

الأنظمة الغذائية السيئة تدفع الناس إلى هوة الجنون

تغذية العقول بالأطعمة الصحية تبعد الاكتئاب



التغيرات الفسيولوجية الأخرى التي تبدو مصاحبة للاكتئاب. وافترضت دراسة بريطانية سابقة أنه من الممكن أن يكون تغير النظام الغذائي في السنوات الخمسين الأخيرة قد أثر بشكل أساسي في ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض العقلية.

ونوهت منظمة الصحة العقلية في بريطانيا إلى أن الأطعمة التي تصنع حاليا قد أثرت في توازن الأغذية التي يتناولها الناس، إذ باتت على سبيل المثال سكان بريطانيا يأكلون الطعام الطازج بنسبة أقل بكثير من السابق فيما ازداد استهلاك الدهون المشبعة والسكريات.

وبحسب الدراسة، فإن هذا النظام الغذائي الجديد يتسبب بحالات الانهيار العصبي وبمشاكل في الذاكرة.

غير أن خبراء الغذاء قالوا إن الأبحاث لا تزال غير نهائية وإن نتائجها ليست حاسمة.

وقد أعلن مدير منظمة الصحة العقلية في بريطانيا أن معالجة المشكلات العقلية من خلال تعديل النظام الغذائي، أثبتت في بعض الحالات فعاليتها أكثر من المسكنات والعقاقير.

وتشرح الدراسة التي صدرت بعنوان "تغذية العقول" كيفية تغير التوازن الغذائي الطبيعي القائم على المعادن والفيتامينات والدهون الأساسية في السنوات الخمسين الأخيرة.

ويعتبر الباحثون أن انتشار المزارع الصناعية أدخل المبيدات بقوة ما أدى إلى تعديل بنية الدهون عند الحيوانات بسبب الأغذية التي تتغذى عليها.

وتورد الدراسة على سبيل المثال أن الدواجن باتت تتسمن بسرعة مضاعفة عن تلك التي كانت تزرعها منذ ثلاثين عاما بلوغ وزنها الأقصى، ما يؤدي إلى ارتفاع الدهون من 2 في المئة إلى 22 المئة.

ومن ناحية أخرى، أوضحت الدراسة أن الاستهلاك الزائد للدهون المشبعة بسبب انتشار الوجبات السريعة، يبطئ عمل الدماغ.

وأشارت الدراسة إلى أن استهلاك الخضار انخفض بنسبة 34 في المئة، فيما انخفض تناول الأسماك بنسبة الثلثين عما كانت عليه منذ خمسين عاما.

والمعروف أن الأسماك تحتوي على الحامض الدهني أوميغا-3 الحيوي لسلامة العقل.

وبالتالي فقد تكون هذه التغيرات في النظام الغذائي مرتبطة بأمراض

المشاركين في الدراسة يتناولون مضادات الاكتئاب، أو يخضعون للعلاج النفسي، أو مزيج من الأدوية والعلاج.

وبعد 3 أشهر، لم تعد نسبة 32 بالمئة من الأشخاص الذين اتبعوا نظاما غذائيا صحيا يعانون من الاكتئاب. فقد تحققت لدى 8 بالمئة من الأشخاص الذين تلقوا الدعم الاجتماعي دون تدخل غذائي، النتائج ذاتها.

وقالت هيدز فرانسيس، عالمة نفس بجامعة ماكوارى الأسترالية والمؤلفة الرئيسية للدراسة إن التجربة التي أجريت بجامعة ديكن الأسترالية كانت تركز على البالغين الأكبر سنا، في حين أن نتائج دراستها قدمت "دليلا على أن الشباب البالغين يمكنهم أيضا الاستفادة من هذا النوع من التدخل".

وأكدت فرانسيس أن توصيات النظام الغذائي المقدمة في الدراسة "كانت متواضعة ولا تنطوي على تقييد استهلاك الطاقة أو كمية الطعام الذي يتم تناوله"، موضحة أن الأطعمة لا يجب أن تكون باهظة الثمن أو تتطلب وقتا طويلا لإعدادها.

ورأت أنه "بدلا من محاولة الالتزام بنظام غذائي بدائية مقيدة بشكل مفرط وغير مجدية على المدى الطويل، فمن المفيد معرفة أن إجراء هذه التغيرات المتواضعة على ما يتناوله المصاب قد يكون له تأثير حقيقي وقابل للقياس على الصحة العقلية".

طعام البحر المتوسط

وفي السنوات الأخيرة ركزت مجموعة من الأبحاث على ما يعرف بـ"طعام البحر المتوسط"، ويقصد به نمط الغذاء الغني بالخضروات والفواكه والماكوالات البحرية والدهون غير المشبعة والزيوت النباتية. ووجدت دراسة في إسبانيا أن الذين يتناولون طعام البحر المتوسط التقليدي تقل لديهم احتمالات الإصابة بالاكتئاب على مدار أربع سنوات بنسبة النصف تقريبا.

