

## التعرق الليلي المفرط قد ينذر بالسرطان

بون (ألمانيا) - أوضح المركز الألماني للتوعية الصحية أن التعرق الليلي الشديد له أسباب عدة، منها ما هو غير خطير ومنها ما يدق ناقوس الخطر. وأوضح المركز أن الأسباب غير الخطيرة تتمثل في تناول أطعمة حارة قبل النوم أو شرب شاي الزنجبيل بكثرة أو التوتر النفسي أو أدوية معينة كمضادات الاكتئاب وأدوية السكري. أما الأسباب الخطيرة للتعرق الليلي الشديد فتتمثل في أمراض الأيض كداء السكري ومشكلات الغدة الدرقية وسرطان الغدة اللمفاوية وسرطان الدم "اللوكيميا".

وقد وجد علماء بريطانيون علاقة بين التعرق الليلي والإصابة بمرض السرطان، مشيرين إلى أهمية التوجه المبكر للأطباء عند ظهور هذا العرض.

ووصف خبراء من "مركز بحوث السرطان" التعرق الليلي الغزير بأنه من أعراض مرض السرطان الواسعة الانتشار، وذكروا أنه يظهر خلال فترة النوم، وقد يشير إلى الإصابة بسرطان الدم أو الغدة اللمفاوية أو العظم أو الكبد أو ورم اللبهارية المتوسطة.

ويقول المختصون بالأمراض السرطانية، إن سبب التعرق الحاد ليلاً عند الإصابة ببعض أنواع مرض السرطان، يبقى مجهولاً إلى الآن. ولكن حسب اعتقادهم، فإن هذا التعرق هو نتيجة مكافحة جهاز المناعة للخلايا السرطانية.

كما أظهرت دراسة أجراها الباحثون في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، أن النساء اللاتي يعانين من الهبات الساخنة المستمرة أثناء انقطاع الطمث، أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. ووفق صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الباحثين درسوا حالات 25000 سيدة بعد فترة انقطاع الطمث، ليتبين لهم أن خطر الإصابة بمرض السرطان كان أكبر لدى اللاتي يعانين من التعرق الليلي.

وحلل الباحثون صحة النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 50 و79 عاماً، ولم يقدمن على استخدام العلاج الهرموني للسيطرة على أعراض الهبات الساخنة، ليتبين لهم أن الهبات الساخنة المستمرة والتعرق الليلي لمدة 10 سنوات أو أكثر مرتبطة بزيادة فرصة الإصابة بسرطان الثدي.

أشارت بوابة "هايل براكسنت" الألمانية إلى أنه يمكن للمرء تناول كوب من قهوة الإسبرسو غير المحلاة مع عصرة نصف ليومنة للتخلص من الصداع، وذلك قبل اللجوء إلى استعمال المسكنات المعتادة.



أشارت بوابة "هايل براكسنت" الألمانية إلى أنه يمكن للمرء تناول كوب من قهوة الإسبرسو غير المحلاة مع عصرة نصف ليومنة للتخلص من الصداع، وذلك قبل اللجوء إلى استعمال المسكنات المعتادة.



كشفت علماء أن الاكتئاب قد يبدأ في أدمغة الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 7 سنوات، وقد وجدوا أنهم يستطيعون التنبؤ بالأعراض المبكرة عن طريق مسح أدمغتهم.

## العلاج السلوكي يخفف متاعب متلازمة توريت

### أعراض المرض اللا إرادية تشكل عائقاً نفسياً واجتماعياً للمريض



غالبية حالات متلازمة توريت ترجع إلى أسباب وراثية

وطور لاستخدامه في علاج مرض الباركنسون، وعند استخدام هذه الطريقة يجري زرع منظم في الدماغ لتنظيم عمله، يشبه منظم ضربات القلب الذي يزرع في الصدر. ويساعد هذا المنظم ضد الرعشة في حالة الباركنسون وضد التشنجات الإرادية بين الأجيال.

وفي بعض الحالات، قد لا تنتقل حالات التشنجات اللا إرادية الحركية وراثياً ويتم تحديد هذه الحالات بانها "متفرقة" (المعروفة أيضاً باسم توريتزم) بسبب عدم وجود صلة وراثية معروفة عند الإصابة. وتجدر الإشارة إلى أن الشخص المصاب بمتلازمة توريت تزيد فرصة تمرير جيناته المصابة إلى واحد من أطفاله بنسبة تقدر بـ50 بالمئة.

