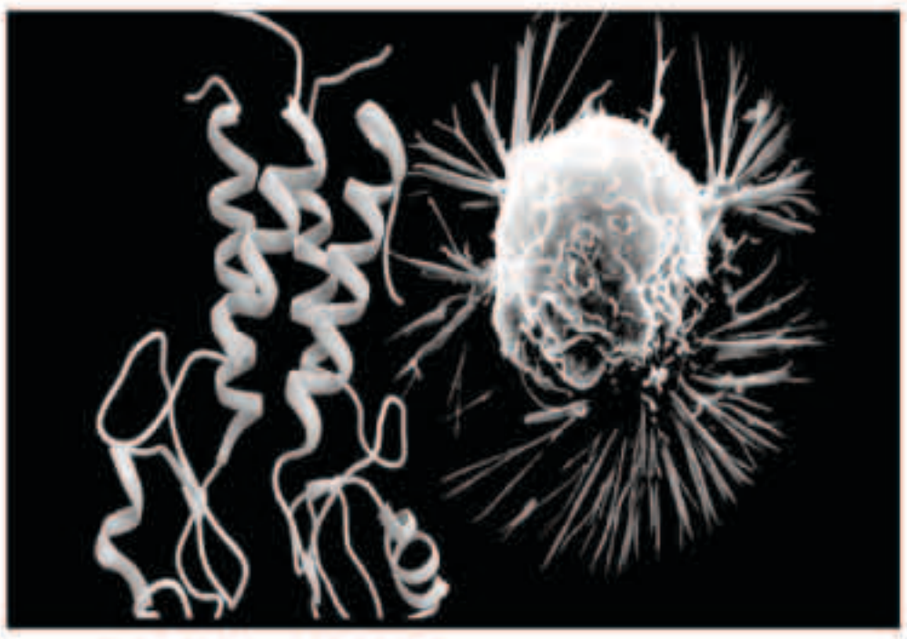
إشراف : ياسر السيد
العدد 3569 - السنة الثانية عشرة
الاثنين 18 جمادى الأولى 1441 - الموافق 13 يناير 2020
Monday 13 January 2020 - No.3569 - 12 th Year

8 جينات هي المسؤولة عن مشاكل النوم



«العربية نت» : نحن جميعاً معرضون لنوبات الأرق الذي نعجز في معظم الأحيان عن تفسير أسبابه، وقد يتسبب حدث أو ظرف معين في شعور الشخص بالإجهاد الذي قد يؤدي لنوبات الأرق هذه.

وكشفت دراسة جديدة لأول مرة عن 8 جينات ترتبط بالأخص بالأرق أو النعاس المفرط أثناء النهار، والذي يشار إليه عندما يشعر شخص ما بالتعب بنسبة مئوية مرتفعة أثناء ساعات اليقظة.

(ويمكن أن يكون هذا مجرد عارض ناتج عن عدم كفاية ساعات النوم، أوقد يكون عرضاً جانبياً لتعاطي نوع من الدواء أو الإصابة بحالة مرضية معينة)، بحسب ما ورد في موقع صحيفة «هافينغتون بوست».

وبالإضافة إلى ما سبق، فقد أظهرت البيانات أن بعض الجينات المرتبطة باضطرابات النوم قد ترتبط أيضاً بأمراض عصبية أو نفسية مثل متلازمة تململ الساقين، وأمراض الفصام والسمنة.

جينات مشتركة تسبب الأرق

ونقلت «هافنغتون بوست» عن ريشا ساكسينا، الباحثة المشاركة في الدراسة، وأستاذ مساعد التخدير بالمستشفى العام وكلية هارفارد الطبية بماساتشوستس، قولها: «لقد كان معروفاً من قبل أن اضطرابات النوم قد تتزامن مع العديد من الأمراض في البشر، إلا أنه لم يكن معروفاً أن هناك مكونات جينية مشتركة تسهم في كل من مشاكل النوم وتلك الحالات».

وتشير التقديرات إلى أن نحو 30% من الناس في جميع أنحاء العالم يعانون من اضطرابات في النوم. وأن حوالي 10% من مواطني الولايات المتحدة، يعانون من أعراض يمكن تشخيصها سريرياً بالأرق.

وعلى الرغم من العوامل البيئية - مثل مدى صخب الحي الذي تقطنه، وسواء كان الأطفال أو العمل يبقيانك يقظاً أثناء الليل، وسواء كنت تشعر بالإجهاد نتيجة تجربة بدنية أو نفسية مؤلمة - تؤثر بلا شك على النوم، مثلما أيضاً ما ترثه من صفات عن عائلتك. وقد أظهرت الدراسات في السابق أنه قد يكون من بين الجينات ما هو مرتبط ببعض اضطرابات النوم مثل الخدار وتوقف التنفس أثناء النوم، إلا أن تلك الجينات تكون أول الجينات المرتبطة على وجه التحديد بالأرق.

ارتباط بين الجينات وأمراض أخرى

بحثت الدراسة الجديدة أحوال انتشار الأرق ومشاكل النوم والنعاس المفرط أثناء النهار بين 112586 حالة لبالغين في بريطانيا، وقد تم أيضاً رسم خرائط لجينات جميع المشاركين لأغراض الدراسة، كما تم جمع معلومات إضافية عن أوزانهم وما يعانونه من أمراض أخرى أو حالات مزمنة.

