



قد تدل على بداية خلل في الدماغ

الإسهاب في الحديث من العلامات الأولى لـ «الزهايمر»



«العربية نت» : تبين من دراسة علمية جديدة أن الإسهاب في الكلام، والإطالة غير المفيدة أو غير المناسبة، قد تكون واحدة من العلامات الدالة على الإصابة بمرض الزهايمر، أو قرب الإصابة بالمرض، حيث إنها قد تدل على بداية خلل في الدماغ ليس سوى مرحلة أولية للإصابة بالمرض.

وبحسب الدراسة التي نشرت في جريدة «الغارديان» البريطانية، فإنه بموجب هذه الخلاصة الجديدة من الممكن توقع الإصابة بالمرض قبل 10 سنوات على الأقل من تشخيصه لدى المصاب.

ونقلت الصحيفة عن مديرة مركز التقييم النفسي في مستشفى جامعة ماساتشوستس جانت كوهن شيرمان قولها إن «أحد أهم التحديات المتعلقة بمرض الزهايمر هو اكتشافه في مرحلة مبكرة عندما يكون خفيفا، وتمييز تلك المؤشرات عن التغيرات الطبيعية التي تحدث مع التقدم بالسن».

وأوضحت شيرمان خلال

عرض قدمته في يوسطن بالولايات المتحدة أن الاستنتاجات الرئيسية للدراسة كشفت أن عجزا لغويا مع اعتلال إدراكي خفيف يشكلان تذبزا لمرض الزهايمر.

وقالت: «ركزت معظم

الدراسات حتى الآن على التغيرات في الذاكرة، ولكننا نعرف أيضا أن تغيرات في اللغة تحصل أيضا، وأصل أن يكون لدينا خلال 5 سنوات فصلا لغويا جديدا».

وأشارت شيرمان إلى دراسات

أجريت على المفردات في أعمال الروائية البريطانية أيرس ميردوخ الأخيرة، والتي أظهرت علامات الزهايمر قبل سنوات من تشخيصها بالمرض وإعادة التعابير وغموضها المتزايد في روايات أغاثا كريستي الأخيرة

مع أنها لم تتخصص بالإصابة بمرض الزهايمر، كما أجريت دراسة أخرى على نصوص المؤتمرات الصحفية للبيت الأبيض ووجدت تغيرات كبيرة في حديث رونالد ريغان مع تقدم رئاسته، ولكن في حالة جورج بوش الأب لم يكن هناك تراجع مشابه مع أنه كان في نفس العمر عندما كان في الرئاسة. وقالت شيرمان: «بدأ رونالد ريغان بالتراجع في عدد من الكلمات المفردة وإعادة التعابير مع مرور الوقت، ثم بدأ يستخدم الكلمات التي تملأ فراغا وجعلا أكثر فراغا (مثل) و(بني) ما) وكلمات مثل (أساسا) و(في الواقع) و(حسنا)».

وأضافت شيرمان أن «عدم الدقة العقلية» المتفورة هي مؤشر رئيس وليس مجرد الإطناب في الكلام «فيمكن لكثير من الناس أن يكونوا مطمئنين من نون ذاع للقلق».

يشار إلى أنه يوجد في بريطانيا وحدها 850 ألف حالة إصابة بمرض الزهايمر، ويتوقع وصول هذا الرقم إلى مليون مع حلول عام 2025.

«رويترز» : توقعات دراسة دولية كبيرة أن يزيد متوسط العمر في كثير من البلدان بحلول عام 2030 وأن يتجاوز 90 عاما في بعض الأماكن

وأشارت إلى أن الأمر سيتطلب من صناع السياسة مزيدا من الجهد للتخطيط لذلك. ورجحت الدراسة أن يكون متوسط العمر المتوقع في كوريا الجنوبية هو الأعلى في العالم بحلول عام 2030 وأن تكون الولايات المتحدة هي الأقل من حيث متوسط العمر في البلدان المتقدمة.

وقال ماجد عزتي قائد البحث والأستاذ في كلية الصحة العامة في إمبريال كوليدج في لندن «مسألة أننا سنستمر في العيش لفترة أطول تعني أننا في حاجة إلى التفكير في تعزيز نظم الرعاية الصحية والاجتماعية لدعم سكان يتقدمون في العمر لديهم العديد من الاحتياجات الصحية».