ويقول الدكتور ينس كون، الأستاذ بالمستشفى الجامعي في مدينة كولونيا، نقلاً عن موقع نويستشه فيله الألماني، إن الخيار الأول لعلاج المصابين بمتلازمة "توريت" يتمثل في تناول أدوية مضادة للدماغ. وهي عبارة عن عناصر تؤثر على مادة الدوبامين الكيميائية أو تعطّل مستقبلاتها. وعند وجود اضطرابات شديدة لدى المصابين به من البالغين يمكن إجراء عملية تنبيه عميقة للدماغ. وهذا إجراء معروف منذ 30 عاماً تقريبا ودراسات من كل الدول والبلدان.

وأضاف طبيب الأمراض النفسية والعصبية الألماني أن هذه المتلازمة ترفع خطر الإصابة بأمراض نفسية أخرى كالإكتئاب.

ولفت إلى أنه لا يمكن الشفاء منها، وأكد، كبقية الأطباء، أنه يمكن تخفيف متاعبها من خلال العلاج السلوكي، حيث يتعلم المريض كيفية التعامل مع الأفعال اللا إرادية الحركية والصوتية ومحاولة السيطرة عليها.

وتبعاً لشدة المرض يمكن أيضاً اللجوء إلى العلاج الدوائي مثل الأدوية المحتوية على "كانابيديول".

وتقول كارمن غريغر، من رابطة مساعدة مرضى التشنجات اللا إرادية ومتلازمة توريت بمدينة برلين شمال ألمانيا، "في بعض الأسر يرجع سبب حدوث التشنجات إلى الاستعداد الوراثي".

ولقد أثبتت الدراسات الجينية أن الغالبية العظمى من حالات متلازمة توريت هي حالات وراثية، على الرغم من أن الجين المسؤول عن الإصابة لم يعرف بعد. ويعتقد منذ وقت طويل أن معظم اضطرابات الحركة تنتقل وراثياً عبر الجين السائد، ولكن البحوث التي أجريت مؤخراً تعتقد بعكس فرضية الجين السائد وتؤكد إمكانية ارتباط

تعد متلازمة "توريت" من الأمراض العصبية والنفسية النادرة والخطيرة، حيث تشكل الأفعال اللا إرادية الجسدية أو الصوتية قيوداً كبيرة تعيق المريض عن ممارسة حياته بشكل طبيعي. وعلى الرغم من أنه لا يمكن الشفاء منها، فإنه يمكن تخفيف متاعبها من خلال العلاج السلوكي مثلاً.

عليها. وتتمثل الأفعال الحركية اللا إرادية في رمش العين وهز الرأس أو هز الكتف والمشي بنمط معين وحركات الفم الغريبة، بينما تتمثل الأفعال الصوتية اللا إرادية في تطهير الحلق باستمرار وتكرار كلمات وعبارات الأخرين وترديد الفاظ نابية. ولا ينطبق التقوه بالفاظ بذية إلا على عدد قليل جداً من المرضى.

وغالباً ما تكون هذه الأفعال اللا إرادية، لذا يمكن تقسيمها إلى تشنجات حركية وتشنجات صوتية. إلا أن هناك بعض المرضى الذين يعانون من كلا النوعين في آن واحد.

وفي الحالات التي تستمر لديها أعراض التشنجات اللا إرادية لأكثر من سنة، تنتقل التشنجات من الوجه لتصيب الأطراف، ومن ثم تصبح أكثر خطورة. وعلى الرغم من أن هذه التقلصات غالباً ما تتباطأ، غير أنها تصيب في الغالب المزيد من عضلات الجسم. ويوضح بورغن فيلد، من رابطة اختصاصي علم النفس الألمان بالعاصمة برلين، أن الضغط العصبي يمكن أن يتسبب في زيادة حدة التشنجات اللا إرادية. وأشار إلى أن الدراسات العلمية لم تتوصل حتى الآن إلى سبب محدد لحدوث هذه التشنجات.

