الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 3446 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 19 ذو الحجة 1440 - الموافق 20 أغسطس 2019
Tuesday 20 August 2019 - No.3446 - 12 th Year

باحثون: العوامل المسببة للاكتئاب قد تختلف باختلاف العمر

«رويترز» : قال باحثون هولنديون إن المشاكل تختلف باختلاف العمر وبالتالي تتغير العوامل الشائعة وراء الإصابة بالاكتئاب بدورها عبر السنوات أيضا.

وقال فريق الدراسة في دورية (ذا أمريكان جورنال جيرياتريك سيكاتري) إن وجود عامل مخاطرة مثل الترمل أو اعتلال الصحة في الشباب قد يكون له تأثير كبير في الإصابة بالمرض.

وقالت روكسان شاكس كبيرة باحثي الدراسة في المركز الطبي في جامعة (في. يو) في أمستردام «مجموعة مختلفة ومتنوعة من العوامل المسببة للاكتئاب تحدث على مدى الحياة... لكن من المتوقع أن ترتبط بقوة بعض العوامل المسببة للاكتئاب في مراحل عمرية بعينها وقد تؤثر في الحقيقة على مجموعات عمرية أخرى بدرجة أكبر.»

ويشير فريق الدراسة إلى أن الاكتئاب حالة معقدة ويعتقد كثير من الخبراء أن عوامل مثل أزمات الحياة والمشكلات الصحية والمادية يمكن أن تساهم في الإصابة به إضافة إلى أسباب طبيعية وراثية وعوامل في الشخصية نفسها.

ولمعرفة العوامل المسببة للاكتئاب التي تؤثر على الناس في مراحل مختلفة من حياتهم وقدر التأثير الذي يحمله كل عامل منها حلل فريق الدراسة بيانات لأكثر من ألفي بالغ شاركوا في دراستين طويلتي الأمد عن الاكتئاب والقلق.

وتراوحت أعمار المشاركين في دراسة منهما بين 18 و 65 عاما عندما بدأوا المشاركة فيما تراوحت أعمار المشاركين في الدراسة الأخرى بين 60 و 93 عاما عندما بدأوا المشاركة فيها.

وبشكل أساسي كانت لدى 1432 مشاركا أعراض واضحة للاكتئاب فيما لم تكن لدى 784 مشاركا أي أعراض أو تاريخ سابق للإصابة بالاكتئاب.

وقيم فريق البحث تأثير 19 عاملا مسببا للاكتئاب على فئات عمرية مختلفة وقارنوا من لم يصابوا أبدا بالاكتئاب بمن يعانون منه.

وتسببت أغلب العوامل محل البحث في زيادة احتمالات الإصابة بالاكتئاب في أي مرحلة عمرية ومن بين ذلك انخفاض مستوى التعليم والأحداث السلبية التي يمر بها الأشخاص والسمات الشخصية والميل إلى العزلة ونمط الحياة غير الصحي واعتلال الصحة.

لكن خمسة عوامل بالذات كانت مرتبطة بدرجة أكبر بالاكتئاب في مراحل عمرية بعينها.

فبالنسبة لمن تتراوح أعمارهم بين 18 و 39 عاما كانت زيادة الوزن أو البدانة والمعاناة من الألم والتعرض لإساءة المعاملة في الطفولة والأمراض المزمنة على صلة قوية بالاكتئاب. وبالنسبة لمن تزيد أعمارهم عن 60 عاما فكان انخفاض الدخل سببا لزيادة احتمالات الإصابة بالاكتئاب أكثر من تأثيره على مراحل عمرية أخرى.

كما خلص الباحثون إلى أن من تعرضوا لعوامل «غير متوقعة» بالنسبة لأعمارهم زادت لديهم احتمالات الإصابة بالاكتئاب أكثر ممن هم في فئات عمرية أخرى كان هذا السبب شائعا فيها.

وعلى سبيل المثال فالإصابة بالأمراض المزمنة مرتبط بدرجة أكبر بالاكتئاب لدى الأصغر عمرا فيما حمل انخفاض الدخل خطرا أكبر بالإصابة بالمرض في كبار السن رغم شيوعه أكثر بين الأصغر عمرا.