ومن بين البلدان الأعلى دخلا رجحت الدراسة التي أجريت

بإشراف إمبريال كوليدج بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية أن تاتي الولايات المتحدة في ذيل قائمة متوسط العمر المتوقع في عام 2030 ورجحت أن يبلغ متوسط العمر بها 79.5 عام للرجال و83.3 عام للنساء وهو ما يشبه التوقعات بالنسبة لبلدان متوسطة الدخل مثل كرواتيا والمكسيك.

وأرجعت الدراسة هذا في جانب منه إلى نقص الرعاية الصحية الشاملة في الولايات المتحدة وكذلك إلى عوامل مثل معدلات الوفيات المرتفعة نسبيا لدى الأطفال والأمهات والمعدلات المرتفعة لجرائم القتل وللبدينة.

وفي أوروبا توقعات الدراسة أن يكون متوسط عمر النساء في فرنسا والرجال في سويسرا هو الأعلى بمتوسط 88.6 عام للفرنسيات و84 عاما تقريبا لرجال سويسرا.

وجاءت كوريا الجنوبية في قمة التوقعات حيث رجح

باحثون يرجحون أن يتجاوز متوسط العمر 90 عاماً بحلول 2030



الباحثون أن تعيش البنت المولودة هناك في عام 2030 حتى عمر 90.8 عام بينما قد يعيش الصبي المولود هناك في العام ذاته حتى عمر 84.1 عام، وقال عزتي «يعتقد كثيرون أن 90 عاما هو الحد الأعلى لمتوسط العمر المتوقع لكن هذا البحث يشير إلى أننا سنتخطى حاجز التسعين عاما».

وشملت الدراسة المنشورة في نشرة لإحدى الطبية يوم الأربعاء 35 دولة متقدمة وتناشلة من بينها الولايات المتحدة وكندا وبريطانيا وألمانيا وأستراليا وبنلندا والمكسيك وجمهورية التشيك.

وقال الباحثون إن متوسط العمر الأعلى كثيرا المتوقع في كوريا الجنوبية يعزى إلى عدة عوامل من بينها التغذية الجيدة للأطفال وانخفاض ضغط الدم وتبني مستويات التدخين والصصول على الرعاية الصحية بشكل جيد والمعرفة الطبية والتقنيات الطبية الجيدة.

غياب النظام عن المنزل يصيب الأطفال باضطرابات في النوم



ووفقا للدراسة التي نشرت في دورية (سليب هيلث) فقد كان أبناء الأسر غير المنظمة بنظام أكثر عرضة للنوم إن أفراد أسرهم يجعلون خلونهم للنوم مهمة صعبة. ومقارنة بالأطفال للمقيمين في منازل أكثر نظاما فإن أبناء الأسر غير المنظمة بنظام كانوا أكثر عرضة لانزعاج بمساعدة أفراد الأسرة للتلفزيون أو استماعهم للموسيقى بنسبة 80 بالمئة وأكثر عرضة للسهر بسبب وجود اقارب يكتوبون رسائل نصية أو يتحدثون في الهاتف ليلا بنسبة 70 بالمئة.

لكن سبيلزبري نبه إلى أن الدراسة صغيرة وطبقت على أسر من أصل افريقي أو ذات أعراق مختلفة فمن الصعب الجزم بأنها ستتطبق على مجموعات أخرى.

جهود تحسين نوم الأطفال قبل سن المراهقة سنوتى تمارها بصورة أفضل إذا ما شارك كل أفراد الأسرة فيها. وللمعرفة الأنشطة التي قد تجعل الأطفال يسهرون ليلا قام فريق الدراسة بمراقبة 26 طفلا قبل سن المراهقة وأولياء أمورهم في كليفلاند، وعلى مدى أسبوعين كتب الأطفال البالغون من العمر 11 أو 12 عاما ملاحظات كل ليلة عما إذا كان أفراد أسرهم قد فعلوا أي شيء يمنعهم من الخلود للنوم أو يجعل نومهم أصعب.

وسلا الأبناء والأمهات استمارات استقصاء لتقييم مستوى الترتيب والنظام في منازلهم بما يشمل متابعتهم للأنشطة اليومية لأطفالهم ولاصداقاتهم وإذا ما كان أطفالهم يلزمون بالقواعد المحددة في المنزل.

