



لماذا يفقد بعض الأشخاص ذاكرتهم لفترة مؤقتة؟



«بي بي سي»: بماذا ستشعر إذا سقط أسبوع من ذاكرتك بشكل مفاجئ؟ الصحافية العلمية كلوديا هاموند من بي بي سي تسمى لمعرفة تفاصيل تلك الحالة العقلية الغامضة.

قبل عامين، كان ناول بولدنج، البالغ من العمر 63 عاماً، في إجازة صيفية في غروانيا لزيارة شاطئ على جزيرة صغيرة، برفقة زوجته كيرستي.

وقد قرر الزوجان الذهاب لممارسة رياضة الغطس، وكان يذهب أحدهما ويظل الآخر منتظراً على الشاطئ بجوار الأمتعة. وبعد أن أخذ بولدنج دوره في الغطس وعاد إلى الشاطئ، تمدد على سجادة ليغفو قليلاً. لكن بعد أن استيقظ، لم يعد يعرف أين هو، وكيف جاء إلى هذا المكان.

وبعدما شعر بولدنج بالرعب، وأخذته زوجته ليجلس في القل، وهي تحاول جاهدة أن تجد طريقة لتهدئ من روعه، وتعرف ماذا يحدث له.

وقد تحدثت مع كيرستي في برنامج لحظة «بي بي سي فور» الإذاعية، وأخبرتني أن زوجها لم يستمتع أن يحتفظ في ذاكرته بأي شيء جديد خلال هذه الفترة التي امتدت إلى ست ساعات، لأنه طرح نفس الأسئلة عدة مرات، مثل: هل تعقدين اثني أصمت بضميريه شمس؟ هل تعقدين اثني شمت نوما عميقاً في الشمس؟ وقد طرح هذه الأسئلة أكثر من 20 مرة.

وحينها تساءلت كيرستي إذا ما كانت هذه بداية مرحلة الخرف لدى زوجها. وبعد أن شعرت بالخوف، قررت أن ترجع سريعاً بزوجها إلى البلدة التي يقطن فيها، على أمل أن تساعد الأشياء التي اعتاد على رؤيتها في تنشيط ذاكرته من جديد.

وخلال تلك الساعات الست العسية، لم يكن بولدنج قادراً على تذكر أي حدث آخر جرى له خلال الأيام العشرة السابقة لتلك الواقعة، ومن بين ذلك مقابلة بعض أقربه الذين التقاهم لأول مرة في حياته.

وقبل انتهاء شهر ذلك اليوم، بعد مرور تلك الساعات الست، بدأ بولدنج يشعر بالتحسن، حتى أنه اقترح الخروج للتنشيط في مكان كان قد تناقش مع زوجته حول الخروج إليه في اليوم السابق لذلك، ما يشير إلى أنه بدأ يستعيد الفترة التي سقطت من ذاكرته. وفي غضون ساعة واحدة فقط،

عاد كل شيء إلى طبيعته، وأصبح يتذكر كل شيء، باستثناء شيء واحد فقط، وهو تلك الساعات الست التي فقد خلالها ذاكرته بشكل مؤقت، والتي لم يعد يتذكر منها أي شيء على الإطلاق حتى يومنا هذا.

وعندما عاد إلى بلده بريطانيا، ذهب بولدنج إلى طبيبه، الذي أخبره أنه من نوبات «فقدان الذاكرة الكلي المؤقت»، وهي حالة شائعة أكثر بين الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الخمسين. وتعتاد السمات الحوادث والطوارئ في المستشفيات البريطانية على استقبال حالتين أو ثلاث حالات من هذا النوع في الشهر الواحد.

وخلال نوبة كهذه، يظل الناس قادرين على معرفة قيادة السيارة، والتحدث مع الآخرين، لكن في حالة مماثلة لتلك التي مر بها بولدنج، لا يستطيع الناس أن يتذكروا ماذا كانوا يصنعون في الأيام القليلة التي تسبق تلك النوبة. ويعد طرح نفس الأسئلة أكثر من مرة هو السمة المميزة لهذه الحالة، كما حدث مع بولدنج.

