الصباح الصحية
AL-SABAH

No. 4005 | الخميس | 14 ذي القعدة 1442 هـ | 24 يونيو 2021 م | السنة الرابعة عشرة

www.alsabahpress.com Alsabah Media

دراسة تربط بين ميكروبات الأمعاء والإصابة بالسكتة الدماغية

أظهرت نتائج جديدة توصل إليها الباحثون في المستشفى الأمريكي الشهير كليفلاند كلينك، لأول مرة، وجود صلة بين ميكروبيوم الأمعاء والسكتة الدماغية.

وأوضح الباحثون أن الميكروبيوم، وهو مجموعة الميكروبات المتعايشة مع الإنسان، له القدرة على التأثير في شدة السكتة الدماغية والضعف، الذي يصيب بعض وظائف الجسم عقب الإصابة بالسكتة الدماغية.

وتضع النتائج، التي توصل إليها الباحثون ونشرت في مجلة «سل هوست آند ميكروب» العلميَة، الأساس لتدخلات جديدة محتملة للمساعدة في علاج السكتة الدماغية أو الوقاية منها.

«ثلاثي ميثيل أمين N–أكسيد»

وقاد الدراسة البحثية الدكتورة ويفي تشو والدكتور ستانلي هازن من معهد أبحاث ليرنر التابع لكليفلاند كلينك. واعتمدت الدراسة على أكثر من عَقد من الأبحاث، التي قادها الدكتور هازن وفريقه حول تأثير ميكروبيوم الأمعاء في صحة القلب والأوعية الدموية، والذي يشمل الآثار الضارة للمركب العضوي «ثلاثي ميثيل أمين N–أكسيد»، الذي ينتج عن هضم بكتيريا الأمعاء بعض العناصر الغذائية المتاحة بكثرة في اللحوم الحمراء وبعض المنتجات الحيوانية.

وقال الدكتور هازن رئيس قسم علوم القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي ومدير مركز كليفلاند كلينك لصحة الميكروبيوم والإنسان، إن الدراسة وجدت أن مركبَي الكولين و«ثلاثي ميثيل أمين N–أكسيد»، المعروف اختصارًا بالاسم TMAO، «أديا إلى زيادة شدة السكتة الدماغية»، لافتاً إلى أن زرع ميكروبات الأمعاء القادرة على صنع TMAO «كان كافيا لإحداث تغيير كبير في شدة السكتة الدماغية».

وكان الدكتور هازن وفريقه وجدوا في السابق أن المستويات المرتفعة من مركّب TMAO يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

أهمية الدراسة الجديدة

وفي دراسات سريرية شملت آلاف المرضى، أظهر الفريق الطبي أن مستويات TMAO في الدم يمكن أن تساعد على التنبؤ بالمخاطر المستقبلية المتمثلة في النوبات القلبية والسكتات الدماغية والوفاة، وهي النتائج، التي تكرّرت في دراسات أخرى بجميع أنحاء العالم. وكانت الدكتورة تشو والدكتور هازن أول من كشف عبر دراسات سابقة عن وجود صلة بين TMAO وارتفاع احتمال الإصابة بتجلط الدم.

واعتبر الدكتور هازن أن الدراسة الجديدة تتوسع في هذه النتائج، وتقدّم لأول مرة دليلاً على أن ميكروبات الأمعاء، ولا سيما من خلال TMAO على وجه التحديد، يمكن أن تُحدث تأثيرا مباشرا في زيادة شدّة الإصابة بالسكتة الدماغية أو الضعف الوظيفي، الذي يحدث للمريض عقب الإصابة.

وقارن الباحثون تلف الدماغ في النماذج قبل السريرية للسكتة الدماغية بين من لديهم مستويات مرتفعة أو منخفضة من TMAO، فوجدوا أن الأفراد ذوي مستويات TMAO العالية عانوا تلفا دماغيا أوسع انتشارا ودرجة أعلى من العجز الوظيفي الحركي والإدراكي بعد السكتة الدماغية.

ووجد الباحثون أيضاً أن التغييرات الغذائية، التي تؤدي إلى تغيّر مستويات هذا المركب، مثل تقليل تناول اللحوم الحمراء والبيض، أثرت في شدّة السكتة الدماغية.

وأوضح الدكتور هازن أن تعطّل الوظائف بعد السكتة الدماغية جرّاء انقطاع الدم عن الدماغ يعد مصدر قلق كبير للمرضى، مضيفاً أن الدراسة قارنت بين القدرة على أداء مختلف المهام قبل السكتة الدماغية وبعدها على المدين القصير والطويل، لفهم ما إذا كان مركبا الكولين وTMAO يؤثران في أداء الوظائف بعد السكتة الدماغية، بجانب تأثيرهما في شدة السكتة الدماغية.

