

الأرق «الوراثي» يرفع خطر الوفاة

المصابون بالأرق أكثر عرضة للسكتة الدماغية وفشل القلب

توصل فريق من الباحثين إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق، بشكل وراثي، يواجهون احتمالات أعلى لخطر الوفاة، علاوة على كونه يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بمشكلات في القلب والسكري وغيرهما من الأمراض الخطرة.

لندن - أعرب العلماء عن خشيتهم من تزايد خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي المميتة وفشل القلب والسكتات الدماغية لدى الأشخاص الذين يعانون من الأرق.

نشرت صحيفة الدايلي مايل البريطانية تقريرا تطرق إلى نتائج دراسة مفصلة عن عوامل الخطر الناتجة عن مشكلات النوم واضطراباته.

وخلال الدراسة، حلل العلماء بيانات عن 1.3 مليون شخص. ووجدوا أن أولئك الذين لديهم سمات وراثية لسارق لديهم احتمالات أعلى للإصابة بأمراض القلب. تستند النتائج التي توصل إليها الخبراء في معهد كارولنسكا في السويد على مجموعة متزايدة من الأدلة التي تربط اضطراب النوم بأمراض القلب القاتلة. ومع ذلك، فمن غير الواضح حاليا ما إذا كانت قلة النوم هي السبب المباشر للمشكلات التي تهدد الحياة أو ما إذا كانت فقط مرتبطة جينيا.

ويعتقد أن الأرق يؤثر على ما يصل إلى ثلاثة من كل عشرة أشخاص. ويعد مرض الشريان التاجي من أكبر الأمراض القاتلة في العالم.

قالت رئيسة فريق البحث، الدكتورة سوزانا لارسون، "من المهم تحديد السبب الكامن وراء الأرق وعلاجه. النوم هو سلوك يمكن تغييره من خلال إدارة الإجهاد وبعض العادات الجيدة". استخدمت الدراسة، التي نقلتها الصحيفة البريطانية عن مجلة

"سيركوليشن" التابعة لجمعية القلب الأميركية، تقنية تعرف باسم "منداين راندوميزيشن". وتعد هذه التقنية طريقة بحث تستخدم المتغيرات الوراثية المعروفة بأنها مرتبطة بعامل خطر محتمل، مثل الأرق، لاكتشاف علاقتها بالمرض.

تم اختيار 1.3 مليون مشارك في الدراسة، منهم من يعانون من أمراض القلب والسكتة الدماغية ومنهم من لم يتعرضوا لها إطلاقا. عملية الاختيار كانت

ما هو الأرق وكيف نتعامل معه

عادة ما يتحسن الأرق عن طريق تغيير عادات النوم، على سبيل المثال، الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم والذهاب إلى الفراش فقط عند الشعور بالتعب. وتقول منظملة "مايند مايند" الخيرية للصحة العقلية إن هناك علاقة سببية بين الأرق والقلق، فقلة النوم يمكن أن تؤدي إلى القلق والقلق يمكن أن يؤدي إلى قلة النوم.

يرتبط الأرق أيضا بالاعتكاب والدهان واضطرابات ما بعد الصدمة. إن إنشاء روتين نوم يمكن أن يساعد الشخص على قضاء وقت أقل في السرير والمزيد من الوقت في النوم.

كما أن الموسيقى الهادئة وتمارين التنفس والتكريرات السارة والتأمل تشجع أيضا على النوم. وقضاء وقت فراغ تقريبا ساعة أو نحو ذلك قبل النوم يمكن أن يعد الشخص للنوم.

واشنطن - الأرق هو أن يعاني الشخص من مشكلات مستمرة في النوم، عادة ما تتحسن عن طريق تغيير عاداتك في النوم.

ويعد مصابا بالأرق كل من يجد صعوبة في النوم ويستيقظ عدة مرات أثناء الليل وينهض مبكرا ولا يمكنه العودة إلى النوم ويظل يشعر بالتعب، حتى بعد الاستيقاظ.

كل شخص يحتاج إلى كميات مختلفة من النوم. في المتوسط، يحتاج البالغون من 7 إلى 9 ساعات، بينما يحتاج الأطفال من 9 إلى 13 ساعة.

يشير العلماء إلى أنه من الممكن عدم الحصول على قسط كاف من النوم إذا كان الشخص متعبا دائما خلال اليوم. الأسباب الأكثر شيوعا للأرق هي: الإجهاد والقلق أو الاعتكاب والضجيج المفرط والسرير غير المريح أو الكحول والكافيين أو النيكوتين.