الضغط النفسي قد تؤدي إلى «شيخوخة مخ الإنسان» لكن لا يزال السبب وراء هذه

الظاهرة غامضاً. في البداية ظن الأطباء أن هذه الحالة ربما تكون أحد أعراض مرض الصرع، أو داء الشقيقة (الصداع النصفي)، أو السكتة الدماغية الصغرى. لكن هذه الحالة تعد الآن غير ذات صلة بأي مشكلات صحية أخرى.

ويعتقد أن متعلقة الحصين في الدماغ، والتي تتعامل مع الذاكرة الخاصة بمعلوماتنا الشخصية، وتسمح لنا بتخزين تلك المعلومات لأجل بعيد، هي التي تحمل السر وراء تلك الظاهرة.

يمكن أن يكون لذلك فقدان الذاكرة آثار خطيرة عندما يفقد الناس الذاكرة الخاصة بهويتهم ويقول آدم زيمان، استاذ علم الأعصاب المعرفي والسلوكي بجامعة أكسبري: «ما يعتقد أنه يحدث هو أن منطقة الحصين بالدماغ تتوقف عن العمل بشكل مؤقت، وتعد حالة بولدنج حالة تقليدية، فيها تُفقد الذاكرة الخاصة بالأسبوعين السابقين تقريباً، ولا يمكنك أن تحتفظ بأي معلومات جديدة في الذاكرة أثناء تلك النوبة».

وتدعم الدراسات الحديثة التي تقوم على التصوير المغناطيسي للدماغ هذه النظرية، وتظهر تلك

الدراسات حدوث اضطرابات مؤقتة في منطقة الحصين بالدماغ خلال المرور بعمل هذه النوبة من فقدان الوقت للذاكرة.

وقد توصل أطباء في فرنسا، بعد مراجعة 142 حالة لسيدات عانين من نوبات «فقدان الذاكرة الكلي المؤقت»، إلى أن هذه الحالات كانت بسبب التعرض لواقف تنطوي على ضغوط عاطفية كبيرة، وأنها تحدث للرجال أكثر من النساء بعد التعرض لإجهاد بدني، أو لغير الجسم بلقاء البار.

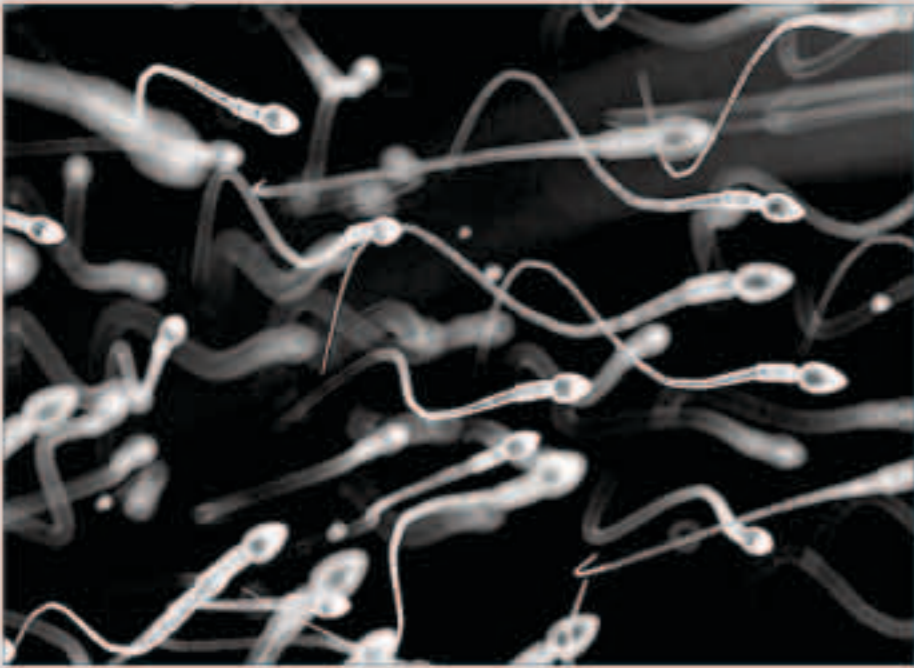
تجارب الأشخاص فقدوا ذاكرتهم لأسباب غريبة كما أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي من الإصابة بأنواع الصواع المختلفة هم أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة.

