إعداد : ياسر السيد

العدد 3015 - السنة العاشرة
الثلاثاء 25 جمادى الآخرة 1439 - الموافق 13 مارس 2018
Tuesday 13 March 2018 - No.3015 - 10th Year

# زيادة مستويات فيتامين «د» تقي من سرطان الكبد

«الأناضول» : أفادت دراسة يابانية حديثة، بأن فيتامين «د» قد يساعد الأشخاص البالغين، في الوقاية من أمراض السرطان، وعلى رأسها سرطان الكبد.

الدراسة أجراها باحثون في مركز الصحة العامة باليابان (حكومي)، ونشروا نتائجها، الخميس، في دورية (British Medical Journal) العلمية.

ولكشف العلاقة بين مستويات فيتامين «د» والوقاية من السرطان، تابع الباحثون حالة 33 ألفا و736 من الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عامًا.

في بداية الدراسة التي استمرت 16 عامًا، قدم المشاركون معلومات مفصلة عن التاريخ الطبي، والنظام الغذائي ونمط الحياة، بالإضافة لأخذ عينات الدم لقياس مستويات فيتامين «د» لديهم.

وتفاوتت مستويات فيتامين «د» لدى المشاركين تبعًا للوقت التي تؤخذ فيه العينات من السنة، حيث تميل المستويات إلى الارتفاع خلال أشهر الصيف والخريف، أكثر منها في الشتاء أو الربيع بسبب سطوع أشعة الشمس.

يذكر أن الشمس هي المصدر الأول والأمن لفيتامين «د»، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين.

وعقب انتهاء مدة الدراسة، سجل الباحثون 3301 حالة إصابة بالسرطان بين المشاركين.

وبعد ضبط عوامل أخرى قد تسهم في الإصابة بالسرطان مثل العمر والوزن ومستويات النشاط البدني والتدخين واستهلاك الكحول والعوامل الغذائية، وجد الباحثون أن زيادة مستويات فيتامين «د» ارتبطت مع انخفاض نسبة إصابة الشخص بالسرطان بشكل عام بحوالي 20٪ لدى الرجال والنساء.

ووجد الباحثون أيضا أن ارتفاع مستويات فيتامين «د» ارتبط مع انخفاض مخاطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة تراوحت بين 30-50٪، وكانت النسبة تزيد لدى الرجال عنها بين النساء.

ولم يجد الباحثون ارتباطًا بين ارتفاع مستويات فيتامين «د» وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الرئة أو سرطان البروستاتا.

وقال الباحثون إن الدراسة تدعم النظرية القائلة بأن فيتامين «د» قد يحمي من خطر الإصابة بالسرطان.

وأضافوا أن «هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتوضيح التركيزات المثلى من فيتامين «د» في الجسم للوقاية من السرطان».

ويمكن تعويض نقص فيتامين «د» بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوافرة بالصيدليات.

ويستخدم الجسم فيتامين «د» للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.

وبحسب اللجنة الوطنية الأمريكية لمكافحة السرطان، فإن أكثر من 40 ألف حالة جديدة من سرطان الكبد سيتم تشخيصها في الولايات المتحدة خلال عام 2018.

وتشمل عوامل الخطر المسببة لسرطان الكبد، عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي «سي»، وإدمان المشروبات الكحولية، والإصابة بأمراض الكبد الدهنية غير الكحولية المرتبطة بمرض السكري والبدانة.

# علاقة مزعجة بين انقطاع الدورة الشهرية.. والنوم

«العربية» : أفادت دراسة من كوريا الجنوبية بأن أعراض انقطاع الطمث تتسبب على الأرجح في اضطرابات النوم لدى بعض النساء.

وقال كبير الباحثين في الدراسة، هيون يونغ باك، من معهد بحوث الصحة الوطني في تشونبوك، إن «اضطرابات النوم هي الشكوى الأكثر شيوعا خلال فترتي ما قبل وما بعد انقطاع الطمث».

وصرح عبر البريد الإلكتروني لرويترز هيلث: «اضطرابات النوم والنوم لفترات قصيرة مرتبط بتداعيات سلبية على الصحة، مثل البدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات ذات الصلة بالأورام والسكري والاكتئاب وتراجع جودة الحياة».