«رويسلرز» : أظهرت دراسة حديثة أن أبناء الأسر التي لا تتبع قواعد ونظاما محددا يكونون أكثر عرضة للحرمان من النوم الجيد ليلا بسبب الضوضاء التي يسببها باقي أفراد الأسرة. وأضاف أن فرض قواعد محددة لنوم الأطفال ليس كافيا وحده لحمايتهم من السهر بينما يظل الآخرون يمارسون أنشطة مثل مشاهدة التلفزيون أو استضافة الأصدقاء.

وقال جيمس سبيلزبري كبير باحثي الدراسة وهو من مركز التجارب السريرية في جامعة كيس ويسترن في كليفلاند بولاية أوهايو الأمريكية، الأبحاث تشير إلى أن البيئة المنزلية مهمة في التأثير على نوم الشخص». وأضاف روبرت هيلث عبر البريد الإلكتروني أن

قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض مثل اللدخين أو شرب الخمر. وعكف الباحثون على دراسة مستويات الكورتيزول في المجلع وكذلك لقيائاتها لدى المشاركين على مدار اليوم.

وقال الباحثون في دورية (ساينس) ورواندو كرينولوجي) إن مستويات الكورتيزول تصل في العادة إلى ذروتها عندما تستيقظ ثم تنحسر خلال اليوم. وأضافوا أن مستويات الهرمون كانت تنخفض بوتيرة أسرع لدى المنزويين وهو ما يؤدي إلى فوائد صحية من بينها الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب وإطالة العمر بين مرضى السرطان.

وتقول الدراسة إن السبب في انخفاض مستويات الكورتيزول في أجسام المنزويين وترجعها بسرعة أكبر خلال اليوم ربما يكون لأنهم أكثر رضا عن علاقاتهم ولا يشعرون بالتوتر المرتبط بكون المرء في علاقة عاطفية سيئة أو غير متزوج.

«العربية نت» : هل تعاني من سيلان الأنف باستمرار حتى في غير موسم الشتاء المعروف بكثرة نزلات البرد والإنفلونزا، أو تعاني باستمرار من السعال واحمرار العينين؟ إذا كنت كذلك فربما يكون سبب بران المئات من العث أو عثة الغبار المنزلية التي تعيش في وسادتك، على حد قول العلماء.

ووفق صحيفة «ديلي ميل»، توصل الباحثون إلى أن الوسادة إذا تم استخدامها لمدة عامين يكون 10% من وزنها عبارة عن ذرات الغبار وخلايا الجلد الميتة التي من المعروف على نطاق واسع أن الوسائد تتشبع بها يوميا.

وأوضحت اختصاصية الصحة العامة الدكتورة ليزا أكرلي إن «العثة» نفسها لا تسبب الأمراض وإنما برازها هو الذي يحتوي على أنزيم يسبب الحساسية لبعض



أبحاث سابقة ربطت بينه وإطالة العمر

دراسة : للزواج فوائد صحية كثيرة .. منها الحد من التوتر



«رويترز» : أظهرت دراسة حديثة أن المتزوجين ربما يكونون بصحة أفضل من العزاب أو المطلقين أو الأرامل لأسباب من بينها انخفاض مستويات هرمون التوتر له علاقة بمشكلات صحية شلى.

وكانت أبحاث سابقة ربطت بين الزواج وإطالة العمر وفوائد صحية أخرى. وقد يرجع الفضل في ذلك إلى العلاقة الزوجية نفسها أو عوامل أخرى مثل ارتفاع دخل الأسرة أو وجود تأمين طبي أفضل أو سهولة الحصول على الرعاية. لكن الدراسة الجديدة تلمح إلى فائدة أخرى محتملة للزواج وهي الحد من التوتر.

ولإجراء الدراسة فحص الباحثون مستويات هرمون يعرف باسم كورتيزول يفرزه الجسم عند التوتر. وشارك فيها 572 رجلا وامرأة من الأصحاء الذين شراوح أعمارهم بين 21 و55 عاما.

وقال كبير باحثي الدراسة

ميران تشين وهو باحث في علم النفس بجامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرج بولاية بنسلفانيا الأمريكية «نقدم نتائجنا رؤية جديدة ومهمة وأولية للطريقة التي تغلغل فيها علاقتنا

الحميمية 'تحت الجلد' للتوتر على الصحة الجسدية». وأضاف عبر البريد الإلكتروني «لا يمكننا استخلاص أي نتائج قوية وفقا لدراستنا لمعرفة كيف يحدث هذا على وجه التحديد حياة صحي أو نقادي سلوكيات