



أصاب العلماء بالحيرة

نوع من الأسماك يعالج البشر من الاكتئاب



يسود اعتقاد بين بعض العلماء أن هناك أنواع معينة من الأسماك تمتلك قدرة القضاء على الاكتئاب، يتعزز هذا الاعتقاد مع نتائج دراسة حديثة خلطت الحابل بالتابل، وجعلت العلماء يتكئون في البحث بين أنواع وأصناف المأكولات البحرية عن ذلك النوع الفريد الذي خفض خطر الإصابة بالاكتئاب عند نسبة كبيرة من أكل السمك، وصلت للخمسة.

تقول الدراسة الحديثة التي نشرت في دورية وتقول الدراسة أن تناول السمك بشكل منتظم قلل من خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة ٢٠٪ عند الرجال و١٦٪ عند النساء، وهو ما يتواءم مع نتائج دراسات عديدة سابقة ربطت تناول السمك بانخفاض معدلات الإصابة بالاكتئاب ذي الـ ٣٥٠ مليون ضحية في العالم، والمرشح من قبل منظمة الصحة العالمية لكي يكون في المرتبة الثانية كأكثر الأمراض انتشاراً في العالم بحلول عام ٢٠٢٠.

إلا أن هذه النتائج السارة

وهو نوع فريد من الأحماض الدهنية المعروفة بفوائدها في تخفيض الكوليسترول، يغير رئيساً من تركيب بعض الأنسجة في دماغ الإنسان. كما أنه يعقل من نشاط «النواقل العصبية» فيه، وخصوصاً «الدوبامين»

وهو نوع فريد من الأحماض الدهنية المعروفة بفوائدها في تخفيض الكوليسترول، يغير رئيساً من تركيب بعض الأنسجة في دماغ الإنسان. كما أنه يعقل من نشاط «النواقل العصبية» فيه، وخصوصاً «الدوبامين»

اصطدمت بسؤالين ملحين لا يمتلك العلماء أجوبة لها: ما هي أنواع الأسماك التي تقضي على الاكتئاب؟ وكيف تقوم بذلك؟ تقول بعض الفرضيات العلمية القديمة أن إحتواء جميع أنواع السمك تقريباً على «الأوميغا-٣»

الدراسات السابقة التي بحثت في ارتباط تناول السمك بالاكتئاب بين عامي ٢٠٠١ و ٢٠١٤، والتي بلغ عددها ٢٦ دراسة وشملت أكثر من ١٥٠ ألف إنسان أجريت عليهم هذه الدراسات، وخلصت إلى أن جميع الدراسات التي وجدت رابطاً بين تناول السمك وبين انخفاض معدلات الإصابة بالاكتئاب جرت في أوروبا، في حين فإن الدراسات التي جرت في مناطق أخرى من العالم لم تصل إلى نتائج مشابهة، ولم يجد بعضها أي رابط بين تناول السمك والاكتئاب.

عززت هذه النتائج من شكوك بعض العلماء في أن هناك مواد أخرى «غير الأوميغا-٣» موجودة في أصناف معينة من السمك، هي التي تلعب دوراً في دهر خطر الاكتئاب، وهو ما فتح جملة كبيرة من التساؤلات التي لا يملك العلماء تجاوباً بعض العقاقير المضادة للاكتئاب.

إلا أن المشكلة تكمن في التالي: راجعت الدراسة الحديثة جميع



الكميائية المطلوبة. وقالت إليزابيث ساتلي أستاذة الهندسة الكيميائية بجامعة ستانفورد، التي اشرفت على هذه الدراسة المنشورة بدورية (ساينس) «الكثير من العقاقير التي تستخلص من النباتات لا توجد بكميات كبيرة في الطبيعة ومن العسير زراعتها بالمعامل».

وأضافت: «محاكاة الطريقة التي تتجلبا إليها الطبيعة في إنتاج هذه الجزيئات من البديل البشرة بالخير لكن يتعين لإتصاف ذلك رصد الجينات. ويمثل هذا تحدياً كبيراً لأن جينومات النبات يمكن أن تكون ضخمة للغاية، مما يعجز معه الوصول إلى الجينات».

وذكر الباحثون أنهم اكتشفوا 6١ جيناً في نبات القنقار الهندي والتي إذا تم ضمها إلى 4 جينات معروفة من قبل يمكن إنتاج المادة الكميائية المستخدمة في العلاج الكميائي للأورام.