وبشكل عام يمكن أن يتعرض أي شخص للإصابة بالتشنجات اللا إرادية، غير أن احتمال الإصابة يكون وارداً في سن الطفولة أكثر من سن البلوغ. ومن جانبه لفت البروفيسور أولريش فودرهولنسر إلى أن متلازمة توريت تمثل عائقاً كبيراً يمنع المريض من ممارسة حياته بشكل طبيعي، حيث يتعذر عليه قيادة السيارة مثلاً، كما أنه قد يواجه صعوبات كبيرة في المسار التعليمي وفي العثور على وظيفة.

برلين - بين الباحثون أن متلازمة توريت، التي تحمل اسم الطبيب الفرنسي "جورج جيل دو لا توريت"، هي مرض نفسي وعصبي يظهر منذ الطفولة المبكرة. وأوضحت البروفيسورة كيرستين مولر - قال، مديرة أكبر عيادة لعلاج حالات متلازمة توريت في ألمانيا، أن هذا المرض له سبب عضوي، حيث يطرأ تغيير على أبيض الدماغ بسبب تعطل التواصل بين مراكز المخ المختلفة. وليس من المعلوم حتى الآن سبب هذا التغيير، ولكن يرجح الأطباء أنه يرجع إلى فرط النشاط في نظام الدوبامين، علماً بأن التوتر النفسي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض. والدوبامين هي مادة عضوية تلعب دور هرمون وناقل عصبي، ولها تأثيرات عديدة على الدماغ بشكل خاص، وعلى جسم الإنسان بشكل عام. وتقوم الخلايا العصبية في الدماغ بإفراز الدوبامين، وذلك ضمن مسارات يلعب أحدها دوراً محورياً أساسياً في العامل التحفيزي في نظام المكافأة في الدماغ. إذ أن توقع المكافآت يزيد من مستويات الدوبامين في الدماغ. ومن جهة أخرى، تقوم العقاقير نفسانية للتأثير والمسببة للإدمان أيضاً بزيادة إفراز الدوبامين وإما بالعمل على حجب استرداد الخلايا العصبية لهذه المادة بعد إفرازها.

العلاج السلوكي يدرّب المريض على كيفية التعامل مع الأفعال اللا إرادية الحركية والصوتية ومحاولة السيطرة عليها

تساهم المسارات الدوبامينية أيضاً في التأثير على الجهاز الحركي وفي التحكم بإفراز هرمونات أخرى. ويتوافق نقص الدوبامين أو حدوث خلل في النظام الدوباميني مع حدوث عدد من أمراض الجهاز العصبي. أوضحت مولر - قال أن أعراض متلازمة توريت تتمثل في أفعال حركية أو صوتية لا إرادية ولا يمكن السيطرة

وبشكل عام يمكن أن يتعرض أي شخص للإصابة بالتشنجات اللا إرادية، غير أن احتمال الإصابة يكون وارداً في سن الطفولة أكثر من سن البلوغ. ومن جانبه لفت البروفيسور أولريش فودرهولنسر إلى أن متلازمة توريت تمثل عائقاً كبيراً يمنع المريض من ممارسة حياته بشكل طبيعي، حيث يتعذر عليه قيادة السيارة مثلاً، كما أنه قد يواجه صعوبات كبيرة في المسار التعليمي وفي العثور على وظيفة.

العلاج السلوكي يدرّب المريض على كيفية التعامل مع الأفعال اللا إرادية الحركية والصوتية ومحاولة السيطرة عليها

تساهم المسارات الدوبامينية أيضاً في التأثير على الجهاز الحركي وفي التحكم بإفراز هرمونات أخرى. ويتوافق نقص الدوبامين أو حدوث خلل في النظام الدوباميني مع حدوث عدد من أمراض الجهاز العصبي. أوضحت مولر - قال أن أعراض متلازمة توريت تتمثل في أفعال حركية أو صوتية لا إرادية ولا يمكن السيطرة

## المزج بين عقارين يقلل آلام حصوات الكلى

وأوضح الباحثون أن آلام حصوات الكلى الناجمة عن مرور الحصوات في المسار البولي، تصيب أكثر من نصف مليون شخص في الولايات المتحدة سنوياً، وحوالي واحد من كل 10 أميركيين ستكون لديه حصوات في الكلى في مرحلة ما من عمره. تتكون حصوات الكلى عادة عندما يحتوي البول على مواد تكون بلورات، مثل الكالسيوم وحمض اليوريك، بصورة أكبر مما تستطيع سوائل البول تحملها حتى المثانة.