وقالت باتريشيا أريانا وهي أستاذ الطب النفسي وعلم السلوك في جامعة واشنطن في سياتل إن الشباب الذين يعانون من ظروف مثل المرض أو الوحدة تأتيهم تلك الظروف كمفاجأة وبالتالي قد لا يكون لديهم المهارات المطلوبة للتأقلم معها.

وشددت على أهمية فحص الشباب المصابين بأمراض مزمنة لمعرفة إن كانوا مصابين بالاكتئاب.

وأضافت أريانا التي لم تشارك في الدراسة «لحسن الحظ التدخل الوقائي لمنع الاكتئاب جيد أيضا للصحة العامة. الحصول على نوم جيد والراحة وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام والتواصل مع الأصدقاء والأسرة.»

من جانبها قالت شاكس «على الأطباء والمعالجين النفسيين عدم تجاهل عوامل اكتئاب بعينها عبر افتراض أنها أقل تأثيرا في مرحلة عمرية ما.»

أدلة جديدة تربط بين مقاومة الإنسولين والتدهور الإدراكي

«رويترز» : خلصت دراسة حديثة إلى أن الحساسية المنخفضة للإنسولين قد تؤدي إلى تراجع سريع في الذاكرة ومهارات عقلية أخرى عند كبار السن حتى بين غير المصابين بمرض السكري.

وما يعرف بمقاومة الإنسولين أي عدم استجابة الجسم بشكل طبيعي لهرمون الإنسولين مؤشر على الإصابة بالسكري. ويصاب المرء بالسكري عندما لا يستطيع الجسم استغلال الإنسولين كما ينبغي لتحويل السكر في الدم إلى طاقة وربط العلم بالفعل بين المرض والتدهور الإدراكي والخرف لكن طبيعة هذه الصلة على وجه التحديد غير واضحة.

ولإجراء الدراسة تتبع الباحثون 489 من كبار السن لأكثر من عقدين. وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أعلى مستويات لمقاومة الإنسولين سجلوا أسوأ أداء معرفي وأدنى نتائج في اختبارات للذاكرة ومهارة عقلية تعرف باسم الوظيفة التنفيذية.

وقال دافيد تاتي كبير الباحثين في الدراسة وهو من جامعة تل أبيب في إسرائيل «هناك أدلة متزايدة على أن الإنسولين يؤدي وظائف عديدة في المخ لذا فقد يساهم ضعف تنظيم الإنسولين إلى تسريع وتيرة التدهور الإدراكي وربما يسبب مرض الزهايمر.»

وأضاف عبر البريد الإلكتروني «لا يقتصر الأمر على مرضى السكري من النوع الثاني. فحتى الأشخاص الذين يعانون مقاومة بسيطة أو متوسطة للإنسولين وغير مصابين بالسكري من النوع الثاني يكونون في خطر أكبر بمرور الوقت.»

وكان المشاركون في الدراسة عند بدايتها يبلغون من العمر 58 عاما في المتوسط وجميعهم مصابون بأحد أمراض القلب والأوعية الدموية. واستثنت الدراسة المشاركين الذين أصيبوا بالسكري في البداية أو من أصيبوا بالمرض خلال فترة المتابعة.

وأجرى البحث التقييمات المعرفية بمجرد بلوغ المشاركين نحو 72 عاما من العمر ثم مجددا عندما بلغوا نحو 77 عاما.

ويتم تقييم الوظائف المعرفية عن طريق اختبارات إلكترونية للذاكرة والوظيفة التنفيذية والمعالجة المكانية البصرية والانتباه.

وحتى عندما أخذ الباحثون عوامل الإصابة بالقلب والأوعية الدموية بعين الاعتبار وجدوا أن ارتفاع مستويات مقاومة الإنسولين لا تزال مرتبطة بتفاقم التدهور الإدراكي. وظلت الصلة واضحة عندما استثنى الباحثون الأشخاص الذين أصيبوا بجلطة من قبل أو بالخرف أو بالسكري.

وأشار الباحثون في دراستهم التي نشرتها دورية مرض الزهايمر إلى أن أحد أوجه القصور فيها هو أن معظم المشاركين رجال إذ قد تختلف النتائج بين النساء.