أعلن باحثون انهم وضعوا ايديهم على الجينات التي تمكن نباتا ينمو في منطقة جبال الهيمالايا من إنتاج مادة كيميائية تستخدم على نطاق واسع في تصنيع عقار للعلاج الكيماوي للأورام، ثم ادخلوا هذه الجينات إلى نبات نسل زراعته معملياً لصناعة هذه المادة الكيماوية. وينتج هذا النبات المهدد بالانقراض - المسمى القنقار الهندي وهو من الفصيلة المانجانيكية - مادة كيميائية أولية تستخدم في تصنيع عقار ايتوبوزايد للعلاج الكيماوي للأورام، والذي يستخدمه كثيرون من مرضى سرطان الرئة والخصية والمخ والجهاز الليمفاوي وسرطان الدم وأنواع أخرى من الأورام.

وبالإستعانة بتقنيات الهندسة الوراثية قام الباحثون معملياً بزراعة نبات (نيكوتيانا غلاما) - وهو من الأقارب البرية لنبات الطباق أو التبغ - الذي استخدم في إنتاج المادة

خبراء نفسيون : الصغار الذين حرّموا من العيش مع آبائهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية



الأطفال في العامين الأولين من حياتهم ولا يرسلون الأطفال في حضانات داخلية بعيدة في عامهم الثالث.

كما يقترح هوكينغ أن يعمل الآباء على غرس إحساس الأمان والثقة في أطفالهم عند بدء إرسالهم للحضانة أو المدرسة بإخبارهم أنهم سوف يعودون إليهم سريعاً لأصطحبهم للمنزل، «فهذه العملية تساعد على بناء الثقة بين الجانين بالغرب من والده في سنوات عمره الأولى يكون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات العقلية.

لها يجب على الأمهات البقاء بالقرب من

يقول خبراء نفسيون إن الأطفال الذي حرّموا من العيش مع آبائهم في السنوات الأولى من عمرهم أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات العقلية.

وذكر عالم النفس الصيني ليو هوكينغ بمستشفى هواونغوان يمكن أن خبرة السنوات الست الأولى في حياة الطفل تلعب دوراً حاسماً في تشكيل شخصية الطفل وإحساسه بالأمان.

كما يحذر من أن الشخص الذي لم يتعم بالعيش بالقرب من والده في سنوات عمره الأولى يكون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات العقلية.

لها يجب على الأمهات البقاء بالقرب من

خير نوم : بدء العمل قبل التاسعة صباحاً لمن تقل أعمارهم عن 55 عاماً أقرب إلى «التعذيب»

بصورة غير واعية، وأبعد من ذلك: طالب كيلي، زميل الشرف في أبحاث النوم بمعهد الأعصاب بجامعة أوكسفورد بتغيير دوام المؤسسات والمدارس لتتلاءم مع الساعة البيولوجية لجسم الإنسان، مدعياً أن ذلك يحسن من أداء الطلبة في امتحاناتهم بنسبة 10٪.

والحرامان من النوم، وفق الخبير، يؤدي إلى تدمير الجسم، نفسياً وعضوياً كالإضرار بالكبد والقلب ويشجع على تعاطي الكحول والمخدرات ويضرب الذاكرة «الجيدة المدى».

اعتبر خبير بريطاني أن جعل الناس الذين تقل أعمارهم عن 55 عاماً يبدؤون عملهم قبل الساعة 9 صباحاً هو أقرب إلى «التعذيب»، وفق ما نقلت صحيفة «ديلي ميل».

واعتبر الخبير يقضياً النوم، يول كيلي، الطب من الموظفين العمل من الساعة 9 إلى الساعة 5 يجعلهم مرهقين نتيجة الحرمان من النوم.

وأوضح د.كيلي أنه لا يمكن تغيير إيقاع الحياة خلال 24 ساعة والاستيقاظ بوقت محدد، حيث أن جسم الإنسان يستجيب لأشعة الشمس

السكان الكبير بها. ومن النتائج الهامة التي أكتنفا الدراسة أن شمال إفريقيا بها أعلى نسبة من الأطفال الذين يعانون السمنة 17٪، وذلك لزيادة النسبة في مصر إلى 20.5٪ عام 2008، و22.4٪ في ليبيا عام 2007، وأن الأعداد الأكبر من الأطفال الذين يعانون زيادة في الوزن عام 2010 يعيشون في جنوب وسط آسيا بعدد يقارب 6.6 مليون طفل.

وتؤكد هذه النتائج الحاجة الملحة لتدخلات مؤثرة وبرامج لتخفيض السمنة عند الأطفال، فإذا لم تتغير العادات الغذائية الحالية سوف تزداد نسب الأطفال الذين يعانون السمنة محددة تأثيرات خطيرة ليس فقط على نفقات الرعاية الصحية في المستقبل بل تطور الأمم بوجه عام كما يرى الباحثون.

ويوصي الباحثون بإجراء فحص روئيتي للأطفال، لأن هناك أدلة تشير إلى أن السمنة عند الأطفال تبدأ في عمر ستة أشهر.