تغيير عادات النوم يساعد في التخلص من الأرق

وهذا المزيج من عوامل الخطر يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

لاحظ المؤلفون وجود قيود على هذه الدراسة وهي أن النتائج تمثل رابطا متغيرا وراثيا للأرق بدلا من الأرق نفسه. ووفقا للدكتورة لارسون، لم يكن من الممكن تحديد ما إذا كان الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية يعانون من الأرق أم لا.

من ضمن 4 دراسات كبرى في أوروبا، بما في ذلك البنك الحيوي البريطاني. حلل الباحثون 248 علامة وراثية - تسمى تعدد الأشكال "أس.أن.بي" - المعروفة بأنها تلعب دورا في تسبب الأرق في الإصابة بأمراض قصور القلب والسكتة الدماغية والرجفان الأذيني. وتبين أن الأشخاص المعرضين لخطر جيني لسارق يزيد لديهم خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 13 في المئة وفشل القلب بنسبة 16 في المئة والسكتات الدماغية بنسبة 7 في المئة.

الأسباب الأكثر شيوعا للأرق هي الإجهاد والقلق أو الاعتكاب والضجيج المفرط والسرير غير المريح أو الكحول والكافيين

جدير بالذكر أن ساعات النوم الموصى بها للأشخاص تختلف عبر الفئات العمرية. ويجب أن يحصل البالغ من العمر 18 إلى 60 عاما على سبع ساعات على الأقل من النوم في الليلة، وفقا لموقع المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها.

وتشير الأرقام الصادرة عن الجمعية الملكية للصحة العامة إلى أن الشخص العادي ينام لمدة 6.8 ساعة في الليلة، لكن هيئة الصحة الوطنية توصي الأشخاص بالحصول على ثماني ساعات. وشدد العلماء على أن قلة انتظام النوم تعرض لخطر الإصابة بأمراض

مميّة، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والسكري، كما يمكن أن تقلل من متوسط العمر المتوقع وقد تم ربطها مسبقا بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

كما أظهرت دراسة أميركية سابقة أن الفئران المصابة بالأرق مهددة بالإصابة بالزهايمر أكثر من أقرانها السليمة. وتبين للباحثي جامعة سان لويس الأميركية تحت إشراف البروفيسور جي أون كانج أن الفئران التي لا تنام بشكل كاف وتعاني من قصور في نظام النوم والاستيقاظ أكثر عرضة لزيادة نسبة بروتينات "بيتا أميلويد" في المخ كأحد أقوى الأعراض التي يعرف بها مرضى الزهايمر. وجعل ذلك الباحثين يعتقدون بأن عدم انتظام وتيرة النوم والاستيقاظ يلعبان دورا في الإصابة بالزهايمر. ويعتبر تراكم تكتلات بروتين بيتا أميلويد في فئنا خلايا المخ سمة خاصة بمرضى الزهايمر. قام البروفيسور كانج وزملاؤه بفحص فئران ذات جينات مختلطة مصابة بالزهايمر فوجدوا أن نسبة تركيز بروتين بيتا أميلويد في سائل المخ لدى الفئران في حالة اليقظة أكثر بكثير منه في حالة النوم. كما تبين للباحثين أن عدم النوم الحرمان المستمر منه يزيدان أيضا من نسبة هذه البروتينات في المخ. وأظهرت دراسة أجريت على عشرة من الشباب أن التذبذب الذي رصد الباحثون في كميات بروتين بيتا أميلويد على مدى اليوم لدى الفئران موجود أيضا لدى الإنسان.

بنسار إلى أن أكثر من 40 مليون شخص يعانون من اضطرابات النوم على المدى الطويل في الولايات المتحدة.

وتنصح كبار السن بتلقيه أيضا. مرض اليد والقدم والفم مرض فيروسي يظهر على شكل طفح في الفم وعلى الجلد في راحة اليد أو باطن القدم. ومعظم المصابين به من الأطفال تحت سن 10 سنوات، وقد يصيب البالغين أيضا.

الحياة صحة



حذرت الدكتورة كارولين فيركمايستر من خطورة رفع الأغراض بشكل خاطئ على صحة الظهر، حيث قد يتسبب رفع الأغراض مع انحناء الظهر في الإصابة بانزلاق غضروفي.



نبهت الباحثة الألمانية أنيته سايرسكي من تناول الأغذية المحفوظة على عث الطعام الذي قد يبرد للمنزل مع مشتريات كالأرز والدقيق والتوابل والذي قد يؤدي إلى الحساسية والأمراض الجلدية.



