نجاح المرأة في اختبارات الذاكرة يؤخر اكتشاف المرض

الزهايمر ينتشر بشكل مختلف في أدمغة النساء

دماغ المرأة يقلل أضرار المرض المبكرة ويخفيها

يقدم بحث أميركي جديد بعض الدلائل البيولوجية حول سبب إصابة النساء أكثر من الرجال بمرض الزهايمر وحاول الباحثون أن يبينوا مظاهر اختلاف هذا الشكل الأكثر شيوعا من الخرف حسب الجنس.

لوس أنجلس - عرض العلماء، في المؤتمر الدولي لجمعية الزهايمر في لوس أنجلس، بداية هذا الأسبوع، مجموعة من الأدلة على أن الزهايمر قد ينتشر بشكل مختلف في أدمغة النساء عما يحدث لدى الرجال. وكان باحثون آخرون قد كشفوا أن العديد من الجينات التي تم تحديدها حديثا تبدو مرتبطة بمخاطر المرض، حسب الجنس.

قالت ماريا كاريلو مديرة قسم العلوم بجمعية الزهايمر، إن ثلثي حالات الزهايمر في الولايات المتحدة هي من النساء و"ليس فقط لأننا نعيش أطول". وأضافت أن هناك أيضا "أساسا بيولوجيا" للاختلافات الجنسية في المرض.

وتشير بعض الدراسات السابقة إلى أن النساء في أي عمر هن أكثر عرضة من الرجال للإصابة بمرض الزهايمر. ويعلم العلماء أيضا أن الجين المسمى (آي.بي.أو.إي4-) يبدو أنه يزيد من خطر الإصابة لدى النساء أكثر من الرجال في فئات عمرية معينة.

وفي الوقت نفسه، قد يصعب تشخيص المرض لدى النساء في مراحله المبكرة لأنهن يبدين مهارة أكبر من الرجال في إنجاح الاختبارات اللفظية، الأمر الذي يخفي أعراض الزهايمر المبكرة.

وتضيف الدراسات الجديدة المزيد من الأدلة للتغيرات التي تفسر كيفية تطور الرجال والنساء للمرض. فقد وجد باحثون، في جامعة فاندربيلت الأميركية، اختلافات في كيفية انتشار "تاو" وهو بروتين يشكِّل تشابكا يدمر الخلايا العصبية في أدمغة النساء مقارنة بالرجال.

وباستخدام المسح على 301 شخص لديهم مهارات تفكير طبيعية و161 آخرين يعانون من ضعف خفيف، قام الباحثون بتحديد أماكن وجود بروتين "تاو" وكيفية ترابطه بشبكات الأعصاب التي تمثل الطرق السريعة التي تتبعها إشارات الدماغ.

ووجدوا أن شبكات تاو لدى النساء ذوات الإعاقة الخفيفة كانت أكثر انتشارا من الرجال، مما يشير إلى تأثر مناطق أوسع من الدماغ.

ويذكر أنه من المعروف منذ زمن طويل أن النساء أفضل من الرجال في إجراء اختبارات الذاكرة اللفظية، مثل مهارات تذكر الكلمات والقوائم. كما وجد باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو أن النساء كن أفضل في هذه المهارات على الرغم من علامات مشابهة لمرض الزهايمر المبكر مقارنة بالرجال.

وباستخدام المسح على أكثر من 1000 من كبار السن، وجد العلماء اختلافات، وفق الجنس، في كيفية استخدام الدماغ للسكر الذي يعد مصدر الطاقة الرئيسي، حيث كان استقلاب النساء للسكر أكثر فعالية، مما قد يمنحهن قدرة أكبر على التعويض عن الأضرار الناجمة عن الخرف ويجعلهن أكثر نجاعة في اختبار المهارات اللفظية وهو ما يصعب في النهاية تشخيص الأعراض المبكرة للمرض لديهن.

وقال قائد الدراسة إرين ساندرمان "الميزة الأنثوية قد تخفي العلامات المبكرة لمرض الزهايمر وتأخر التشخيص. المرأة قادرة على الحفاظ على الأداء اللفظي الطبيعي لفترة أطول"، ويرجع ذلك جزئيا إلى تحسين التمثيل الغذائي في الدماغ.