ويقول زيمان إن تشخيص تلك الحالات يكون سهلاً في أغلب الأوقات وفي بعض الأحيان، قد تشخص حالة بعض الأشخاص الذي يعانون مما يعرف بفقدان الذاكرة المؤقت المرتبط بالصرع، تشخيصاً خاطئاً على أنهم يعانون من نوبة فقدان الذاكرة الكلي المؤقت. ويمكن الفرق هنا في أنه عند الإصابة بمرض الصرع، تكون تلك النوبات من فقدان الذاكرة المؤقت أقل زمناً، وأكثر تكراراً، وتحدث غالباً عقب إفاقة المريض من نوبة الصرع. ويقول زيمان إن تشخيص تلك الحالات يكون سهلاً في أغلب الأحيان، لكن إذا كان الأمر غير كذلك، فينبغي أن نأخذ في الاعتبار بعض الاحتمالات الأخرى، مثل الإصابة بسكتة دماغية صغرى، أو الإصابة بما يعرف بفقدان الذاكرة نفسي المنشأ.

والفرق الكبير في حالة فقدان الذاكرة نفسي المنشأ هو أن المريض لا يتذكر من هم، لكنهم مع ذلك يستطيعون أن يشكروا ذكريات جديدة ويحتفظوا بها بعد ذلك. إجراء التمارين الرياضية بعد المذاكرة «يقوي الذاكرة» والخير الجيد فيما يتعلق بفقدان الذاكرة الكلي المؤقت هو أنه يأتي في العادة في صورة نوبة واحدة وغامضة لا ترتبط بأي مرض آخر، ولا تشير إلى وجود أي مشكلات صحية أخرى.

وهذا نسبة ضئيلة جداً من الأشخاص الذين يمرضون بهذه التجربة لم يتعرضوا لها مرة أخرى في حياتهم. ويأمل بولدنج ألا يمر بعقل هذه التجربة مرة أخرى، لكن إذا حدث ذلك، فإن زوجته كيرستي ستعرف حينها ما الذي أصابه بالتأكيد.

انخفاض حاد في معدلات الخصوبة عند الرجال في الغرب



«روسيا اليوم»: ذكرت دراسة حديثة أن المولد الكيميائية والنظام الغذائي والإجهاد وغيرها من العوامل، تسببت في انخفاض معدلات الحيوانات المنوية عند الرجال في الغرب.

وأوضحت الدراسة أن المعدلات انخفضت إلى أقل من 50%، مما كانت عليه قبل 4 عقود.

ولاحظ الباحثون وجود انخفاض في الحيوانات المنوية عند الرجال في أوروبا وأمريكا الشمالية وأستراليا ونيوزيلندا. بنسبة 1.4% سنوياً بين عامي 1973 و2011، ما أدى إلى انخفاض إجمالي بنسبة وصلت إلى أكثر من 52%.

وقال الباحث المشارك في الدراسة، هاجاي ليفين، وهو عالم في مجال الأوبئة من الجامعة العبرية في القدس: «إن النتائج مأساوية للغاية».

