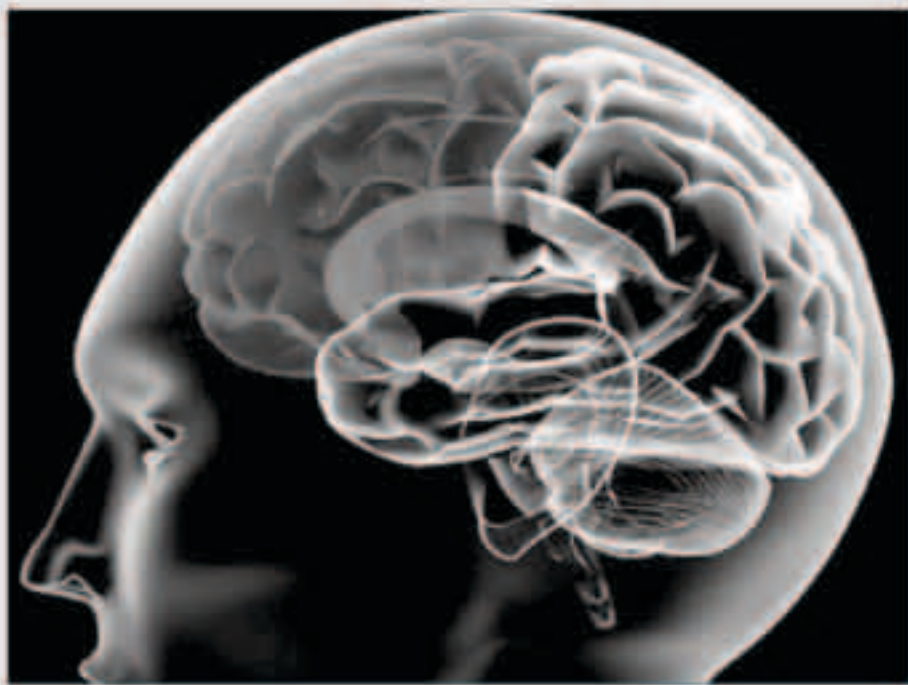




دراسة : البشر الذين لهم علاقات اجتماعية متشعبة يزداد حجم الدماغ لديهم



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

وأضافت: «ولكن هناك أمر معين 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 يشاركون 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 ذاته 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 بـلوزات دماغية أكبر من سواهم يميلون إلى بناء علاقات اجتماعية أكثر تعقيداً. من جانبها، قالت ليزا أباريت، أستاذة علوم النفس في جامعة «تورث إيسرن»، والتي قادت

خلصت دراسة أمريكية حديثة إلى أن العلاقات البشرية وتعددتها لا يؤثر على نفسية الإنسان فحسب، بل يمكن أن تغير في شكل دماغه، ونصبتا المنطقة المعروفة باللوزة الدماغية، التي تمتاز بأنها متصلة بكل مناطق المخ، وهي مسؤولة عن الكثير من المشاعر الاجتماعية والحسوس، وعلى رأسها النظر والإنفعالات 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 المعقد.

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

ويتصحح 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 ينبغي على نطاق واسع يُعد أيضاً أمراً رائعاً للارتباط بالأكسجين.» ويؤكد فروبوزه أهمية الأكسجين؛ 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 بالجسمات وتعمل الخلايا بفعالية أكبر بشكل واضح»، وبالإضافة إلى ذلك يسهم تعرض الجسم لأشعة الشمس وامتصاص الأكسجين في الهواء الطلق في شعور المرء بأنه أكثر حيوية وأكثر توازناً نفسياً.

القيام ببعض الأمور أو تجنبها تماماً، واستبدلت رياضة لعبة الهوكي على الجليد والتمارين الكروية إلى رياضة التايغوا إلا أنني أحياناً ما أكسر هذه القواعد، ففي أحد العطلات الأسبوعية شاركت في حفلة رقص صاخبة فكان عفاي نوبة صداع نصفي حادة.»

علاج يومي لتجنب المرض واكتشفت سميت أيضاً وغيرها من المرضى أن عقار triptans له مفعول سحري لتقليل فترة الألم لكونه يعمل على تقليص الأوعية الدموية في المخ وتغيير تدفق الدم، وبهذا يمكنه إنهاء الصداع بشكل كامل أو تقليل حدته إذا ما تم تناوله بعد دقائق من بدء النوبة. ويتناول بعض المرضى الآخرين علاج يومي لتجنب الصداع النصفي، ومنهم أخصائية الاتصالات بيمهالان باريرا نومسون التي تستعين بعقار Topamax الذي أظهر قدرة في منع نوبات الصداع النصفي بدرجة كبيرة. وقالت نومسون: «غالباً ما أتناول هذا العقار وأنا في العمل فأكون أكثر هدوءاً بحيث أركز بشكل أفضل في عملي.»