وفي جامعة ميامي، قام العلماء بتحليل الجينات لدى 30000 شخص، نصفهم مصابون بالزهايمر ونصفهم الآخر لا يشكون من المرض، ووجدوا أن أربعة ارتبطت مخاطر الإصابة لديهم بالجنس.

ولا يعرف الباحثون حتى الآن كيف تؤثر الجينات في زيادة خطر الإصابة بالمرض وما مدى نسبة هذا الخطر.

وقال قائد دراسة أخرى، برايان كونكل، "يبدو أن بعض هذه العوامل مرتبطة بالجهاز المناعي ونعلم أن هناك اختلافات بين الذكور والإناث" في كيفية عمل ذلك.

> الانخراط في الأنشطة الاجتماعية في منتصف العمر ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بضعف الإدراك بنسبة 20 بالمئة

ويبدو أن سبعة جينات أخرى لها تأثير مختلف عن المخاطر لدى الرجال مقارنة بالنساء. وكانت دراسة أميركية حديثة قد أفادت بأن الأنشطة المحفزة للعقل، مثل استخدام الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية والحرف اليدوية، تخفض خطر فقدان الذاكرة المرتبط بالتقدم في العمر ويسمى ضعف الإدراك الخفيف.

الدراسة أجراها باحثون بالمعاهد الوطنية للصحة والشيخوخة والصحة العقلية بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (نورولوجي) العلمية.

وعرّف الباحثون ضعف الإدراك الخفيف بأنه حالة مرضية شائعة مع التقدم في العمر، ترتبط بمشكلات في القدرة على التفكير والذاكرة، إلا أنه لا يشبه الخرف.

وقد يواجه مرضى ضعف الإدراك الخفيف صعوبة في إكمال المهام المعقدة أو يجدون صعوبة في فهم المعلومات التي يقرأونها، في حين يواجه الأشخاص المصابون بالخرف أو الزهايمر مشكلة في إتمام المهام اليومية كارتداء الملابس والاستحمام والأكل بشكل مستقل.

ومع ذلك وجد الباحثون أن هناك أدلة قوية على أن ضعف الإدراك الخفيف يمكن أن يكون مقدمة للخرف.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 2000 شخص متوسط أعمارهم 78 عاما، ولم يكن لديهم ضعف إدراكي خفيف.

وفي بداية الدراسة، أكمل المشاركون استبيانا حول عدد المرات التي شاركوا فيها في عدد من الأنشطة المحفزة للعقل خلال منتصف العمر، أو حينما كان عمرهم يتراوح بين 50 إلى 65 عاما، وفي عمر لاحق، حينما كانوا في الـ66 عاما فأكبر.

وتمثلت الأنشطة المحفزة للدماغ في مهام منها استخدام الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية والانخراط في الأنشطة الاجتماعية، مثل الذهاب إلى السينما أو الخروج مع الأصدقاء أو ممارسة الألعاب التي تعتمد على التفكير، مثل حل الكلمات المتقاطعة أو ألعاب الورق، بالإضافة إلى الحرف اليدوية.

وخضع المشاركون لاختبارات التفكير والذاكرة كل 15 شهرا، على مدار فترة الدراسة التي امتدت 5 سنوات في المتوسط، وخلال المتابعة أصيب 532 مشاركا بضعف الإدراك الخفيف.

ووجد الباحثون أن استخدام الكمبيوتر في منتصف العمر يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بضعف الإدراك الخفيف بنسبة 48 بالمئة، وكلما تقدم العمر لأكبر من ذلك، ارتبط استخدام الكمبيوتر بخفض ضعف الإدراك الخفيف بنسبة 30 بالمئة.