وتقول فليثشي باكا، طبيبة نفسية وخبيرة تغذية بجامعة ديكن الأسترالية ومؤلفة كتاب "كيف تغير دماغك: غذاء الصحة العقلية"، إن الأكلة على أهمية الغذاء للصحة العقلية والمخ "باتت كثيرة ومتسقة".

وتبنت علميا أن طعام دول حوض البحر الأبيض المتوسط يزيد في بيئة الأمعاء البكتيرية تنوعا ويقلل من

هناك علاقة تبادلية قوية بين ما يتناوله الناس من أغذية والاضطرابات العقلية، وإن لم يعرف بعد أي الأطعمة بعينها التي يمكن أن تؤثر تأثيرا حاسما على المخ، لكن البعض من الأبحاث أكدت أن العوامل البيئية كالغذاء والمضادات الحيوية تؤثر على صحة العقل أكثر من الوراثة، وأنه كلما تنوعت البيئة الدقيقة كان ذلك أفضل.

محمد اليعقوبي

الدراسات أثبتت مدى تأثير الأغذية على عقل الإنسان إيجابا أو سلبا، لكن ربما كان الجرم بأثرها على الصحة العقلية هو الأصعب، فكيف يمكن أن تؤثر الأنظمة الغذائية في عقول الناس؟

نوعية الأغذية

من المعروف أن نوعية الأغذية التي يتناولها الناس تلعب دورا أساسيا بالنسبة إلى الحالة الصحية للجسم بشكل عام، ومن المهم اتباع نظام غذائي غني ومتنوع ليلبي كافة احتياجات الجسم من الفيتامينات والبروتينات اللازمة لبناء الطاقة التي نحتاجها لأداء المهام اليومية والتمتع بصحة جيدة.

وهناك أيضا العديد من العلاقات المعقدة بين انساق الغذاء والصحة العقلية، فالمواد الكيميائية التي تقوم بنقل الإشارات العصبية تتأثر كثيرا بنوع الغذاء الذي يتناوله الشخص، لذلك فإن نقص بعض الفيتامينات والمواد المعدنية والحوامض الشحمية يمكن أن يترك تأثيرات كبيرة على المزاج والصحة العقلية، مثل ظهور أعراض داء الفصام عند حصول نقص في فيتامين بي.

وتقول الباحثة كاميل لاسال، التي أجرت تحليلات لدراسات سابقة مع زملائها في كلية كوليدج لندن، إن الأدلة تشير إلى فكرة أن الأطعمة التي يتناولها الناس يمكن أن تحدث فرقا في خفض خطر الاكتئاب، على الرغم من عدم وجود دليل إكلينيكي قوي حتى الآن.

وفي عام 2018 قامت دراسة أجراها مركز الغذاء والمزاج بجامعة ديكن الأسترالية، بفحص 67 شخصا للحصول على فكرة أفضل عن العلاقة بين ما يتناوله الناس وصحتهم العقلية. وأثناء عملية البحث حافظ البعض من المشاركين في الدراسة على نظامهم الغذائي غير الصحي النموذجي، ولكنهم تلقوا علاجاً إضافياً، بينما تناول آخرون نظاماً غذائياً غنياً بالمكسرات والبذور والبيض والفواكه والخضار وزيت الزيتون البكر الممتاز، ولحوم الأبقار، وكان جميع

يربط الخبراء عادة بين الأمراض العقلية والتاريخ العائلي للمصابين بها، لكن على الرغم من أنه لا يمكن نفي العامل الجيني ودوره في الإصابة بالاختلافات النفسية والعقلية، فإن النتائج التي توصلت إليها الأبحاث الحديثة، تقدم دليلاً قوياً على أن إحداث تغيير بسيط في نوع الطعام الذي يتناوله الشخص، يمكن أن يساهم في تحسين القدرة العقلية.

ويسود اعتقاد لدى العرب منذ عصور ما قبل الإسلام، بأن الجنون قد يكون ناتجا عن نقص في مواد غذائية بعينها، غير أن الخبراء قد تمكنوا أخيراً، وبعد عقود طويلة من البحث من اكتشاف علاقة أساسية بين طبيعة ونوع الغذاء وأعراض العديد من الأمراض العقلية والفصام والاكتئاب والقلق والهلع.