وكشفت النتائج أن بعض الجينات التي كانت مرتبطة بشدة باضطرابات النوم كانت أيضاً مرتبطة بمتلازمة تململ الساقين، ومقاومة الأنسولين، والاكتئاب والفصام والسمنة.

وفي حين أن الجينات المرتبطة بنوم الأفراد لمدد أطول في المتوسط كانت مرتبطة بخطر الفصام، كانت الجينات المرتبطة بالنعاس المفرط أثناء النهار أكثر ارتباطاً بالسمنة.

وقالت ساكسينا إن ما سبق من دراسات على الحالات الوبائية، والتي ركزت على تكرار اضطرابات النوم وتكرار بعض تلك الأمراض، فقد لاحظت وجود رابطة بينها.

إلا أن ساكسينا أكدت أنه: «حتى تاريخ إجراء تلك الدراسة، لم يكن معروفاً أن هناك عناصر جينية مشتركة بينها، بمعنى وجود مسارات بيولوجية مشتركة تسهم في حدوث كل من مشكلات النوم تلك الحالات».

مزيد من الجينات

هل تعني النتائج الجديدة أن كل من لديه صعوبة في النوم يكون أكثر عرضة لمتلازمة تململ الساقين، والفصام والسمنة؟

تجيب ساكسينا إن هذا ليس بالضرورة، بل على الأرجح أنه لا يحدث على الإطلاق.

وأوضحت: «إن هذا البحث ليس قادراً بعد على تحديد أن أسباب اضطرابات النوم تسبب تلك الأمراض أو أن العكس هو الصحيح».

وقالت: «من المحتمل أن العديد من مختلف الجينات تسهم في حدوث كل من مشكلات النوم وتلك المشكلات الطبية». غير أن هذه الدراسة الجديدة تشير إلى أن هذه المشكلات تتشارك في الجينات وفي مسارات أخرى.

أمل في أدوية معالجة

ومن الناحية العملية، فإن هذا البحث يبعد كل البعد عن أن يمد يد العون إلى أي فرد ليحظى بنوم أفضل عملياً، أو ليحسن إدارته لتلك الحالات المختلفة السالف ذكرها، ولكن هناك أملاً أن ينجح الباحثون في التوصل إلى أدوية تستهدف تلك الجينات.

القيل والقال مفيد للدماغ !

«العربية نت» : في دراسة «غريبة» قد تكون نتائجها سارة بالنسبة لبعض الناس، تبين أن «النميمة» و«القيل والقال» مفيد للدماغ ومفرح!

وفي التفاصيل، قدمت مجموعة من علماء النفس دراسة جديدة تقول إن «النميمة» مع الأصدقاء مفيدة وجيدة بالنسبة للأشخاص، بحسب ما أوردت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية.

فقد توصل الباحثون إلى أن تبادل أخبار الآخرين يرفع من مستويات هرمون الاكسيتوسين ويسمى «هرمون الحب»، وذلك بالمقارنة مع مستوياته في ظل المحادثة العادية.

ودرس علماء نفس من بافيا في إيطاليا آثار «القيل والقال» على مجموعة من النساء، حيث أشارت الدكتورة ناتاسكيا بروندينو، المؤلفة الرئيسية للدراسة، إلى أنها ترغب في دراسة تأثير النميمة على الدماغ، وذلك بعد ملاحظتها بأنها شعرت بالراحة والتقرب من زميلاتها بعد الثرثرة.

ووجد الباحثون أن دماغ المرأة يفرز كميات أكبر من الاكسيتوسين بعد النميمة، وهو الهرمون الذي يفرز عند ممارسة العلاقة الحميمية، حيث يساعد على توثيق الصلة مع الأشخاص المقربين.

نصائح بسيطة لهضم أفضل

«العربية نت» : تعد مشاكل الجهاز الهضمي من الأمراض الأكثر شيوعاً في وقتنا الحاضر، فهي تسبب الانتفاخ، والغازات، والإمساك، واضطرابات المعدة وغيرها من الأعراض المرتبطة بسوء عملية هضم الطعام.

وبما أن الهضم الجيد للطعام هو مفتاح الحصول على جهاز مناعي قوي، والتمتع بصحة جيدة بشكل عام، فيتعين علينا الاهتمام بكل ما يدعم كفاءة الجهاز الهضمي بأجسامنا.

وهناك 5 نصائح بسيطة للمساعدة في تحسين عملية الهضم، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

1 - تناول الأطعمة الغنية بالألياف

يعتبر تناول كمية كافية من الألياف بداية الطريق الصحيح لعملية هضم الطعام والتخلص من الفضلات، كما أن الألياف تساعد المعدة في عصر السموم الموجودة في الجسم وطردها للخارج، وتعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. كذلك تعتبر الفواكه، والخضروات خاصة الورقية، من الأطعمة الغنية بالألياف، إضافة إلى الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان وغيرها.

