



إعداد : ياسر السيد

العدد 2368 – السنة الثامنة
الثلاثاء 9 ربيع الآخر 1437 – الموافق 19 يناير 2016
Tuesday 19 January 2016 - No.2368 - 8th Year

دراسة : شخص من كل أربعة بالغين أصيب بمرض عقلي ببريطانيا



خلصت دراسة سنوية عن الصحة في إنجلترا إلى أن شخصا واحدا من كل أربعة أشخاص بالغين أصيب في فترة ما من حياته بمرض عقلي. وقال 26 في المئة من الذين خضعوا للدراسة وعددهم 5 آلاف شخص بالغ إنهم تلقوا علاجاً بعد تشخيص إصابتهم بمرض عقلي. وجاء الاكتئاب على رأس قائمة الأمراض العقلية التي أصيب بها المشاركون في الدراسة إذ بلغت نسبة الذين تعرضوا للاكتئاب نحو 19 في المئة. ووفقاً للدراسة، كانت النساء أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال، وأوضحت الدراسة الفرق بين الأمراض العقلية الشائعة والخطيرة منها. ومثل على الأمراض العقلية الشائعة القلق والرهاب أما الأمراض الخطيرة من بينها الهوس الاكتئابي واضطرابات تناول الطعام والفساد (شيزوفرينيا). ووجدت الدراسة أن نسبة تشخيص الإصابة بمرض عقلي شائع لدى النساء بلغت 31 في المئة وهي أعلى من نسبة الإصابة لدى الرجال التي بلغت 17 في المئة. وتابع الباحثون الذين أعيدوا الدراسة السلوكيات وردود الفعل تجاه الإصابة بمرض نفسي. ويسرى 19 في المئة من المشاركين في الدراسة أن «أحد الأسباب الرئيسية في الإصابة بمرض عقلي هو اعتقاد

من 300 ألف شخص أن كل كوب قهوة تحتسيه يقلل من احتمال الإصابة بالكآبة بنسبة 8%. وعلى العكس فظهر أن المشروبات الأخرى المحلاة تزيد من خطر الإصابة بأمراض عقلية.

ورغم أن هذه النتائج يجب أن تؤخذ بشيء من الحذر، لأنها تستثني العوامل الأخرى، التي تتدخل في تسبب هذه الأمراض، هناك أمر مؤكد، وهو أن للقهوة وللشاي فوائد تغذوية، تقلل من الإجهاد، وتمنحنا إحساساً باليقظة والانتعاش طوال النهار.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها جامعة سُري أيضاً أن احشاء أكواب عدة من القهوة والشاي يومياً يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكري بنسبة غير مؤكدة حتى الآن إلى حين إجراء دراسات معمقة عليها، ولكن المقدر أنها

تتراوح بين 5 و 40 بالمائة. الشاي والقهوة يوفران أيضاً حماية للقلب، رغم أن العلماء يميلون إلى جانب القهوة أكثر من الشاي، في حين أن الشاي كما يبدو يحمي من أنواع من السرطان. خلاصة الكلام هنا هو أن للأنثين فوائد جمة كما يبدو، ولكن القهوة تؤدي فقط إلى تأخير النوم أكثر من الشاي.

ومن المؤكد أن مثل هذه الخطوة تكاليف تتعلق بالبيروقراطية، ولكن إن كانت الأرباح أكثر من التكاليف، فمن المؤكد أن تسعى دول أخرى إلى الاقتداء بهذا النموذج.

ونقلت صحيفة كوارتز عن سويسر حسيني، من الشركة الاستشارية رولاند بيرجر، يمكن البدء بتطبيق مشروع ما في سوق محدودة في البداية وإذا ما نجح يمكن تعقيبه في أسواق أخرى أوسع».

هذا ومن الملاحظة أن أسعار أدوية السرطان عادة ما ترتفع بشكل كبير، وهو ما يؤثر في المصابين وفي أنظمة الصحة الوطنية. ففي العام الماضي، اضطرت دائرة الصحة البريطانية إلى التخلي عن عدد من الأدوية التي يمكن أن تعد في حياة المصابين بسبب أسعارها المرتفعة.

ومن المتوقع أن يرتفع الإنفاق على علاجات السرطان إلى 100 مليار دولار في بريطانيا في عام 2018. ولذا من المعتقد أن يجد النموذج الإيطالي من يريد تطبيقه مقابل الإداء ولكن ليس بالمستوى نفسه المطبق في إيطاليا.