معالجة المشكلات العقلية

من خلال تعديل النظام الغذائي، أثبتت في بعض الحالات فعاليتها أكثر من المسكنات والعقاقير

ويعاني حوالي 13 بالمئة من سكان العالم، أي ما يساوي 971 مليون شخص، نوعاً من الاضطرابات العقلية، وفقاً للمعهد القياس والتقييم في المجال الصحي، لكن الرقم قد يكون أكثر من ذلك بكثير، غير أن الوصمة الاجتماعية التي ما زالت تحيط بهذه الأمراض تحول دون أن يطلب المصابون بها المساعدة، وهذا ما يمنعه من تلقي العلاج المطلوب، كما أن الكثير من الناس يمكن أن يعانون من أكثر من اضطراب في نفس الوقت.

وتشير مؤسسة "مايند" الخيرية البريطانية إلى إحصائية مفادها أن واحداً من بين كل أربعة أشخاص سيعاني من صورة من صور الأمراض العقلية في عام أو في آخر. وهناك خليط من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض العقلية، غير أن العديد من

ويعاني حوالي 13 بالمئة من سكان العالم، أي ما يساوي 971 مليون شخص، نوعاً من الاضطرابات العقلية، وفقاً للمعهد القياس والتقييم في المجال الصحي، لكن الرقم قد يكون أكثر من ذلك بكثير، غير أن الوصمة الاجتماعية التي ما زالت تحيط بهذه الأمراض تحول دون أن يطلب المصابون بها المساعدة، وهذا ما يمنعه من تلقي العلاج المطلوب، كما أن الكثير من الناس يمكن أن يعانون من أكثر من اضطراب في نفس الوقت.

وتشير مؤسسة "مايند" الخيرية البريطانية إلى إحصائية مفادها أن واحداً من بين كل أربعة أشخاص سيعاني من صورة من صور الأمراض العقلية في عام أو في آخر. وهناك خليط من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض العقلية، غير أن العديد من

الطب النووي يسهل التشخيص والعلاج دون أعراض جانبية

بالطب النووي منذ عام 2009 للمرضى المصابين بسرطان الغدة الدرقية، وذلك من خلال عتبر العزل الخاص الذي تم تجهيزه لهذا الغرض وفقاً لقواعد ونظم الهيئة الاتحادية للطاقة النووية.

ولفت إلى شفاء 207 مريضاً قدم لهم العلاج منذ عام 2009. أما مستشفى الفرق -التابع لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"- فقد كانت بدايتها مع العلاج بالطب النووي بتوفير فحوصات تشخيصية مثل دراسة نضج عضلة القلب، من أجل تقييم وظيفة القلب ونقص التروية، وفحص الكلى، لتقييم وظيفة الكلى، وفحص العظام لتقييم مدى انتشار السرطان في العظام، والتهاب العظم، مثل كسر الضغط والعديد من الأمراض الأخرى. وتوفر دراسة وظيفة عضلة القلب كذلك، تشخيص وظيفة عضلة القلب، وفحص التروية بهدف تقييم الانسداد الدموي الرئوي، وإجراء المسح حول الغدة الدرقية لمعرفة مكان ورم الغدة، وفحص امتصاص الغدة الدرقية، لتحديد سبب فرط نشاط الغدة الدرقية، ودراسة إفراغ المعدة، للمساعدة في تشخيص كسل المعدة، والعديد من الدراسات التشخيصية الأخرى.

وقدم مستشفى الفرق العلاج بالطب النووي للعديد من المرضى لعلاج سرطان الغدة الدرقية باليود المشع، والقضاء على أنسجة الغدة الدرقية المتبقية بعد الجراحة والأمراض التقليلية، بالإضافة إلى علاج فرط نشاط الغدة الدرقية إذا فشل العلاج الطبي في السيطرة على الأعراض، حيث تم علاج 105 مريضاً من سرطان الغدة الدرقية، و5 حالات كانت تعاني من فرط نشاط الغدة الدرقية خلال عام 2018.

وفسرت أن مؤسسة "صحة" تولى العلاج بالطب النووي أهمية لما يحققه من نتائج إيجابية حيث تم علاج الكثير من الحالات خلال السنوات الماضية والتي شفيت تماماً.

خدمات الطب النووي في مستشفى «صحة» تطورت لتصبح اليوم من أكبر أقسام الطب النووي في المنطقة

وقالت استشارية الطب النووي إن مدينة الشيخ خليفة الطبية -التابعة لشركة "صحة"- بدأت في تقديم العلاج



الطب النووي يعد من أحدث تطبيقات التكنولوجيا في المجال الطبي

وأشارت إلى أن لهذا العلم الفضل في تشخيص العديد من الحالات المرضية ومعالجتها.

وأوضحت باهارون أن الطب النووي هو دراسة لوظائف الجسم والخلية ودراسة التغيرات الطارئة عن الأمراض بتصويرها والذي يختلف عن التصوير بالأشعة التي تدرس تشريح الأعضاء.