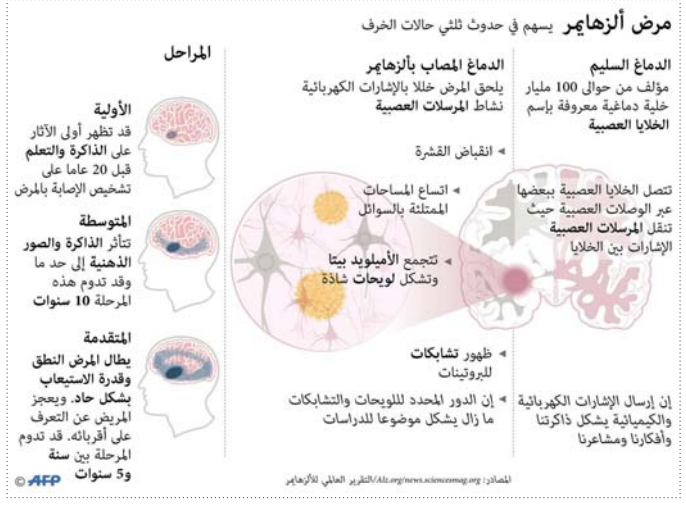
وبحسب المصادر، ارتبط الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، مثل الذهاب إلى السينما أو الخروج مع الأصدقاء أو حل الكلمات المتقاطعة أو ألعاب الورق، في منتصف العمر وما بعده، بانخفاض خطر الإصابة بضعف الإدراك المعتدل بنسبة 20 بالمئة، فيما قللت الحرف اليدوية من ضعف الإدراك بنسبة 42 بالمئة.

وقال الدكتور يوناس جيدا، قائد فريق البحث، "لا توجد حاليا أي أدوية تعالج بفعالية ضعف الإدراك المعتدل أو مرض الخرف أو مرض الزهايمر، لذلك هناك اهتمام متزايد بعوامل نمط الحياة التي قد تساعد على إبطاء شيخوخة المخ وتسهم في حل مشكلات التفكير والذاكرة".

وأضاف "دراستنا تلقي الضوء على أهمية الأنشطة المحفزة للعقل في كل من منتصف العمر ومع التقدم في السن، في الحفاظ على قدرة الدماغ ووقف تراجع وظائفه بفعل عوامل الشيخوخة".

ويتأثر العقل بتقدم العمر، وقد يصاب كبار السن بمجموعة من الأمراض التي تسبب ضمورا في الدماغ، ويعتبر الزهايمر أحد أشكالها، ويؤدي إلى تدهور متواصل في قدرات التفكير ووظائف الدماغ وفقدان الذاكرة.

ويتطور المرض تدريجيا لفقدان القدرة على القيام بالأعمال اليومية، أو التواصل مع المحيط، وقد تتدهور الحالة إلى درجة انعدام الأداء الوظيفي.



هشاشة العظام ترفع خطر الوفاة جراء أمراض القلب

ستوكهولم - أظهرت دراسة سويدية حديثة أن المصابين بهشاشة العظام أكثر عرضة لخطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة لوند السويدية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (أوستورثريتيس اند كارتيلاج) العلمية.

وهشاشة العظام، هي الشكل الأكثر شيوعا لالتهاب المفاصل، وتسبب آلاما قاسية وتورما في المفاصل والغضاريف، ويظهر تأثيرها على وجه الخصوص في الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون 469 ألف شخص يعيشون في سكونا بالسويد، تتراوح أعمارهم بين 45 و84 عاما، في الفترة من 2003 إلى 2014.

وشملت المجموعة 16 ألف مريض يعانون من التهاب مفصل الركبة، و9 آلاف مصاب بالتهاب مفصل الورك، و4 آلاف مصاب بالتهاب مفصل الرسغ، بالإضافة إلى 5 آلاف و500 مصاب بأشكال أخرى من التهابات المفاصل.

ووجد الباحثون أن من يعانون من هشاشة العظام بأشكالها التي تتمثل في التهابات المفاصل، كانوا أكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الدكتور مارتن إنجلوند، قائد فريق البحث "التهاب المفاصل العظمي يسبب الألم، الذي ينتج عنه في الكثير من الأحيان عدم تحمّل الأشخاص لممارسة النشاط البدني، ما يؤدي إلى إصابتهم بزيادة الوزن، التي تقود إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وأضاف أن "هناك أيضا عوامل أخرى مشتركة بين هشاشة العظام وأمراض القلب والأوعية الدموية، أبرزها الالتهابات، وكلما زادت سنوات الإصابة بهشاشة العظام، زاد خطر الوفاة من أمراض القلب".

وكانت دراسة سابقة كشفت أن هشاشة العظام يمكن أن تسهم في زيادة خطر التراجع المعرفي المرتبط بالإصابة بمرض الخرف.

