



رغم أن العلم لم يتوصل لعلاج جذري للمرض

حارب ألزهايمر بالنوم الجيد



رغم أن العلم لم يتوصل بعد إلى علاج فعال لمرض ألزهايمر، إلا أن دراسة حديثة أظهرت أن النوم الجيد أثناء الليل يمكن أن يكون المفتاح من أجل تحسين الذاكرة في وقت لاحق من الحياة. ووفق تقرير نشرته صحيفة «دايلي ميل»، فإن الأشخاص الذين يتأمنون أقل من أربع ساعات ليلاً أو الذين يستيقظون بشكل متقطع أثناء النوم هم الأكثر عرضة إلى الإصابة بالخرف. كما يعتقد العلماء أن جودة النوم يمكن أن تؤثر على العوامل المؤثرة على الدماغ والربطة بالإصابة بمرض ألزهايمر. حيث أظهرت دراسات سابقة أن اضطرابات النوم أمر شائع بين الأشخاص الذين يعانون من المرض. ويمكن أن تلعب دوراً في الإصابة به. وأوضحت الدراسة الحديثة سائلة الذكر أن النوم بشكل جيد يمكن أن يحول دون تطوير مجموعات غير طبيعية من البروتينات المرتبطة بمرض ألزهايمر. ويعتقد أيضاً أنها تلعب دوراً رئيسياً في صحة المادة الرمادية في مناطق الدماغ الحساسة للشبيخوخة والذاكرة.

كما ظهر في الدراسة أن الناس الذين يتأمنون بشكل غير جيد هم أكثر عرضة لتراكم «أميلويد بيتا» وهو بروتين لزج بشكل كثيف مؤذية للدماغ. وتشير الدراسة، التي نشرت نتائجها دورية علم الأعصاب، إلى أن فترة ونوعية النوم ترتبط ارتباطاً مباشراً مع تأثير هذه المواد على الدماغ.

وأوضح المشرف على الدراسة من جامعة كايون نورماندي بفرنسا، بيير برانغر، أن النوم الجيد يمكن أن يكون عاملاً حاسماً في صحة الدماغ على المدى الطويل. كما ذكر برانغر: «تشير نتائج الدراسة التي أجريت على 50 متطوعاً تتجاوز أعمارهم الـ40 عاماً، أن سوء نوعية النوم يرتبط عادة مع زيادة بروتين أميلويد بيتا وانخفاض حجم الدماغ في مناطق المخ التي تعرف بحساسيتها للشبيخوخة ومرض ألزهايمر».

وشملت الدراسة الضوء على أهمية الحفاظ على النوم الجيد بين البالغين الأكبر سناً. من جانب، قال رئيس قسم البحث والتطوير في جمعية ألزهايمر، الدكتور دوغ براون، إن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى وجود صلة بين مرض ألزهايمر والنوم كما أوضحت الدراسة التي استخدم فيها الباحثون مسح الدماغ للتأكد من الجوانب المختلفة للدماغ وعلامات مرض ألزهايمر في الأشخاص الذين يعانون من أنماط النوم المختلفة. كذلك لفت براون إلى ضرورة إجراء دراسات أعمق وأشمل للوصول لفهم أفضل للصلة بين الاثنين وطبيعة العلاقة بينهما.

أجريت على 50 متطوعاً تتجاوز أعمارهم الـ40 عاماً، أن سوء نوعية النوم يرتبط عادة مع زيادة بروتين أميلويد بيتا وانخفاض حجم الدماغ في مناطق المخ التي تعرف بحساسيتها للشبيخوخة ومرض ألزهايمر».

دراسة تحذر من الأرز الأمريكي : يحتوي على الزرنيخ

تشير دراسة إلى أن غذاء الأطفال من الأرز والوجبات السريعة المعدة من الأرز تحتوي على بعض الزرنيخ. وأن الأطفال الذين يتناولون هذه الوجبات تزيد لديهم مستويات الزرنيخ في البول. ولم يُعرف حتى الآن مدى تأثير الزرنيخ على صحة الأطفال في المستقبل. وقالت مارجريت كاراجاس، كبيرة معدي الدراسة، في كلية جيسيل للطب

في جامعة دارتموث في هانوفر بولاية نيوهامبشير: «نعرف أن غذاء الأطفال من الأرز هو أول غذاء بشكل نمطي بالنسبة للأطفال ولكن لا نعرف شيئاً يذكر عن مدى شيوع إطعام الأطفال بغذاء الأرز في الولايات المتحدة أو متى يتم تقديمه للأطفال». وذكرت إن حبوب الأرز يمكن أن يصلها الزرنيخ من بيئتها، وأن الأرز الأمريكي به بعض من أعلى تركيزات الزرنيخ في العالم.