إنزيم ميكروب الأمعاء

ووجد الفريق أن إنزيم ميكروب الأمعاء المهم في إنتاج مركب TMAO، والمسمّى CutC، قد ساهم في زيادة شدة السكتة الدماغية وتفاقم نتائجها.

من جانبها، رأت الدكتورة تشو أن استهداف إنزيم ميكروب الأمعاء هذا قد يكون «طريقة واعدة» للوقاية من السكتة الدماغية، وقالت: «عندما أسكتنا بطريقة وراثية جين ميكروب الأمعاء، الذي يؤدي إلى إنتاج الإنزيم CutC، تضاءلت شدّة السكتة الدماغية كثيراً».

وأوضحت أن الأبحاث الجارية تبحث في تفاصيل أسلوب العلاج هذا، إضافة إلى إمكانية التعديلات الغذائية للمساعدة في تقليل مستويات المركب TMAO، وبالتالي الحدّ من خطر السكتة الدماغية. وأضافت أن النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء يرفع مستويات هذا المركب، مشيرة إلى أن التحوّل إلى مصادر البروتين النباتية «يساعد على تقليل إنتاج مركب TMAO».

مكملات زيت السمك قد تساعد في محاربة الاكتئاب

غالبًا ما توصف مكملات زيت السمك بأنها مفيدة لصحة قلبك، ولكن دراسة جديدة وجدت أنها قد تساعد في مكافحة الاكتئاب أيضاً.

قالت كبيرة الباحثين في كلية كينغ كوليدج بلندن، أليساندرا بورسيني: «قدمت دراستنا نظرة ثاقبة جديدة ومثيرة حول كيفية إحداث أحماض أوميغا 3 الدهنية تأثيرات مضادة للالتهابات تعمل على تخفيف أعراض الاكتئاب. من المعروف أن أحماض أوميغا 3 الدهنية المتعددة غير المشبعة لها تأثيرات مضادة للاكتئاب ومضادة للالتهابات، لكن آلية حدوث ذلك لم تكن واضحة».

وأضافت بورسيني: «ساعدت دراستنا في تسليط الضوء على الآليات الجزيئية التي تنطوي عليها هذه العلاقة، والتي يمكن أن تفيد في تطوير علاجات جديدة محتملة للاكتئاب باستخدام أوميغا 3».

شملت الدراسة الجديدة 22 شخصاً يعانون من الاكتئاب الشديد، حيث تم إعطاؤهم 3 غرام من أحماض أوميغا 3 الدهنية المتعددة غير المشبعة يومياً لمدة 12 أسبوع، وتم قياس درجة الاكتئاب قبل العلاج وبعده.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناول أحماض أوميغا 3، شهدوا انخفاضا في أعراض الاكتئاب بنسبة 64 في المئة.

يذكر بأن نتائج الدراسة، نُشرت هذا الأسبوع في مجلة "الطب النفسي الجزيئي"، وفق ما أورد موقع "يو بي آي" الإلكتروني.

دراسة تكشف فائدة مذهلة للقهوة على صحة الكبد

خلصت دراسة إلى أن تناول القهوة يقي من مشاكل الكبد في المراحل المتقدمة من العمر.

وقال الباحثون، الذين قاموا بدراسة التاريخ الطبي وحجم استهلاك القهوة لدى نصف مليون بريطاني، إن من يتناولون القهوة تنخفض لديهم احتمالية الاصابة بأمراض الكبد المزمنة بنسبة 21 في المئة مقارنة بمن لا يتناولونها.

سر مادتي الكافيستول والقهويول

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدراسة أوضحت أن مشروب القهوة يحتوى على مادتي الكافيستول والقهويول، اللتين يعتقد أنهما تساعدان في الحد من الالتهاب الذي يمكن أن يضر بالكبد. وتوجد هاتان المادتان بمستويات مرتفعة في البن المطحون.

ومن ناحية أخرى، يعتقد أن مادة الكافين تعمل على مكافحة تندب الكبد. وقال أوليفر كيندي، واضع الدراسة التي نشرت في دورية بي ام سي للصحة العامة من جامعة ساوثهامبتون» يمكن الحصول على القهوة على نطاق واسع ، والمزايا التي نراها قد تعني أنها يمكن أن تقدم علاجاً وقائياً محتملاً».