وأضافت أن العلاج بالنظائر المشعة (الطب النووي) يعتمد على حقن النظائر المشعة، التي لها في الصفات الكيميائية والبيولوجية، صفات تشبه مواد مماثلة طبيعية داخل الجسم كصادة "الثاليوم" المشعة التي تماثل مادة "البوتاسيوم" بالجسم وصرفيها داخل الخلية. وتتم متابعة هذه النظائر المشعة بالجسم عن طريق جهاز جاما الذي يلتقط الإشعاع في العضو المطلوب تصويره.

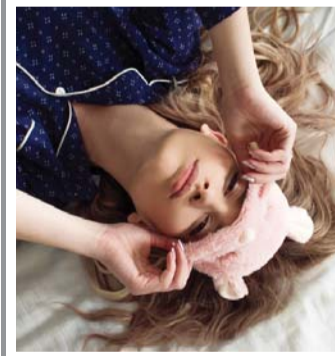
أبو ظبي - يشهد الطب النووي مثل غيره من تقنيات التشخيص والعلاج تطوراً مستمراً يساهم الأطباء على رصد الأمراض بدقة أكبر تمكنهم من السيطرة على أعراضها. ومن الإجراءات المتبعة في الطب النووي تحديد كمية الإشعاع حتى تبقى ضمن حدود آمنة ولا تشكل خطراً على صحة المريض.

ويستخدم هذا النوع من الطب يتم حقن الجرعة الإشعاعية عن طريق الوريد أو تناولها عن طريق الفم. وبذلك يكون المريض هو المشع الذي يفحصه يتلقى الإشعاع وهو عكس ما يتم اعتماده في الفحوص بالأشعة التقليدية. ويوصل الأخصائيون المادة المشعة للعضو المراد تصويره دون غيره، فمثلاً لتصوير العظام تتم إضافة مادة خاصة مع المادة المشعة لتقودها وتضعها في العظام فقط.

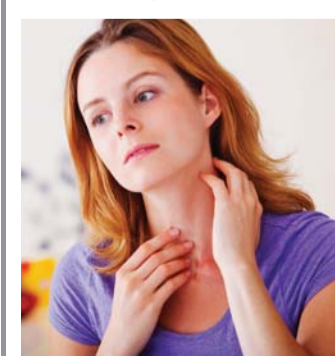
تعتمد بعض الدول العربية العلاج بالطب النووي، ففي الإمارات مثلاً، تقدم شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" العلاج بالطب النووي من خلال ثلاث من منشأتها وهي مدينة الشيخ خليفة الطبية ومستشفى الفرق في أبوظبي ومستشفى توام في مدينة العين وذلك وفقاً لأعلى المعايير العالمية وباستخدام أحدث التقنيات.

وأكدت رقوانة باهارون، استشارية الطب النووي في مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة"، أن الطب النووي يعد من أحدث تطبيقات التكنولوجيا في المجال الطبي. إذ يمكن لهذه التقنية الطبية الكشف عن العديد من المشكلات الصحية، مثل أمراض الكلى، أمراض القلب، التهاب المفاصل والعظام، التهاب الجهاز العصبي المركزي، أمراض الكبد والطحال، وأمراض الرئة والجهاز التنفسي.

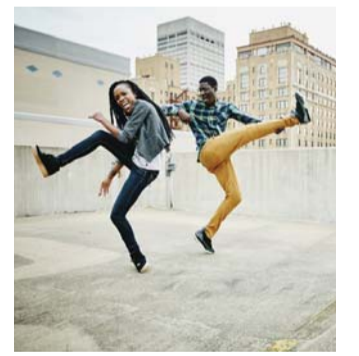
الحياة صحة



يؤثر مقدار النوم على إنتاج الجسم لهرمون اللبتين، الذي يتم إفرازه من الخلايا الدهنية لتنظيم الشهية، فيضمن النوم الجيد توازن الهرمونات وبالتالي يمنع الرغبة الشديدة في تناول الطعام.



أشار أطباء إلى أن إصابة البالغين بجذري الماء، على عكس الأطفال الذين يشفون منه بعد أسبوعين، قد يستمر لوقت أطول ويؤثر أكبر مع زيادة خطر حدوث مضاعفات.



ذكرت وكالة أوروبية معنية بالصحة أن الأنشطة الثقافية والإبداعية مثل الرقص والغناء أو زيارة المتاحف يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة البدنية والعقلية.



أشار أخصائيو أمان إلى أن العلاجات المنزلية ووصفات الطب البديل يمكن أن تخفف من أعراض نزلات البرد، إلا أنهم حذروا من أن تكون لها آثار جانبية محتملة.