وقالت باربرا بندلين وهي باحثة في مركز أبحاث مرض الزهايمر التابع لجامعة ويسكونسن ماديسون ولم تشارك في الدراسة عبر البريد الإلكتروني «للإنسولين دور في مساعدة خلايا المخ على تشكيل الروابط لذا يلعب دورا مباشرا في مساعدتنا على تكوين الذكريات.»

النحفاء أقل عرضة للصداع النصفي

«إيلاف» : أكدت دراسة علمية حديثة ان النحفاء اقل عرضة لآلام الشقيقة والصداع النصفي.

في مقال نشره موقع healthmagazine قال العلماء: «من المعروف أن السمنة سبب أساسي للعديد من الأمراض، وغالبا ما يصاب الذين يعانون من البدانة، من أمراض الأوعية الدموية، التي تسبب معظم آلام الصداع النصفي التي يصاب بها البشر».

وأشار العلماء إلى أن جميع الدراسات الطبية تؤكد أن 40% من المصابين بالبدانة يعانون من الشقيقة وآلام الصداع النصفي، وذلك لأن أوعيتهم الدموية لا تقوم بنقل الأوكسيجين والعناصر الغذائية اللازمة لتغذية الدماغ بشكل سليم، وأن أكثر المرضى الذين يتعرضون لتلك المشاكل هم من النساء، لأن جدران أوعيتهن الدموية أقل مرونة منها عند الرجال، وضغط الدم لديهن أقل بشكل عام.

احذر.. ألم الصدر مؤشر خطر يهدد القلب

«العربية نت»: أشارت دراسة حديثة أجريت في بريطانيا إلى أن أغلب من يشكون لأطبائهم من ألم في الصدر للمرة الأولى لا يحصلون على فحوصات تشخيصية إضافية لتحديد سببه.

ويقول الباحثون إن على الأطباء اعتبارها إشارة خطر إذ إن هذا الألم حتى وإن لم يكن مرتبطا بأسباب متعلقة بالقلب فهؤلاء الأشخاص لديهم احتمالات أكبر للإصابة بالأزمات القلبية ومشكلات في القلب على مدى الخمس سنوات التالية لأول شكوى من هذا الألم.

وقال الدكتور بيتر كروفت أحد باحثي الدراسة لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «فوجئنا أن أغلب من يستشيرون طبيبهم بشأن ألم في الصدر غير واضح السبب تلقوا دون تشخيص لمدة ستة أشهر.»

وأضاف كروفت وهو من معهد أبحاث الرعاية الأولية وعلوم الصحة في جامعة كيل في ستافوردشير «تابعنا تلك المجموعة لمدة تصل إلى خمس سنوات وخلصنا إلى أن لديهم احتمالات صغيرة لكنها مؤكدة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بمجموعة حصلت على تشخيص محدد لا علاقة له بأمراض القلب». وأشار إلى أن خمسة أشخاص من بين كل مئة من المجموعة التي لم يكن سبب ألم الصدر فيها معروفا أصيبوا بمشكلات متعلقة بالقلب على مدى خمس سنوات تالية مقارنة بثلاثة أشخاص من كل مئة في المجموعة التي تحدد فيها أن سببه غير متعلق بصحة القلب.

وقال كروفت إن المرضى يمكنهم أن يطمئنوا على الرغم من ذلك لأن الدراسة خلصت أيضا إلى أن من استشاروا أطباءهم بشأن ألم الصدر حصلوا على تقييم جيد بشكل عام بشأن من هو الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

وأضاف «إذا قرر طبيب ممارس عام أن ألم الصدر لم يحدث بسبب علة في القلب لكن لأسباب أخرى مثل مشكلات في المعدة أو شد عضلي أو التهاب صدري فخطر الإصابة بمشكلات مستقبلية في القلب في تلك المجموعة أقل» على مدى خمس سنوات.

وحللت الدراسة سجلات في قاعدة بيانات صحية إلكترونية في بريطانيا لأكثر من 170 ألف بالغ لم يكن لديهم تاريخ مرضي بالإصابة بأمراض القلب وشكوا لأطبائهم من ألم في الصدر للمرة الأولى بين عامي 2002 و2009.

وتراوحت أعمار المرضى بين 18 وأكثر من 75 عاما ونصفهم كانت أعمارهم أقل من 49 عاما.