وأضاف ليفين، أنه على الرغم من استخدام علاجات الخصوبة، مثل التلقيح الاصطناعي، التي تقدم حلاً لمشكلة الإنجاب في بعض الأحيان، إلا أنه لا يوجد بحث فعالة لاقتلاع المشكلة من جذورها، ما يعني تراجعاً عاماً في صحة الرجال، وارتبطت أعداد الحيوانات المنوية «الفقيرة» بسرطان الخصية أيضاً، وزيادة معدلات وفيات

ركوب الدراجات يحمي الخلايا العصبية للدماغ من التلف



ووجد الباحثون، أن ممارسة الرياضة البدنية العادية لم تعزز اللياقة البدنية وتزيد كفاءة القلب فقط، بل كان لها تأثير إيجابي على أدمغة المشاركين عبر تحسين الأداء المعرفي وهيكلة الدماغ.

ووجد الباحثون أيضاً أن النشاط البدني أدى إلى الحد من فقدان الخلايا العصبية في المخ، وهي حالة تحدث عادة كمقدمة للإصابة بمرض الزهايمر.

وكشفت دراسة سابقة، أن ممارسة النشاط البدني المنتظم، على رأسه المشي صباحاً، يمكن أن يساهم بشكل كبير في علاج أمراض الخرف التي تحدث لكبار السن، مثل مرض الزهايمر. وتتضح منقمة الصحة العقلية، الأطفال والشباب بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يومياً، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي يتم ممارستها في الهواء الطلق.

وأضافت المتكلمة، أن ممارسة النشاط البدني تساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والرئتين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم.

«الأنابول»: أظهرت دراسة ثنائية حديثة، أن ممارسة الرياضة البدنية بانتظام، ركوب الدراجات، لا تقي من الضعف الإدراكي وخرف الشيخوخة فقط، بل تحمي خلايا الدماغ العصبية من التلف.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة جوتة في مدينة فرانكفورت الألمانية، ونشروا نتائجها، اليوم الأحد، في دورية (Translational Psychiatry) العلمية.

ولمعرفة التأثير الإيجابي للنشاط البدني على المخ، فحص فريق البحث أدمغة 60 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 65 و85 عاماً.

وقدم الباحثون أداء المشاركين من حيث السرعة، وصحة القلب والأداء المعرفي، واستخدموا التصوير بالرنين المغناطيسي، والرنين المغناطيسي الطيفي، لقياس هيكلة الدماغ.

وبعد هذا الفحص، قام المشاركون بممارسة رياضة ركوب الدراجة لمدة 30 دقيقة في المتوسط، 3 مرات أسبوعياً على مدى 12 أسبوعاً.

وبعد نهاية البرنامج فحص الباحثون أدمغة المشاركين، لمعرفة التأثير الإيجابي للرياضة.

الطريقة المثالية لرفع الأداء لهواة الجري

«24»: قال الخبير الرياضي انجو فروبوزاد انه من الأفضل لهواة الجري، الذين يرضون في رفع الأداء، الاعتماد على الجري لمسافات طويلة بدلاً من الاعتماد على زيادة السرعة.

وأوضح رئيس مركز الصحة بجامعة كولن الرياضية أن هذه الطريقة تعد أفضل للحااز القلبي الوعائي. كما أن حدد الطريقة تتيح للجسم إمكانية تغيير نظام الأيض، حيث يقوم الجسم خلال اليوم بحرق نسبة كبيرة من السكر للحصول على الطاقة.

ويحتاج الجسم إلى كميات كافية من الأوكسجين لحرق الدهون. لذا فإن الذي سيؤدي إلى فقدان عكسية عندما يلجأ المرء أثناء الجري، لذا ينصح فروبوزاد بأداء، نحو 80% من التمرين بشكل معتدل، مع سرعات بطيئة حتى يظل الحصول على كميات وفيرة من الأوكسجين ممكناً.

ومن التخمير، أيضاً ممارسة الجري بشكل منتظم، بمعدل 3 مرات أسبوعياً لمدة 45 إلى 60 دقيقة. وإذا تم قطع المسافات الطويلة دون أية مشاكل، فيمكن زيادة شدة التمرين تدريجياً، وذلك من خلال ما يعرف بالتمارين المتقطعة (Interval Training)، أي قطع تمرين الجري بصعود جبل أو هبوطه لسريع لمدة دقيقة.