2 - تناول كميات كبيرة من الماء

للتمتع بهضم صحي، ينصح بتناول كميات كبيرة من الماء تصل إلى ثمانية أكواب كل يوم إن أمكن ذلك.

3 - تناول الطعام ببطء

يجب الحرص على عدم الإسراع في تناول الطعام، ومضغه جيداً قبل بلعه، فبلع الطعام دون مضغه جيداً يعقد عملية الهضم، الأمر الذي يترتب عليه مشاكل مزعجة في الجهاز الهضمي، منها الانتفاخ وعسر الهضم، وغيرها.

4 - تناول بكتيريا البروبايوتيك

تساعد بكتيريا البروبايوتيك النافعة للجسم، في علاج بعض الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي مثل الإمساك، وارتجاع المرئ. ويعتبر الزبادي من أفضل الأطعمة التي تحتوي على البروبايوتيك، لذا ينصح بتناوله يومياً.

5 - الأطعمة الطازجة

ولضمان حسن سير عملية الهضم، ينصح بالإكثار من تناول الأطعمة الطازجة مثل الخضروات والفواكه والابتعاد عن الأطعمة غير الصحية والتي لا تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية الهامة للجسم، هذا بالإضافة إلى ضرورة الاعتدال في تناول بعض الأطعمة ومنها، القهوة والسكر ومنتجات الألبان، لأن الإكثار منها يسبب مشكلات الجهاز الهضمي.

قفزة هائلة في تشخيص سرطان البروستاتا

«إيلاف نت» : حقق أطباء وباحثون في بريطانيا أكبر قفزة علمية «منذ عقود» في تشخيص سرطان البروستاتا باستخدام أجهزة مسح جديدة.

نجح الأطباء باستخدام تقنية متطورة للتصوير بالرنين المغناطيسي في مضاعفة القدرة على اكتشاف الأورام. وأظهرت التجربة التي شملت 576 رجلاً، ونشرت نتائجها في دورية لانسيت، أنه تجنب الحاجة إلى أخذ عينة من البروستاتا لفحصها في أكثر من 25 بالمئة من الحالات. وتعمل هيئة الخدمات الصحية البريطانية حالياً على مراجعة إمكانية تطبيق عمليات الفحص والمسح هذه على نطاق واسع. وإذا كانت معدلات عالية من مستضدات البروستات النوعي (بروتين تنتجه خلايا غدة البروستاتا) في الدم، فيجب أخذ عينة لفحصها.

ومع هذا فإن عملية الفحص قد تخطئ وجود السرطان في البروستاتا، وتفشل في اكتشاف الخلايا العدوانية، كما تتسبب في آثار جانبية بما في ذلك نزيف والتهابات مزمنة وضعف الانتصاب.

ويخضع حوالي 120 ألف رجل إلى هذه العملية كل عام في بريطانيا. وأجرى الباحثون التجربة في 11 مستشفى بريطاني، باستخدام أجهزة تصوير بالرنين المغناطيسي المتطورة على الرجال الذين يعانون من مستويات مرتفعة من مستضدات البروستاتا النوعي.

وأظهرت التجربة أن 27 في المئة من الرجال لم يكونوا بحاجة إلى أخذ عينات من البروستاتا على الإطلاق. وتم الكشف عن 93 في المئة من حالات الإصابة بالسرطانات العدوانية باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي التي سبقت أخذ عينات الأنسجة، مقارنة مع 48 في المئة فقط نجحت خلالها أخذ الأنسجة في تحديد السرطان بمفردها.

وقال الدكتور هاشم أحمد، استشاري وأحد الباحثين في المشروع: «هذه خطوة تغيير هامة على طريق تشخيصنا لسرطان البروستاتا». لكنه أشار إلى أن تلك التقنية «ستحتاج إلى دراسات مستقبلية لتقييمها، وقد تضطر إلى الانتظار من 10 إلى 15 سنة».

كيف تتعامل مع المرحلة الخيالية لدى طفلك؟

«الجزيرة نت»: قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية في ألمانيا إنه في الفترة بين السنتين الثالثة والخامسة يبدأ لدى الأطفال ما يعرف «بالمرحلة الخيالية»، وهي المرحلة التي تسيطر فيها الشخصيات الخرافية، كالوحوش والساحرات الشريرات، على تفكير الطفل.

كما يرى الطفل أن كل ما يفكر فيه ويفعله يعد سبباً لما يحدث، على سبيل المثال مرض الأم يرجع إلى تصرفاته السيئة.

ولا يستطيع الكثير من الأهل تفهم هذه المرحلة لدى الأطفال، ويشتكون من أن طفلهم لديه خيال مفرط ولا يستطيع تعلم كيفية التفرقة بين الحقيقة والخيال.

ويطمئن الخبراء الألمان الأهل بأن هذه المخاوف غير مبررة، لأنه اعتباراً من عمر خمس سنوات تقريباً يهيمن التفكير الواقعي تدريجياً على أغلب الأطفال.

وحتى هذا العمر، ينبغي أن يتقبل الوالدان الحكايات الخيالية لأطفالهم بصدر رحب، ولا ينظرون إليها بوصفها حكايات كاذبة.