لهذا تحتاج الأسر استشارة المختصين في الممارسات الغذائية المناسبة والخطوات اللازمة التي يمكنهم اتخاذها لمنع أطفالهم من اكتساب وزن زائد.



قد تكون نسبة الأطفال الذين يعانون السمنة أقل في قارة آسيا عنه في قارة إفريقيا، إلا أن آسيا بها عدد أكبر من الأطفال الذين يعانون البدانة، وذلك لتعداد

الميكرو، لأن الانتشار لمرحلة المدرسة سوف يكون أمراً متأخراً، واستعانت الدراسة ببيانات 450 سحماً شاملاً على 144 دولة.

مليون طفل على الأقل يواجهون خطر السمنة، ويقول الباحثون إن هذه النتائج تؤكد الحاجة لتدخلات مؤثرة وبرامج لراجعة النزعات للتوقعة منذ الطفولة

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن نسبة الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة المفرطة قد زادت بنسبة 60٪ في العقدين الأخيرين في العالم.

وفقاً للقرارات للمنظمة بلغت نسبة الأطفال الذين يعانون السمنة 4.2٪ في عمر تحت خمس سنوات عام 1990، وقد ارتفعت هذه النسبة إلى 6.7٪ عام 2010.

والشيء المؤسف هو اعتقاد الباحثين أن النسبة قد ترتفع إلى 9.1٪ عام 2020، والمشكلة تزداد حداثاً في الدول المتقدمة عنها في الدول النامية.

وتصل النسبة في الدول المتقدمة إلى 11.7٪ بالمقارنة بـ 6.1٪ في الدول النامية، إلا أن النسبة قد تزيد بسرعة في المناطق النامية خلال السنوات العشر القادمة.

81 ٪ في بلدان نامية ونقدر منظمة الصحة العالمية أن 43 مليون طفل حول العالم يعانون زيادة في الوزن وسمنة، حوالي 81٪ منهم يعيشون في الدول النامية. ومن المتوقع أن يزيد العدد إلى 60 مليون طفل خلال العقد القادم.

وتقول المنظمة أن هناك 92

علماء : عمليات نقل الدم قد تسبب «الأنزهايمر»

توصل علماء بريطانيون إلى أن الأصول البيولوجية لمرض الزهايمر ربما تكون قد انتقلت من خلال الإبراءات وممارسات طبية، مثل نقل الدم وتكرار استخدام المعدات الجراحية، فيما يقول المتخصصون إن خطر انتقال المرض بهذه الصورة يبدو نظرياً بدرجة كبيرة.

ووجد بحث نشر يوم الأربعاء أدلة على أن بروتينات مميزة للزهايمر انتشرت إلى مجموعة من المرضى عن طريق أسلوب للعلاج الهرموني لم يعد مستخدماً الآن.

وقال جون كولينج الأستاذ بكلية لندن الجامعية ومدير وحدة برون الذي أشرف على هذه الدراسة التي أوردتها دورية (نيتشر) «إنه أمر غير الدهشة البالغة».

ولم يعد أسلوب علاج بالهرمونات - المستخلصة من البشر - مستخدماً الآن بسبب مخاطر التلوث لكن كولينج قال إن الأمر يتطلب مزيداً من الدراسات لمعرفة ما إذا كانت إجراءات أخرى مثل نقل الدم وتكرار استخدام المعدات الجراحية تمثل خطراً محتملاً.

وقال كولينج في إشارة إلى تجارب سابقة على الفئران والقرود بالمعامل برهنت بالفعل على أن نقل بروتينات الزهايمر ممكن من الوجهة النظرية «لست في حاجة لتوجيه مثل هذا السؤال. لمة أدلة من الدراسات على الحيوانات تقول إن ذلك ليس غير قابل للحدوث والتصديق».



وقال خبراء طلب منهم التعليق على بحث كولينج إنه مخير للاهتمام من الوجهة العلمية لكن يتعين ألا يسبب قلقاً لا داعي له.

وقال سايمون لاسنسون أستاذ علوم الأعصاب بجامعة إكسفورد «على الرغم من كونه بحثاً مثيراً للغاية فإنه ليس لمة ما يدعو إلى المبالغة في القلق»، مشيراً إلى أن العلاج الهرموني توقف منذ 20 عاماً.

وقال مسعود حسن المتخصص في علم الأعصاب بجامعة إكسفورد «على الرغم من أنه موضوع راسخ في مجال الطب الاستقصائي إلا أن علينا أن نضع النتائج في سياقها.

مثل هذه النتائج لا تقدم بالتأكيد أدلة كافية تجعلنا نعتقد أن مرض الزهايمر يمكن أن ينتقل بالعدوى من شخص إلى آخر».