وكتب فريق الدراسة في موقع (بلوس وان) الإلكتروني يوم 20 فبراير أنه خلال فترة انقطاع الطمث وما بعدها تكون النساء أكثر عرضة لمشكلات النوم مثل الأرق والاستيقاظ أكثر من مرة أثناء الليل والاستيقاظ المبكر على غير رغبتهن، لكن لم توضح الدراسة ما إذا كانت أعراض انقطاع الطمث تساهم في اضطرابات النوم تلك.

وقال فريق الدراسة إنه رغم أن التغيرات الهرمونية قد تؤثر على النوم إلا أن هناك عناصر أخرى قد تلعب دوراً كذلك.

ولمعرفة ما إذا كانت هناك صلة بين الأعراض الجسدية والنفسية لفترة انقطاع الطمث ومشكلات النوم، حلل باك وزملاؤه بيانات 634 امرأة، تراوحت أعمارهن بين 44 و56 عاما، كن قد شاركن في دراسة شملت فحصا طبيا سنويا بعيادات مستشفى كانبوك سامسونغ في سول وسوون في الفترة بين عامي 2012 و2013.

واستخدمت الدراسة أسئلة لقياس جودة النوم والهبات الساخنة والتعرق الليلي وغيرها من الأعراض الجسمانية والجنسية والنفسية المرتبطة بفترتي ما قبل وما بعد انقطاع الطمث. وبحث فريق باك أيضا في الاختلافات بين النساء من حيث العمر ومؤشر كتلة الجسم والأمراض المزمنة والتدخين والحالة الاجتماعية ومستوى الدخل والتعليم والبطالة والنشاط الجسماني والاكتئاب والتوتر.

وتوصلوا إلى أنه في المجمل تبين أن 19% من النساء اللاتي شاركن في الدراسة تحدثن عن اضطرابات في النوم وأن من كن يعانين من مشاكل في النوم كانوا الأكثر ترجيحا للإصابة بارتفاع في ضغط الدم والكوليسترول كما كن أكبر سنا وغير مدخنات وأقل في مستوى التعليم كما أن أكثرهن كن دون زوج أو رفيق وأكثر عرضة للاكتئاب والتوتر.

من جهته، قال الطبيب النفسي بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، إريك براثر، والذي لم يشارك في الدراسة: «بصفتي مختصا بالأمراض النفسية المرتبطة بالنوم أرى أن كثيراً من النساء يعانين من اضطرابات النوم بسبب أعراض انقطاع الطمث».

وأشار براثر إلى أن الفريق البحثي ربما عليه أيضاً أن يختبر عوامل أخرى مرتبطة بجودة النوم، بما في ذلك التغير في مستويات الهرمونات واضطرابات المزاج وغيرها من العوامل المرتبطة بالحالة الصحية ونمط الحياة.

# علامات تحذر المرأة من إصابتها بالسكتة الدماغية

«24» : قالت الجمعية الألمانية لعلاج السكتة الدماغية إن المرأة أكثر عُرضة للإصابة بهذه السكتة، موضحة أن عوامل الخطورة تتمثل في وسائل منع الحمل الهرمونية مثل حبوب منع الحمل وارتفاع ضغط الدم المرتبط بالحمل.

وتتمثل عوامل الخطورة الشائعة في السكري وزيادة الوزن والتدخين وقلة الحركة والصداع النصفي المصحوب بالأورة، أي اضطراب إدراكي للحواس.

أما أعراض السكتة الدماغية فتتمثل في الدوار الشديد وآلام الصدر واضطرابات الرؤية المفاجئة واضطرابات الكلام المفاجئة والشلل المفاجئ على جانب واحد واضطرابات الإحساس وصعوبات البلع. وشددت الجمعية على سرعة استدعاء الإسعاف عند ملاحظة هذه الأعراض، نظراً لأن كل دقيقة لها ثمنها.

# هكذا تؤثر اضطرابات المزاج على المعدة

«العربية» : كشفت دراسة طبية عن تأثير الإجهاد المتصل بالتوترات والنزاعات الاجتماعية وارتباطها بتركيبة البكتيريا المعوية، وكشفت أن اضطرابات المزاج غالبا ما تسبب عدم الارتياح المعدي والمعوي، كأحد الأعراض الجسدية.

