول الملح والتقليل الشديد من البوتاسيوم قد يزيدان من خطر الوفاة. وتتعارض النتائج الجديدة التي توصل إليها فريق من المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها مع دراسة أشرت جدلاً حاداً ونشرت الأسبوع الماضي لم تجد دليلاً على أن التقليل من تناول الملح يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة.

وقال الدكتور توماس فارلي مفوض الصحة لمدينة نيويورك، والذي يقود حملة للحد من الملح في المطاعم