ويعتقد أن واحداً من بين كل ثلاثة بريطانيين يعاني من مرض الكبد الدهني غير الكحولي. وتشيع هذه الحالة بين من يعانون من زيادة الوزن.

ويمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى مرض الكبد المزمن، الذي ينتج أيضاً عن تناول الكحوليات بشراهة والتهاب الكبد الفيروسي.

كوبان قهوة في اليوم

ولكن الباحثين خلصوا إلى أنه يبدو أن القهوة يمكن أن تحد من حدوث هذه الحالة الخطيرة، حيث أن احتمالية الوفاة بمرض الكبد المزمن تقل بنسبة 49% لدى من يتناولون القهوة بانتظام مقارنة بغيرهم.

وشملت الدراسة 494 ألفاً و 585 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 40 و 69 عاماً من دراسة بيو بانك بالمملكة المتحدة.

وخلصت الدراسة إلى أن أكثر من ثلاثة أرباع المشاركين يتناولون القهوة بانتظام، بمعدل كوبين يومياً.

وتوصلت الدراسة إلى أن احتمالية الاصابة بمرض الكبد المزمن تقل لدى من يتناولون القهوة بانتظام بنسبة 21 في المئة، كما تقل لديهم خطورة الاصابة بأكثر الأنواع شيوعاً من سرطان الكبد.

الاسبريسو

ويبدو أن القهوة المطحونة، مثل الاسبريسو، أكثر فائدة، على الرغم من عدم التحقق من هذا الأمر بصورة كبيرة، بما أنه لا يوجد عدد كبير من المشاركين في الدراسة كانوا يتناولون هذا النوع من القهوة.

وتحتوى القهوة المطحونة على مادتي الكافيستول والقهويول، التي أظهرت الدراسات في الحيوانات أنها تحمي من مرض الكبد المزمن.

مع ذلك، فإن جميع أنواع القهوة، وتشمل السريعة والخالية من الكافيين، مرتبطة بخفض احتمالات الاصابة بأمراض الكبد.

أدوية ضغط الدم تبطئ تدهور الذاكرة لدى كبار السن

أظهرت دراسة جديدة بأن أدوية ضغط الدم بمختلف أنواعها، قد تساعد على إبطاء تدهور الذاكرة لدى المرضى من كبار السن.

وتوصل الباحثون في الدراسة التي أجروها على بيانات 12 ألفاً من الأشخاص البالغين الذين يتناولون أدوية ضغط الدم وتأثيرها على الذاكرة، إلى النتائج الآتية:

– الأشخاص الذين يتناولون الأدوية التي تَعْبُر إلى الدماغ لديهم مستويات اهتمام أفضل بعد ثلاث سنوات من الدراسة.

– وكذلك فإن كبار السن الذين يتناولون أنواعاً معينة من الأدوية المُنظِّمة لضغط الدم لديهم معدلَات أفضل من استدعاء الذاكرة.

– ووجد الباحثون أن علاج الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً بحاصرات مُسْتَقبِلات (أنجيوتنسين الثاني)، مثل (كانديسارتان وإيربيسارتان) وكذلك مثبطات (ACE) مثل (راميبريل وليسينوبريل) قلل من ضعف الإدراك بنسبة 19 في المئة.

ووفق منشورات جامعة كاليفورنيا فإن ارتفاع ضغط الدم هو عامل خطر لانخفاض الذاكرة والخرف عند كبار السن. ويعمل كل نوع من الأدوية بطريقة مختلفة لتقليل ضغط الدم، حيث يَعْبُر بعضها إلى الدماغ ويؤثر في الوظيفة المعرفية.

وقال الدكتور دانيال نيشن مؤلف الدراسة، وهو أستاذ مشارك في معهد ضعف الذاكرة والاضطرابات العصبية في جامعة كاليفورنيا، إيرفين: «لقد تم الاعتماد على الأبحاث التي تدور حول الأدوية التي تتمتع بأكبر فائدة للإدراك. وتم تقييم الأدوية لتأثيراتها على عدة عناصر بما في ذلك الاهتمام واللغة والذاكرة اللفظية والتعلم والتذكر"

وأضاف نيشن، إن ارتفاع ضغط الدم يحدث قبل عقود من ظهور أعراض الخرف، مما يؤثر في تدفق الدم في الجسم وعبوره إلى الدماغ أيضاً. ومن المرجح أن يكون لعلاج ارتفاع ضغط الدم، آثار مفيدة على المدى الطويل على صحة الدماغ والوظيفة المعرفية في وقت لاحق، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.