وقال الباحثون، بحسب ما نقلت «وكالة أنباء الشرق الأوسط» «أش أ»، إن جوانب عديدة من العلاقة بين الدماغ والأمعاء لا تزال غير واضحة، ومنها إذا كان الإجهاد ناتجا عن صراع اجتماعي، فهل الموقف النهائي «الرابح أو الخاسر» يؤثر على التركيبة البكتيرية المتواجدة في الأمعاء.

وبدأ علماء من جامعة ولاية جورجيا في أتلانتا التحقيق في هذه المشكلة من خلال بحث التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في عدد من الفئران من فصيلة «الهامستر الذهبي»، الذين اضطروا للتعامل مع المواقف العصيبة، حيث إنها تتكيف بشكل جيد مع البحث عن الاستجابات البيولوجية للإجهاد الاجتماعي، بسبب أنها عندما يتم وضعهم معا، يتنافسون لإنشاء تسلسل هرمي ينقسم إلى حيوانات «رابحة وخاسرة».

وبحث الدكتور كيم هوهمان وزملاؤه، خلال عمله مع الهامستر الذكوري البالغ كيفية تغيير المواقف الاجتماعية المجهدة لميكروبات الأمعاء، وتوصلوا إلى أن «الخاسر» من الهامستر ربما يكون أكثر تضررا من الصراع مع الحيوانات الأخرى.

وعكفت الدراسة المنشورة بمجلة «بحوث السلوكيات الاجتماعية»، على تحليل البكتيريا الهضمية بين فئران الهامستر في بداية الدراسة، قبل السماح للحيوانات بالالتقاء في النهاية، وبعد أن تنافسوا على إنشاء تسلسل هرمي في المجموعة التي تم تجميعها حديثا.

وتوصل الباحثون إلى أنه حتى التعرض البسيط للإجهاد الاجتماعي سبب تغييرا في تركيبة جراثيم وبكتيريا المعدة لدى الفئران على غرار ما يشاهد بعد التعرض لعوامل وضغوط جسدية أخرى أكثر حدة.

# عطل بمخزن للبويضات يهدد مئات النساء

«الجزيرة نت» : أدى عطل في النيتروجين السائل في عيادة خصوبة في سان فرانسيسكو إلى تهديد بويضات وأجنة مئات النساء التي تم تخزينها من أجل استعمالها لاحقا للحصول على أطفال.

وحدث العطل في النيتروجين السائل في الخزان الذي يحتوي على البويضات في عيادة «باسفيك فيرتيليتي»، وقبل ذلك وقع حادث مشابه في عيادة في كليفلاند.

وتحمل هذه الحوادث عواقب عاطفية ومالية، وتهدد بتخريب البويضات المجمدة.

وخلال السنوات الماضية، حصلت زيادة في تخزين البويضات التي يتم عملها في عدة حالات، مثل أن تكون المرأة مصابة بالسرطان، وكانت ستخضع لعلاج كيميائي وإشعاعي مكثف قد يهدد خصوبتها، فعندها يتم أخذ البويضات منها وتخزينها، بحيث يتم استخدامها لاحقا إذا نوت الإنجاب.

كما يتم استخدام هذه التقنية مع الرجال أيضا، ويتم أخذ المني وإخصاب البويضة به، وعندها تسمى البويضة جنينا، ثم يتم تخزينها.

وتم اكتشاف المشكلة خلال فحص روتيني، لوحظ على أثره أن مستوى النيتروجين السائل -الذي يستخدم للتبريد- في إحدى خزانات التخزين في العيادة انخفض بشدة.

ويؤدي انخفاض النيتروجين السائل إلى ارتفاع درجة الحرارة في الخزانات؛ مما يقود إلى الإضرار بالأنسجة المخزنة.

وامتنعت العيادة عن تحديد عدد البويضات والأجنة التي تأثرت، لكنها قالت إن الخزان الذي حدثت فيه المشكلة يحتوي على عدة آلاف من البويضات والأجنة.