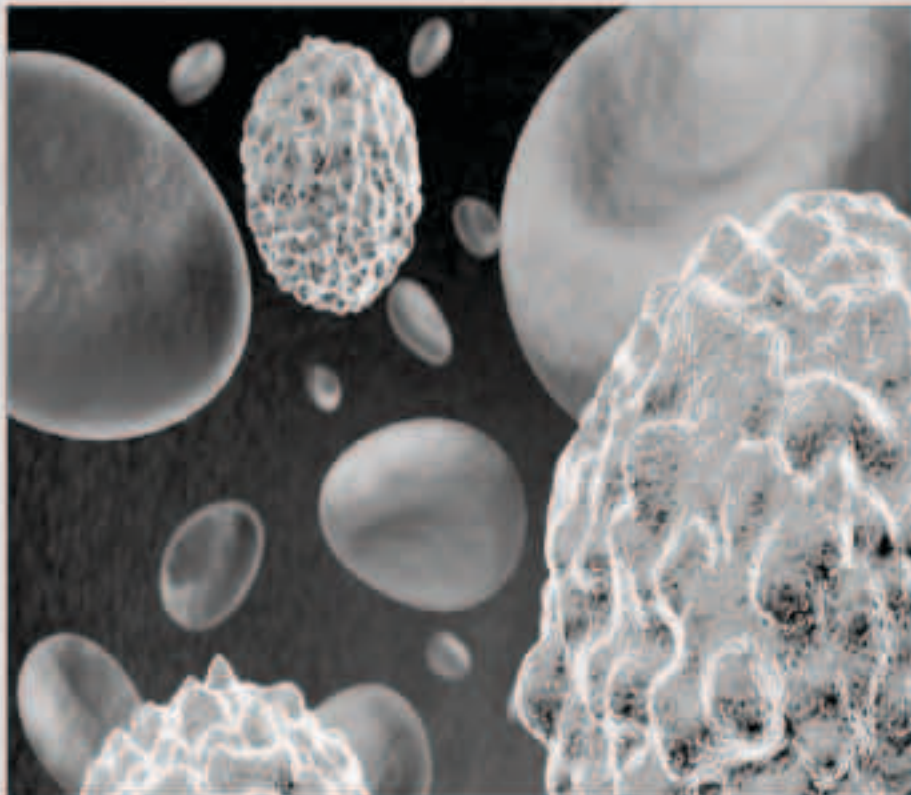
وكتبت هيلث عبر البريد الإلكتروني أن «الزرنيخ مادة مسرطنة معروفة يمكن أن يكون لها تأثير على خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب والمناعة وأمراض أخرى». وأضافت: «هناك مجموعة متزايدة من الأدلة على أنه حتى التعرض لمستويات منخفضة نسبياً من الزرنيخ قد يكون له تبعات سلبية على الصحة بالنسبة للأطفال الصغار بما في ذلك تأثيرها على النمو والمناعة والنمو العصبي». وأكدت أنه من المهم «خفض التعرض لذلك من خلال وضع حد أقصى للزرنيخ غير العضوي في الأرز».

«العربية نت » : أظهرت دراسة أمريكية أن المصابين بالتهاب الكبد الوبائي من النوع الثالث (سي) معرضون لخطر الإصابة بأنواع معينة من سرطانات الدماغ والرقبة أكثر مرتين على الأقل مقارنة بالأشخاص غير المصابين بالفيروس. وأشار الباحثون في دورية المعهد الوطني للسرطان إلى أن الدراسة من بين أوائل الدراسات التي تربط فيروس سي بسرطانات الدماغ والرقبة على الرغم من ربطه منذ فترات طويلة بأنواع أخرى من السرطان. وحلل الدكتور هاريس توريس من مركز إم.دي. أندرسون للسرطان بجامعة تكساس في هيوستن

و زملاؤه بيانات ما يقرب من 35 ألف مريض تم اختبار إصابتهم بفيروس سي في الفترة من 2004 إلى 2014 تضمنت المجموعة 409 مريض لديهم أورام في الدماغ والرقبة. وفي المجمل كان 20% من مرضى سرطان الحلقوم مصابين بفيروس سي كما كان 14% ممن يعانون من أنواع أخرى من سرطانات الدماغ والرقبة مصابين به أيضاً. ولأن التدخين يمثل عاملاً رئيسياً في الإصابة بسرطانات الدماغ والرقبة، فحص الباحثون أيضاً بيانات مجموعة ضابطة من 694 شخصاً مصابين بأورام في الرئة وأنواع أخرى من الأورام المرتبطة بالتدخين. ووجد الباحثون أن 6.5%