> هشاشة العظام هي الشكل الأكثر شيوعا لالتهاب المفاصل وتسبب آلاما قاسية في المفاصل والغضاريف

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أيّ من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جرّاء أمراض القلب سنويا، ما يمثل 30 بالمئة من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويا.

الحر يزيد تهيج الجلد لدى مرضى الصدفية

كاليفورنيا - تلعب الظروف المناخية القاسية دورا كبيرا في تكرار نوبات مرض الصدفية، خاصة لذوي البشرة الحساسة، التي تتأثر بشدة بنوبات الحرارة الشديدة.

وتعتبر الصدفية من بين أشهر أمراض الجلد شيوعا وتتسبب في تراكم الخلايا بسرعة على سطح الجلد، الناتجة عن القشور والبقع الحمراء، ما يجعلك تشعر أحيانا بالحكة والألم.

وتتمثل أعراض المرض على الأغلب، في تقرحات قشرية حمراء ملتهبة على الجلد، أو لويحات عادة ما تسبب وخزا مؤلما للغاية، وتسبب عدوى في العائلات، ويمكن أن يكون للمرض تأثير نفسي كبير، يصل حد الاكتئاب.

نشر موقع "هيلث لاين" الطبي الأميركي تقريرا يتضمن عدة نصائح للوقاية من نوبات الصدفية في الصيف، حيث يمر المرضى بنوبات توهج لبضعة أسابيع أو أشهر، يعقبها هدوء لبعض الوقت، قبل العودة مرة أخرى.

وجاء بالتقرير أن أشعة الشمس قد تساعد في علاج الصدفية، لكن الإفراط في التعرض للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يزيد تهيج الجلد.

ولتلافي ذلك، يمكن وضع الكريمات الواقية قبل الخروج من المنزل، ويمكن استشارة الطبيب الخاص بالمصاب لينصحه بما يناسب بشرته.

وعادة ما يحاول الجسم مواجهة درجات الحرارة الشديدة عن طريق التعرق، لكن خروج العرق يمكن أن يسبب تهيجا للجلد لدى مرضى الصدفية.

ولمنع ذلك التوهج، يمكن ارتداء ملابس خفيفة فضفاضة، إضافة إلى قبعات وأقنعة من الشمس.

ولكي يبقى الجلد رطبا باستمرار، وخاصة خلال فصل الصيف، يجب أن يكون الجسم رطبا ويساعد شرب كميات كبيرة من الماء في الجو الحار يوميا في الحفاظ على رطوبة البشرة ومنع تهيج الجلد.

ويوصي الأطباء مرضى الصدفية بالابتعاد عن ساعات الذروة. وتكون الساعات الأكثر سخونة خلال فصل الصيف، عادة بين الساعة 10 صباحا و4 مساء، لذلك ينصح بتقليل الوقت الذي يقضيه المريض بالخارج تحت أشعة الشمس خلال هذه الساعات، أو تحديد مواعيد رحلاته كي تكون قبل ساعات الذروة أو بعدها، حيث يكون الجو أكثر برودة، وذلك لمنع تهيج الجلد واحمراره.

ويذكر أن للشمس آثارا مختلفة على أنواع البشرة، ووفقا لمقياس "فيتزباتريك" لتقسيم أنواع البشرة بحسب اللون وردود فعل التعرض للشمس، هناك 6 أنواع من البشرة هي: شاحبة وفاتحة كريمية ومتوسطة وزيتونية وبنية وغامقة جدا.

وبحسب مقياس "فيتزباتريك"، يواجه الأفراد من النوعين الأول والثاني مخاطر أعلى لتهيج الجلد والإصابة بسرطان الجلد نتيجة التعرض لأشعة الشمس، في حين يواجه النوعان الخامس والسادس مخاطر أقل.

ويمكن أن تساعد معرفة نوع البشرة، على معرفة مدى إمكانية تعرض الأشخاص لمخاطر كبيرة نتيجة التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.

وبصرف النظر عن نوع البشرة، لا بد من ممارسة استراتيجية حماية كاملة من أشعة الشمس وإجراء فحوصات جلدية منتظمة مع الطبيب المختص، للوقاية من الأمراض الجلدية الناجمة عن حروق الشمس.

أعراض الصدفية تشهد توهجا لشهور أو أسابيع ثم تهدأ