الشاي والقهوة .. أيهما أفضل ولماذا ؟



لنستبعد أولاً مسألة التفضيل الشخصي والطعم والمذاق، باعتبار أن هذا أمر يعتمد على ذوق الإنسان نفسه، ولتأخذ جوانب أخرى، مثل مدى فعالية كل منهما في طرد بقايا النوم والتعبس وتنشيط الجسم.

الكافيين يحتوي الشاي على 40 ميليغرام من مادة الكافيين، التي تجعل الشارب يشعر بالانتعاش، غير أن القهوة تحتوي على ضعف هذه الكمية، وبالتالي القهوة هي التي تلوِّز هنا.

مع ذلك لا يقسر الكافيين كل شيء، إذ تتعلق المسألة أيضاً بإحساس الشارب نفسه، وقال أشخاص طرحت عليهم أسئلة على هذا الصعيد، نصفهم يشربون الشاي، والنصف الآخر القهوة خلال النهار، قالوا إنهم يشعرون بأن مشروبهم المفضل صباحاً يعطيهم حيوية كافية.

لكن الفرق الكبير بين القهوة والشاي قد يظهر في الواقع لاحقاً عندما يحاول المرء النوم، وهنا لاحظ خبراء من جامعة سري في بريطانيا أن القهوة تمنع حشيشها من النوم أكثر من الشاي، حتى لو أحسسي لثبات الكمية نفسها من القهوة والشاي خلال النهار، ورجحوا أن يكون السبب هو كمية

الكافيين التي تحتويها القهوة والتي تقدر بأكتر مدلتها من الشاي.

في هذه العظة يلوِّز الشاي، لأنه يمنح شاربيه الإحساس بالانتعاش نفسه خلال النهار، ثم يسمح لصاحبه بالنوم في زمن أسرع من القهوة.

والمعروف أن والقهوة والشاي تترك آثارها على الأسنان وتحور

الوانها، ولكن أي منها الأسوأ؟.

يتفق معظم أطباء الأسنان على أن الشاي يتفاعل مع المادة التي تتكون منها الأسنان أكثر من القهوة، ولذا إذا أردت الحفاظ على لون أسنانك كما هو فمن الأفضل لك احشاء القهوة.

ويبدو أن الشاي يؤدي إلى الاسترخاء ويريح الأعصاب أكثر من القهوة، وعُرف عن يحسنون

إيطاليا تلزم شركات العلاج .. بفعالية الدواء مقابل المال



قررت وكالة الأطباء الإيطالية متابعة حالات المرضى والعلاج المقدم والنتائج، وإذا ما ثبت مثلا أن الدواء لا يحقق النتائج المرجوة منه، لا تدفع الوكالة المبالغ المطلوبة منها للشركات المصنعة، أن يصاب المرء بمرض السرطان أمر سيئ للغاية، ولكن الأمور تزداد سوءاً عندما يفاجأ المريض بأسعار أدوية هذا المرض المرتفعة والباهظة جداً، حيث يكلف البعض منها آلاف الدولارات شهرياً دون أي ضمان بكونها فعالة ضد المرض.

هذا الواقع هو الذي جعل الجهات الصحية الرسمية في إيطاليا تسترجع أسعار العلاجات من شركات الأدوية إن لم تكن العقاقير التي تنتجها فعالة، وقد استردت في عام 2015 مبلغ 200 مليون يورو منها.

بدأ الأمر في عام 2005 عندما قررت وكالة الأطباء الإيطالية متابعة حالات المرضى والعلاج والنتائج وأخذت تستخدم المعطيات لتغطية تكاليف دفع ما يدعى بقيمة اداء شركات الأدوية، فإذا ما ثبت مثلا أن الدواء لا يحقق المتوقع منه، لا تدفع الوكالة المبالغ

الطلوية منها لشركات الأدوية.

ونقلت صحيفة كوارتز عن روبرت دوميتريسكو المستشار في إحدى شركات الأدوية المهمة وهي سيمون كوشير وشركاء قوله «في مجال الأورام، سيكون من الجنون لمنح أدوية أن يعمل

في إيطاليا.. ولكن اتفاقا مثل هذا قد يؤدي إلى تقاسم الأموال بين الطرفين في النهاية، فالوكالة تستطيع تجريب الأدوية مقابل أسعار أقل كلفة فيما تتجنب شركات صناعة الأدوية تكاليف التجارب لإثبات فعالية الأدوية

بتفاصيل كاملة قبل ثزولها إلى السوق.

هذا وحاولت دول أخرى مثل فرنسا وبريطانيا تطبيق هذا النموذج القائم على دفع مبالغ مقابل الاداء ولكن ليس بالمستوى نفسه المطبق في إيطاليا.

رائحة البول النفاذة إشارة على احتمال الإصابة بـ«الزهايمر»

كشف علماء عن وجود رائحة بالبول الذي يخرجُه الإنسان قد تكون إشارة دالة على احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر مستقبلا. ووجد العلماء أن هناك رائحة نفاذة تبدأ في الظهور قبل حدوث تغييرات هامة ذات صلة بالخرف في أمراض الدماغ. وقال العلماء إن تحديد تلك العلامة البيولوجية الخاصة بالكشف الأولى عن مرض الزهايمر قد يساعدهم في تشخيص ذلك المرض الموهن قبل بدء تراجع القدرات العقلية. كما أن ذلك قد يمهد الطريق لظهور علاجات تعنى بإبطاء ظهور وتطور المرض. ونقلت بهذا الخصوص صحيفة الدايلي ميل البريطانية عن معد الدراسة، دكتور بروس كيميول، من وزارة الزراعة الأميركية ومركز مونيل للحواس الكيميائية، قوله: « ركزت البحوث السابقة على تغيرات رائحة الجسم نظراً لوجود مصادر خارجية من بينها الفيروسات أو اللقاحات. وتوصلنا الآن لادلة تثبت أن ملامح رائحة البول من الممكن أن يتم تبديلها بواسطة تغييرات في الدماغ خاصة بمرض الزهايمر».

وتابع بروس حديثه بالقول: « وقد يحظى ذلك الكشف أيضاً بتداعيات ذات صلة بالأمراض العصبية الأخرى». فيما قال الباحث المشارك في البحث، دكتور دانييل ويسون، إنه في الوقت الذي ما يزال فيه هذا البحث في مرحلة الإثبات، فإن تحديد ملامح الرائحة المميزة للبول قد يساعد يوماً ما في الكشف عن الزهايمر في مراحل مبكرة..».

ومع هذا، حذر دكتور دوغ براون، مدير البحوث لدى الجمعية البريطانية لمكافحة الزهايمر، من أنه ما يزال من المبكر للغاية تأكيد ما إن كانت تلك الدراسة ستؤدي لطرق يمكن من خلالها تحديد الأشخاص المصابين بالزهايمر قبل ظهور أعراض الذاكرة.

أطباء يشيدون بتحركات لتصنيع هواتف ذكية تساعد على النوم



أشاد طبيب بريطاني بارز بتحركات مصنعي الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية لتطوير منتجاتهم لتقليل تأثيرها على نوم مستخدميه واتهم المبروفيسور باول غرانغراس، أحد كبار الأطباء في لندن، كبرى شركات التكنولوجيا، بعدم الإحساس بالمسؤولية لأن منتجاتهم تصدر ضوءاً أزرق يراقب يضرب بقدرة الجسم على النوم.

وأعلنت شركتا ابل وامازون في الأونة الأخيرة خطفاً لمواجهة هذا الأمر. وقال غرانغراس إن الخطوة رائجة إذا نفذت جيداً، ويبدأ الجسم في إنتاج هرمون «ميلاتونين» المسؤول عن النوم عندما يحد الليل.

ويمكن لطول موجات الضوء الطبيي إعاقة إنتاج الميلاتونين، ويسبب صعوبة في النوم، وأظهر بحث لغريتراس، نشر في موقع Frontiers in Public Health للصحبة العامة، أن هناك اتجاهاً واضحاً في جميع الأجيال الجديدة للحواسيب اللوحية والهواتف الذكية بحيث تكون أكبر حجماً وأقوى إضاءة،

وأصدر مزيد من الضوء الأزرق.

وفي دراسات أخرى، توصلت النتائج إلى أن هذا الضوء في الليل يبطئ وقت الخلود إلى النوم، ويقلص ساعات النوم العميق، ويتسبب في الشعور بالإرهاق في صباح اليوم التالي. وقال غريتراس، المتخصص في طب نوم الأطفال: «اعتقد بأن قطاع صناعة الهواتف قلق للغاية من أن تتأثر مبيعاته ومعدلات استخدام منتجاته».

وأعلنت ابل منذ ذلك الحين أن تحديدتها القادم لنظام التشغيل iOS سيضم وضع «استخدام ليلي» من شأنه أن «يساعد على الحصول على نوم جيد خلال الليل»، وفي غضون ذلك، ألقت أمازون بأن «التعرض لضوء الحواسيب اللوحية الأزرق خلال الليل ربما يعيق الأجسام عن إنتاج هرمون الميلاتونين، ما يبطئ فترة الخلود إلى النوم، ويؤخر نوم حركة النعير السريعة، ويقلص معدلات اليقظة في الصباح التالي». وتكف الآن أمازون على إدخال خاصية «غطاء أزرق» على جهازها اللوحي فاير.