من تلك المجموعة مصابون بفيروس سي. وبالمقارنة بالمرضى من المجموعة الضابطة خلص الباحثون إلى أن احتمالات إصابة من يعانون من فيروس سي بسرطانات الدماغ والرقبة تزيد 2.4 مرة فيما يتعلق بسرطان الفم ومرتين فيما يتعلق بسرطان الحلقوم وتقريباً خمس مرات في حالة سرطان الحنجرة. وألح الباحثون إلى أن عدم الاستعانة بمجموعة ضابطة من مرضى غير مصابين بالسرطان كان من بين أوجه القصور التي أثيرت على مسار الدراسة. كما لا تثبت النتائج وجود ارتباط مباشر بين الإصابة بفيروس سي وأورام الدماغ والرقبة.

« الصحة العالمية » محذرة : عدد مصابي « زيكا » في تزايد مستمر

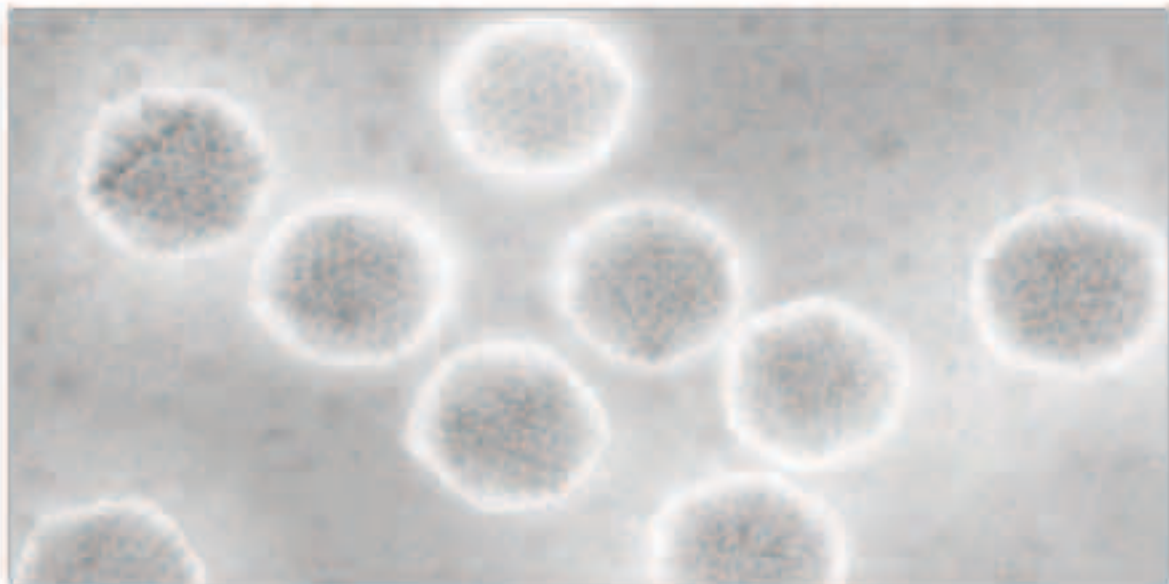


أعلنت منظمة الصحة العالمية ، أن عدد الإصابات بفيروس زيكا قد يرتفع «بشكل كبير» في الأشهر المقبلة في مناطق لم يتأهلها الوباء من قبل، خصوصاً أوروبا. وقالت مساعدة مدير عام المنظمة، ماري-بول كيني، في مؤتمر علمي في باريس، إنه مع بدء موسم البعوض في أوروبا، قد يتعكس احتمال انتقال العدوى محلياً مع إمكانات انتقاله جنسياً، ارتفاعاً كبيراً لعدد المصابين بفيروس زيكا والمضاعفات، الطبية المتأزمة عنه. وذكرت كيني أنه «مع ارتفاع درجات الحرارة في

أوروبا (مع اقتراب الصيف) يتوقع رصد نوعين من البعوض المعروف بنقل هذا الفيروس». لافتة إلى أن «البعوض لا يقف على الحدود». ويجتمع أكثر من 600 خبير وباحث، الاثنين والثلاثاء، في معهد باستور في باريس في إطار مؤتمر علمي دولي حول فيروس زيكا الذي اتضح أنه أكثر خطورة من المتوقع. ويتقش زيكا منذ أشهر عدة في أمريكا اللاتينية عمومها وفي البرازيل وكولومبيا خصوصاً، وليسبت أعراض هذا الفيروس الذي ينقله البعوض خطيرة في

ذاتها لكنها قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل تشوه خلقي عند الجنين الذي يولد بجمجمة أصغر من العادة في حال أصاب الفيروس المرأة خلال حملها، فضلاً عن متلازمة غيلان-باريه العصبية التي قد تتسبب بشكل عند البالغين. وأعلنت منظمة الصحة العالمية هذا الوباء «حالة طوارئ على مستوى الصحة العامة ذات أبعاد دولية»، فيما ما زال العلماء يسعون إلى معرفة الفترة الزمنية التي يمكن أن يمضيها داخل الجسم البشري ومدى احتمالات انتقاله جنسياً.