وأجرى الفريق دراسته لاختيار أدوية فعالة لتخفيف آلام حصوات الكلى، ومن بين 18 عقاراً تستخدم على نطاق واسع لعلاج أمراض على رأسها ارتفاع ضغط الدم، اختار الباحثون مزيجاً من عقارين.

وكان العقار الأول هو "نيفيديبين" أحد الأدوية الأكثر شيوعاً المستعملة لعلاج أمراض القلب وفرط ضغط الدم، ويستعمل بشكل شائع لعلاج الذبحة الصدرية. أما الدواء الثاني فهو مثبطات "رو كيناس" وهي فئة من الأدوية الجديدة التي تستخدم لعلاج الغلوكوما أو المياه الزرقاء في العين.

وقد لا تحتاج حصوات الكلى إلى أي شيء أكثر من أن يتناول المريض دواء لتخفيف الألم، وشرب الكثير من الماء لتسهيل مرور حصوات الكلى إلى البول. وفي حالات أخرى، إذا أصبحت الحصوات المتواجدة في المسار البولي مرتبطة بعدوى بولية أو سببت مضاعفات مثلًا، فقد تكون الجراحة مطلوبة، وفقاً لتقديرات الطبيب المعالج.

وأوضح الباحثون أن آلام حصوات الكلى الناجمة عن مرور الحصوات في المسار البولي، تصيب أكثر من نصف مليون شخص في الولايات المتحدة سنوياً، وحوالي واحد من كل 10 أميركيين ستكون لديه حصوات في الكلى في مرحلة ما من عمره. تتكون حصوات الكلى عادة عندما يحتوي البول على مواد تكون بلورات، مثل الكالسيوم وحمض اليوريك، بصورة أكبر مما تستطيع سوائل البول تحملها حتى المثانة.

وأجرى الفريق دراسته لاختيار أدوية فعالة لتخفيف آلام حصوات الكلى، ومن بين 18 عقاراً تستخدم على نطاق واسع لعلاج أمراض على رأسها ارتفاع ضغط الدم، اختار الباحثون مزيجاً من عقارين.

وكان العقار الأول هو "نيفيديبين" أحد الأدوية الأكثر شيوعاً المستعملة لعلاج أمراض القلب وفرط ضغط الدم، ويستعمل بشكل شائع لعلاج الذبحة الصدرية. أما الدواء الثاني فهو مثبطات "رو كيناس" وهي فئة من الأدوية الجديدة التي تستخدم لعلاج الغلوكوما أو المياه الزرقاء في العين.

وقد لا تحتاج حصوات الكلى إلى أي شيء أكثر من أن يتناول المريض دواء لتخفيف الألم، وشرب الكثير من الماء لتسهيل مرور حصوات الكلى إلى البول. وفي حالات أخرى، إذا أصبحت الحصوات المتواجدة في المسار البولي مرتبطة بعدوى بولية أو سببت مضاعفات مثلًا، فقد تكون الجراحة مطلوبة، وفقاً لتقديرات الطبيب المعالج.

وأشطن - أفادت دراسة أميركية حديثة بأن مزيجاً من عقارين يستخدمان على نطاق واسع لعلاج ارتفاع ضغط الدم والغلوكوما يمكن أن يخفف الآلام الناتجة عن حصوات الكلى.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ومعهد كوخ لأبحاث السرطان المتكاملة بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية "تايتشر بايوميدكال إنجينييرينغ" العلمية.



عقار «نيفيديبين» و«رو كيناس» يوصفان لضغط الدم والغلوكوما

### الحياة صحة



قال البروفيسور ديرك بوكمول إن الغسالة الأوتوماتيكية تعد مرتعاً للبكتيريا والجراثيم، لذا ينبغي تشغيل الغسالة على درجة 60 مئوية بمعدل لا يقل عن مرة أو مرتين في الشهر.



أكد باحثون أن شرب الماء على معدة خاوية يعمل على زيادة معدل الأيض بنسبة تصل إلى 24 في المئة، وتزداد أهمية السوائل إذا كان المرء يتبع نظاماً غذائياً خاصاً.