وقال فريق الدراسة في دورية (ذا بي.إم.جيه) إن 72 بالمئة من المرضى لم يحدد أطباؤهم سبب ألم الصدر فيما حصل 23 بالمئة على تشخيص غير متعلق بأمراض القلب فيما شخص ألم الصدر في خمسة بالمئة بوصفه ذبحة صدرية.

وخضع أقل من 12 بالمئة من المرضى الذين عانوا من ألم غير معروف السبب في الصدر لفحوصات تشخيصية إضافية.

وبعد فترة متابعة وصلت إلى خمس سنوات ونصف السنة كان احتمال إصابة المرضى الذين لم يحصلوا على تشخيص محدد لألم الصدر بأزمة قلبية أعلى بنسبة 36 بالمئة مقارنة بمن حصلوا على تشخيص لم يتعلق بأمراض القلب.

وقال الدكتور تيم هولت وهو باحث في قسم العلوم الطبية في جامعة أكسفورد كتب مقالة للتعليق على الدراسة إن ألم الصدر هو عرض ربما يكون خطيرا وبالتالي على من يعانون منه معرفة السبب وإذا ترافق مع أعراض أخرى فقد تكون حالة طارئة تستوجب علاجا دون تأخير.

في هذه الدولة.. الرضع السود أكثر عرضة للوفاة

«العربية نت» : أشارت دراسة حديثة إلى أن الرضع السود أكثر عرضة بكثير للوفاة من أقرانهم البيض في بعض الولايات الأميركية على الرغم من تراجع معدلات وفاة الرضع على مستوى البلاد.

وأضافت أن معدلات وفيات الرضع انخفضت حوالي 13 بالمئة في الولايات المتحدة من 2000 إلى 2013. لكن معدل وفاة الرضع السود بحلول نهاية هذه الفترة كان 11.1 وفاة بين كل ألف ولادة مقارنة بمعدل 5.1 وفاة بين كل ألف ولادة لرضيع أبيض. ويتم حساب المعدل وفقا لعدد الرضع الذين يتوفون قبل أن يتموا عامهم الأول.

وقدر الباحثون في دراستهم التي نشرت في الدورية الأميركية للصحة العامة أن سد هذه الفجوة كان سينقذ حياة قرابة 65 ألف رضيع أسود خلال فترة الدراسة.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة جويدريكا براون سبيتس من كلية الطب بجامعة ولاية فلوريدا عبر البريد الإلكتروني: «أود أن أشهد مساواة عرقية في بقاء الرضع على قيد الحياة خلال حياتي وبعض الولايات تسير في الطريق الصحيح.»

ولإجراء الدراسة استخدم الباحثون السجلات الحكومية لحساب معدلات وفاة الرضع في 35 ولاية أميركية.

وتراوحت معدلات وفاة الرضع السود بحلول نهاية الدراسة بين 6.65 إلى 13.77 وفاة في كل ألف ولادة.

وتحسنت معدلات وفاة الرضع السود في كل الولايات خلال فترة إجراء الدراسة لكن لم تحقق أي منها المساواة.

وكانت الولايات الثلاث التي شهدت أكبر تحسن في هذا الصدد هي أريزونا وأيوا وماساتشوستس، حيث انحسرت معدلات وفيات الرضع 30 بالمئة على الأقل خلال فترة الدراسة.

واستنادا إلى معدل التحسن في كل ولاية، خلصت الدراسة إلى أن 18 ولاية أميركية ستحقق المساواة في معدلات وفيات الرضع السود والبيض بحلول عام 2050.

وذكرت الدراسة أن الأسباب الرئيسية لوفاة حديثي الولادة السود هي انخفاض وزن الرضيع عند الولادة والولادات المبسترة والعيوب الخلقية ومشاكل الحمل.

وأضافت أن الأسباب الرئيسية لوفاة الرضع السود خلال عامهم الأول هي العيوب الخلقية ومتلازمة موت الرضع المفاجئ أو الإصابات العارضة.

وقال سام هاربر وهو باحث في مجال الصحة العامة بجامعة مكجيل في مونتريال ولم يشارك في الدراسة إن الأمهات يمكنهن فعل الكثير للحد من وفيات الرضع مثل الحرص على الأكل الصحي والإقلاع عن التدخين والحصول على رعاية جيدة أثناء الحمل.