قالت الدكتورة كارولين فيركمايستر إن قلة الحركة تتسبب في ضمور العضلات وتآكل الغضاريف، ما يؤدي إلى مشكلات المشي ويرفع خطر السقوط والإصابة بكسور وآلام بالظهر والركبة.



شدد أطباء على ضرورة الامتناع عن اتباع حمية غذائية خلال فترة الرضاعة الطبيعية، نظرا لأن الحمية قد تتسبب في تعرض المرأة لسوء التغذية بسبب نقص العناصر الغذائية الهامة.

العدوى الفيروسية والبكتيرية تسبب أكثر أمراض الأطفال شيوعا



الحصبة لها أعراض مشابهة لنزلة البرد

وتعد الحصبة الألمانية مرضا فيروسيا يظهر أعراضا في البداية مماثلة لنزلة البرد الشديدة، بالإضافة إلى بقع حمراء على الجسم والوجه. وتعد الحصبة الألمانية أكثر خطورة لدى البالغين، فقد تسبب التهابا في الأذن الوسطى والإما في المفاصل وتشوهات الإجنة عن طريق المشيمة، وعادة ما يتم تطعيم المناعة الخاصة بالجسم بعد التطعيم الثاني. والدفتريا عدوى بكتيرية يتم التطعيم ضدها. ويصيب نوع من الدفتريا الجهاز التنفسي، وعادة ما تكون العدوى مصحوبة بالحمى والتهاب في اللوزتين والحلق. ويمكن أن تؤدي إلى ضيق التنفس وصولا إلى الاختناق. الشفاء من العدوى لا يضمن مناعة مدى الحياة، لذا يجب تحديث التطعيم.

وشلل الأطفال أيضا هو عدوى فيروسية تصيب الجهاز العصبي المركزي، مما يسبب الشلل وضعف الحركة، ويحتاج اللقاح إلى تجديد. النكاف عبارة عن عدوى فيروسية تتسبب في تضخم الغدد النكافية والغدد اللعابية بشكل مؤلم مع الإصابة بالحمى والإرهاق، مع إمكانية التأثير على الجهاز العصبي، كما أن السموم واضطرابات

الخصوبة قد يكونان ضمن العواقب التي تنتج عن النكاف. الحمى القرمزية عدوى بكتيرية تصاحبها أعراض مشابهة لأعراض الذبحة الصدرية مع طفح جلدي أحمر وتغير لون اللسان. وبعد الإصابة بالحمى القرمزية يتم تحصين الشخص ضد نوع واحد فقط من البكتيريا، لكن يمكن أن تتجدد الإصابة مرة أخرى. ولا يوجد لقاح لهذا المرض.

جدري الماء عدوى بفيروس الهربس مصحوبة بالحمى وبثور حمراء مع حكة بالجسم، وهو من الأمراض المعدية. وتتسبب الندوب بسبب الخدوش أو العدوى بكتيريا أخرى. وعادة ما يكون جدري الماء أكثر حدة لدى البالغين، كما يمكن أن يتسبب في مضاعفات إضافية. ويمكن للأشخاص الذين تجاوزوا سن الستين الإصابة بالمرض مرة أخرى على شكل حزام ناري، وهذا المرض له تطعيم، وينصح كبار السن بتلقيه أيضا.

مرض اليد والقدم والفم مرض فيروسي يظهر على شكل طفح في الفم وعلى الجلد في راحة اليد أو باطن القدم. ومعظم المصابين به من الأطفال تحت سن 10 سنوات، وقد يصيب البالغين أيضا.

برلين - يعد الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بسبب عدم اكتمال نمو جهاز المناعة لديهم، حيث لا تجد الفيروسات والبكتيريا صعوبة في مهاجمة أجسامهم الصغيرة. وفيما يلي نظرة سريعة على أكثر الأمراض شيوعا لدى الأطفال، والتي يمكن أن تصيب البالغين أيضا.

النكاف عبارة عن عدوى فيروسية تتسبب في تضخم الغدد النكافية والغدد اللعابية بشكل مؤلم مع الإصابة بالحمى والإرهاق

الحصبة عدوى فيروسية تظهر في صورة طفح جلدي (بقع باللون الورد/البنّي)، مع أعراض مشابهة لنزلة البرد. وقد تؤدي الحصبة إلى مضاعفات خطيرة كالتهاب الأذن الوسطى والالتهاب الرئوي والتهاب الدماغ. ويتم التطعيم ضد هذا المرض مع تطعيمات النكاف والحصبة الألمانية. والتطعيم الثاني ضروري لكي تظل الحماية فعالة.