وعلق المدير التنفيذي لمؤسسة الصداع القومية بشيكاغو روبرت دالتون على التقرير قائلاً إن الصداع النصفي يمكن علاجه إلا أن الكثير من المرضى لا يلاقون العناية الطبية المناسبة، وأضاف: «شريد أن نعلم الناس أن الصداع النصفي مرض مرقح عندما لا يتم التعامل معه بشكل مناسب.»



حتى في الأيام الغائمة يشق ضوء الشمس المشتت طريقة عبر الجيوم. ولا يزال 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 رد فعل مناعة الجسم في مواجهة الأمراض البكتيرية المعدية. ويلخص العالم الألماني قائلاً:

بتسبب 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 فروبوز، 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 لمدة الكافية للتعرض لضوء الشمس، يقول فروبوز: «ينبغي أن يتعرض الجسم لضوء الشمس لمدة 15 إلى 20 دقيقة يومياً، كي تكون فيتامين (د) النشط والمفيد لتقوى المناعة بالجسم». وأوضح فروبوز 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 «كاثيليسيدين»

احذر.. لا تفرط في استخدام الملح



على تناول الملح بتسبة عالية واليوتاسيوم بتسبة منخفضة محفوف بالمخاطر، وقال فارلي الذي كتب مقالاً افتتاحياً في الدراسة إنها أفضل دراسة للأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الذي يزيد مخاطر النوبات والسكتات القلبية. وركزت دراسة المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها والتي نشرت في دورية «أركايفز أوف انترنال ميديسن»، ونقلت وكالة رويترز مقتطفات منها، على بحث يظهر أن النظام الغذائي الذي يقوم

بالأطعمة المليئة بتسبة 25 بالمئة خلال خمس سنوات، «مزال 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 «أركايفز أوف انترنال ميديسن»، ونقلت وكالة رويترز مقتطفات منها، على بحث يظهر أن النظام الغذائي الذي يقوم

قال باحثون أمريكيون إن الإفراط في تناول الملح والتقليل الشديد من اليوتاسيوم قد يزيدان من خطر الإصابة بأمراض القلب. ولم تجد دليلاً على أن التقليل من تناول الملح يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة. وقال الدكتور ثوماس فارلي مفوض الصحة بمدينة نيويورك، والذي يقود حملة للحد من الملح في الطعام

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 امريكان ميديكال سوسايتي»، إن «نسبة الإصابة بسرطان المثانة تزداد عند المدخنات بمعدل أربع مرات أي أكثر بثلاث مرات مما جاء في الدراسات السابقة... وقد تشير هذه العلاقة للتزايد 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، وتوقع 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.



الصداع النصفي مشكلة عامة تؤرق عدداً كبيراً من الأشخاص في الولايات المتحدة والعالم وذلك لغرض أسبابها وعدم وجود علاج شافٍ منها. وقد أثرت هذه المشكلة مؤخراً في المجتمع الأمريكي عند اكتشاف معاناة عضو الكونغرس ميشيل باسحمان مرشحة الرئاسة في انتخابات 2012.

ويعاني بعض مرضى الصداع النصفي من ألم نابض في الرأس وشعور حاد بالغثاس يجعلهم يلجأون للفيلسوف في غرف مظلمة ليوم أو أكثر للتخلص من الألم، وأحياناً ما تنهажم المرضى نوبات الصداع النصفي بشكل مفاجئ ومربح خاصة ما إذا كان ذلك على الطريق محدثة تغيرات في الرؤية يجعل الشخص يتخرف بالسيارة إلى جانب الطريق. وصرح رئيس فريق العلماء بشركة بحوث تكنولوجيا بشرق لانسبيج كريج باريدج: «نخيل أن شخصاً رشح الظاهرة في رأسك ثم قام بالنظر عليه كل فترة ليذكر دوماً بوجوده، هكذا هو الألم الذي يحدثه 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، تصنف منظمة الصحة العالمية مرض الصداع النصفي ضمن قائمة 20 مرضاً يسبب حالة من الضعف والوهن للنصاب به، حيث أن 90% ممن يعانون هذه المشكلة لا يستطيعون القيام بأعمالهم بشكل طبيعي أثناء الأزمة والتي قد تستمر لساعات وربما أيام.

وجود عوارض تلال حدة النوبة ويؤكد بعض المرضى أن علل تلك الهجمات من الصداع النصفي تكون حادة جداً بحيث لا يستطيعون القيام بأي عمل يتطلب على مسؤولية كبيرة، إلا أن آخرين ممن تفرسوا 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 بارتريدج تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين والجلوس في الأضواء البهية مع الحرس على ارتداء النظارة الشمسية في ضوء النهار الساطع، وقد استمر في تناول دواء ibuprofen لعلاج الصداع مما أدى لإصابته بفرحة، ولكن في النهاية أدرك بارتريدج أن الفرص الفعّاسيوم 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 بارداً

من