اللقاحات المضادة للإنفلونزا أكثر فاعلية في الصباح الباكر



«تعتبر هذه الدراسة أول تجربة عشوائية لإعطاء اللقاحات في أوقات مختلفة، وتوفر أدلة علمية على أن التطعيم في الساعات الأولى من الصباح يعزز تركيز الأجسام المضادة واستجابتها مع اللقاحات المضادة للإنفلونزا». وأضافت: «نعلم أن هناك تفاوت في استجابة الجهاز المناعي للفيروس على مدار اليوم، لذا أردنا أن نكتشف أثر ذلك على استجابة الأجسام المضادة للقاح». وأكدت أن تمكن فريق البحث من الكشف عن فاعلية أقوى للقاحات عند تناولها في الصباح الباكر لأن يكتهم فقط من وضع استراتيجيات تحسين، بل سيساعد أيضاً على تطوير تلك الاستراتيجيات

تشير إحصائيات إلى أن عدد من يموتون بسبب الإنفلونزا في بريطانيا من اللغة العربية فوق 75 سنة يتزايد بشكل مستمر على مدار 12 سنة مضت، وهو ما يرجعه خبراء إلى غياب فاعلية التطعيم باللقاحات المضادة للإنفلونزا. وشهد الأشهر الثلاثة الأولى من 2015 أكبر عدد من حالات الوفيات المسجلة في بريطانيا، وهو ما تزامن مع ذروة انتشار فيروس الإنفلونزا. وبلغ هذا العدد حوالي 24065 وفاة بسبب الإنفلونزا في الربع الأول من العام الماضي مقارنة بعدد الوفيات بسبب الفيروس عام 2014، والذي بلغ 11865 حالة.

و شجعت تلك الزيادة في شهر يناير 2015 فقط عندما كان انتشار الفيروس في ذروته. وقالت راشيل إدغار، الأستاذة بجامعة كامبريدج إن «هذه الدراسة ثرية وتلقي الضوء على أن الاستجابة للقاحات فيروس الإنفلونزا الموسمية تعتمد على الوقت الذي تتم فيه عملية التطعيم. وترجح أيضاً أن التطعيم باللقاحات المضادة يكون أكثر فاعلية إذا نُفذ في الصباح الباكر». وأضافت أن الأمر لا زال يحتاج إلى المزيد من البحث لتحديد ما إذا كانت استراتيجية التطعيم باللقاحات المضادة للإنفلونزا في الصباح يضيء على العملية قدر أكبر من الكفاءة.

رجحت دراسة بريطانية حديثة أن اللقاحات المضادة لفيروس الإنفلونزا تكون أكثر فاعلية إذا أخذت في الصباح الباكر مقارنة بفاعليتها عند تناول في الظهر. وأضافت الدراسة أن استجابة الأجسام المضادة تكون أقوى قبل الحادية عشرة صباحاً. وأكدت أن عملية التطعيم تكون أكثر جدوى عندما يعمل جسم الإنسان على الوتيرة الطبيعية بعيداً عن حالات الإجهاد والتعب. وتضمنت عينة الدراسة، التي أجراها فريق بحثي بجامعة برمنجهام، 300 حالة جميعهم فوق سن 65 سنة. ويسبب فيروس الإنفلونزا حالة من الإعياء الشديد، وأحياناً يؤدي إلى الوفاة بين كبار السن. وخبرت عمليات التطعيم باللقاحات المضادة للفيروس على مجموعتين من الفحوصات الذين تناولوا لقاحات مضادة للذئبة من الإنفلونزا. وكشفت نتائج التجربة على عينة الدراسة أن هناك زيادة كبيرة في تركيز الأجسام المضادة بعد شهر واحد فقط بين من تلقوا اللقاح في الصباح الباكر مقارنة بمن تناولوه في الظهر، وذلك في فئتين فقط من فئات الإنفلونزا التي لقطعت منها عينة الدراسة. أما بالنسبة لفئة الثالثة، فلم يكن هناك فرق كبير بين تناول اللقاح في الصباح واستخدامه في الظهر. وقالت آنا فيليبس، الأستاذة بكلية الرياضة، والتدريب، وإعادة التأهيل بجامعة برمنجهام والمشاركة في الدراسة: