

ليلة بلا نوم تعزز احتمال الإصابة بالزهايمر

ستوكهولم - كشفت دراسة سويدية حديثة أن حرمان الشباب الأصحاء من النوم لمدة ليلة واحدة فقط، يمكن أن يزيد من مستويات العلامات البيولوجية التي تشير إلى خطر الإصابة بمرض الزهايمر. الدراسة أجراها باحثون بجامعة أوبسالا السويدية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (نورولوجي) العلمية.

وأوضح الباحثون أنهم أجروا دراستهم لكشف تأثير الحرمان من النوم على تسجيل مستويات مرتفعة من بروتين "تاو" -الذي يعد أحد العلامات البيولوجية لمرض الزهايمر- في الدم. ووفقا للدراسة، فإن بروتين "تاو" موجود في الخلايا العصبية ويمكن أن يتشكل في التشابكات العصبية في الدماغ، ويتراكم في أدمغة مرضى الزهايمر، ويمكن أن يبدأ هذا التراكم قبل عقود من ظهور أعراض المرض.

وشارك في الدراسة 15 رجلا يتمتعون بصحة جيدة ويبلغ متوسط أعمارهم 22 عاما، أبلغوا جميعهم بأنهم يحصلون بانتظام على نوم جيد من سبع إلى تسع ساعات في الليلة.

وبعد ذلك قُسموا إلى مجموعتين، حصلت الأولى على ليلة نوم هادئة، فيما حرمت المجموعة الثانية من النوم، وذلك جلوس المشاركين في غرفة مظلمة يمارسون الألعاب الإلكترونية أو يشاهدون الأفلام أو يتحدثون.

وعلى مدار الدراسة، يأخذ الفريق من المشاركين عينات من الدم صباحا ومساء، لقياس مستويات بروتين "تاو".

وجد الباحثون أن الرجال الذين حرما من النوم لليلة واحدة، لديهم زيادة بنسبة 17 بالمئة من مستويات "تاو" في دماغيهم، مقارنة بزيادة في المتوسط 2 بالمئة لدى من حصلوا على نوم جيد ليلا.

وقال الدكتور جوناثان سيدرينيس، قائد فريق البحث، "يعاني الكثير منا من الحرمان من النوم في مرحلة ما من حياتنا لأسباب كثيرة منها تأخر الرحلات، أو العمل في أوقات الفراغ".

إلى أن فقدان ليلة واحدة من النوم يؤدي إلى زيادة طفيفة في مستوى "تاو" في الدم لدى الأفراد من الشباب الأصحاء. وهذا يشير إلى أنه بمرور الوقت، قد يكون لأنواع مماثلة من اضطرابات النوم آثار ضارة على الدماغ.

ومرض الزهايمر هو أكثر أشكال الخرف شيوعا، ويؤدي إلى تدهور التواصل مع المحيط، وقد تتدهور الحالة إلى درجة عدم الأداء الوظيفي.

وكشفت دراسات أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم ليلا، يمكن أن يزيد من تكرار حدوث القرحة الهضمية لدى كبار السن.

العلماء يقتربون من فك رموز متلازمة الإرهاق المزمن

علامات المرض تشبه أعراض الزكام



الشباب النشط هو المريض المثالي لمتلازمة الإرهاق المزمن

ارتفاعا كبيرا على المقياس، أما عينات الأصحاء فظلت مستقرة نسبيا. وقال رون ديفيس أستاذ الكيمياء العضوية والجينات الوراثية أحد كبار الباحثين في الدراسة "لا نعرف بالتحديد لماذا تتصرف الخلايا والبالزما بهذا الشكل ولا نعرف حتى ماذا تفعل".

وأضاف "لكننا نلاحظ اختلافا واضحا في طريقة تعامل خلايا الأصحاء وخلايا المرضى بمتلازمة الإرهاق المزمن مع الإجهاد". وحذر خبراء آخرون لم يشاركوا بشكل مباشر في هذه الدراسة من أن نتائجها تظهر أن الطريق ما زال طويلا للتوصل إلى مقياس يمكنه تشخيص الإرهاق المزمن والتفرقة بينه وبين أعراض مماثلة أخرى.

بعد عقود من الاعتراف به لأول مرة، لا توجد طريقة للتكهن بمن سيصابون للشفاء ومن ستفاقم حالتهم

وقال سايمون وسيلي رئيس قسم الطب النفسي في معهد لندن للطب النفسي وعلم النفس والأعصاب بكلية كينغ بجامعة لندن إن الدراسة هي الأحدث ضمن العديد من المحاولات للتوصل إلى مقياس لمتلازمة الإرهاق المزمن لكنها لم تتمكن من حل مشكلتين رئيسيتين.

وقال في تعليق أرسله بالبريد الإلكتروني "الأولى هي هل يمكن لأي مقياس أن يفرق بين مرضى متلازمة الإرهاق المزمن أو أي أعراض إجهاد أخرى؛ والثانية هل يقيس سبب المرض وليس نتيجته".

وتابع "هذه الدراسة لا تقدم أي دليل على حل أي من ذلك".

كما تشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى 2.5 مليون أميركي لديهم ما يُعرف بمتلازمة الإرهاق المزمن. ومن السمات المميزة لهذا الاضطراب هو الشعور بالتعب الشديد الذي يدوم أكثر من ستة أشهر.

ومن بين الأعراض المرافقة الأخرى فقدان الذاكرة أو التركيز والتهاب الحلق وتضخم العقد اللمفاوية في العنق أو الإبطين والشعور بالألم العضلات أو المفاصل غير الجبرة والصداع والنوم الذي لا يخفف انزعاشا.

ويميل المرضى أيضا إلى صعوبة البقاء في وضع مستقيم أو الإصابة باضطراب في الإدراك غالبا ما يوصف بأنه "ضباب في المخ".

ويقول علماء في الولايات المتحدة إنهم اتخذوا خطوة باتجاه تطوير فحص تشخيصي لمتلازمة الإرهاق المزمن. وقال الباحثون في كلية الطب بجامعة ستانفورد إن دراسة أندية شملت 40 شخصا نصفهم أصحاء ونصفهم الآخر يعانون من أعراض هذه المتلازمة أظهرت أن الفحص الجاري تطويره للعلامات البيولوجية حدد المرضى بشكل صحيح.

وتشير التقديرات إلى أن متلازمة الإرهاق المزمن، المعروفة أيضا باسم التهاب الدماغ النخاعي العضلي، تصيب نحو 17 مليونا على مستوى العالم. وشمل البحث الذي نُشر في نشرة بروسيدينجز التي تصدرها الأكاديمية الوطنية للعلوم تحليل عينات دم المتطوعين باستخدام مقياس فحص نانو إلكتروني يقيس التغير في كميات صغيرة من الطاقة كدليل على صحة الخلايا المناعية وبالزما الدم. وقام العلماء "بإجهاد" عينات الدم بالملح ثم مقارنة الاستجابات، وقالوا إن النتيجة أظهرت أن عينات دم جميع المصابين بمتلازمة الإرهاق المزمن شهدت

ويبقى مريضا وتزداد لديه أعراض التعب الشديد والشعور بالإرهاق النفسي والجسدي.

وفي حالة الإصابة الشديدة وتدهور صحة المريض، فإنه يبقى ملازما الفراش ولعدة طويلة جدا، طوال فترة الإصابة.

وأضافت شابينوغي "إننا لا نعرف بعد الأسباب الدقيقة"، ولكنها ترى بمتلازمة الإرهاق المزمن كنوع من أمراض المناعة الذاتية ورد فعل دائم للجهاز المناعي على أعراض مرضية.

وتؤكد دراسة أخرى نشرت في "ساينس اندفانسينز" العلمية الأمريكية أجراها باحثون بجامعة كولومبيا في نيويورك، ذلك عندما توصلت إلى أن متلازمة الإرهاق المزمن هي رد فعل خاطئ لجهاز المناعة على عدوى فيروس، الذي يبدل إنجاز مهمته الدفاعية والتحكم في توقفها، ليبقي في حالة نشاط دائم.

وقال الدكتور والتر كوروشيتز، مدير المعهد الوطني للصحة العصبية والسكتة الدماغية، الذي يقود البحث، "إن الجهل بملاصم المرض الدقيقة يقلص إلى حد كبير ما نعرفه عنه".

وبعد انتقاد ندره البحوث المتعلقة بمتلازمة الإرهاق المزمن، ضاعف مركز الأبحاث الأميركي تمويلاته إلى أكثر من 14 مليون دولار لدفع العلماء إلى كشف بيولوجيا المتلازمة.

لكن يظل تنوع الأعراض الشديد جزءا كبيرا من المشكلة لأن المقارنة بين المرضى صعبة. وتستعد مبادرة "سولف سي.اف.أس" لفتح سجل يساعد المرضى على إرسال المعلومات الطبية وعينات من الدم واللحاح لمساعدة العلماء على توسيع نطاق البحوث.

وبعد عقود من الاعتراف به لأول مرة، لا توجد طريقة للتنبؤ بالذين سيصابون للشفاء والذين ستفاقم حالتهم وتصل إلى مرحلة المعاناة من الوهن، من شدة ارتباطهم بالسرير لسنوات طويلة.

تعد متلازمة الإرهاق المزمن من أكثر الأمراض التي تثير قلق الأطباء لصعوبة اكتشاف أعراضها أو تحديد ملامحها. ويتميز هذا الاضطراب المعقد بالتعب الشديد الذي لا يمكن تفسيره بأي حالة طبية دقيقة. وما يزيد الأمر تعقيدا هو أن التعب يزداد بممارسة نشاط بدني أو ذهني، ولكنه لا يتحسن بالراحة.

واشنطن - يقول العلماء إنهم اقتربوا من معرفة كيفية تأثير متلازمة الإرهاق المزمن على توازن النشاط البدني وطرق التعامل مع الأعراض للتقليل من حدتها. ورغم ذلك يؤكدون أنه لا وجود، حتى اليوم، لأي اختبار لتأكيد تشخيص الإصابة بهذه المتلازمة. وأوضحوا أن الأمر قد يتطلب إجراء مجموعة من الاختبارات الطبية لاستبعاد مشكلات صحية أخرى تتسم بالأعراض ذاتها. ويركز علاج متلازمة التعب الشديد على التخلص من الأعراض.

الصغيرة داخل الخلايا التي تسمى الميتوكوندريا، الأكسجين والمواد المغذية لتوليد الطاقة. أثناء استخدام أولئك اللدواسات، يمكن للعلماء قياس كيفية استخدام عضلات ساقه للأكسجين ومعرفة ما إذا كان مختلفا عن الشخص السليم.

بعد ذلك، وضع الأطباء غطاء خاصا على رأسه لتتبع النشاط الكهربائي في دماغه، ثم أرسلوه لقضاء الليل في غرفة محكمة الغلق. وتقوم الأنايبب بإخراج هواء الغرفة للتحليل. يوضح مقدار الأكسجين المستخدم وإنتاج ثاني أكسيد الكربون مقدار الطاقة التي يستخدمها أولئك، في كل دقيقة.

وقال كونغ تشن، أحد أخصائيي التمثيل الغذائي في المعهد القومي للصحة، "يمكننا حساب كل جزيء، إنه انكف هواء لدينا في المستشفى، نحن نتعرف على كيفية ضبط جسمه لتحمل التمرينات أو عبء الإجهاد".

وفي النهاية قال الباحثون إن الدراسة لا تقدم علاجات لكن الأصل لا يزال قائما في العثور على خصائص يمكن العمل على تطويرها. لكن أولئك الذين ساعدته في التعرف على المرض وإيجاد حيل للحفاظ أكثر على طاقته ونسق إيقاع جهده. وكل ذلك يدفع باتجاه الحفاظ على صحته وتقليل الآثار السلبية قدر الإمكان.

وأضاف "من الصعب عدم معرفة ما إذا كنت سأتعافى أو متى، طالما لم تعثر الأبحاث على إجابة بعد". ونقلنا عن موقع دويتشه فيله الألماني، تقول كارمن شابينوغي، رئيسة قسم أمراض المناعة في مستشفى شاريتيه في برلين، المريض المثالي لمتلازمة التعب المزمن، هو شاب كان يتمتع بصحة جيدة، وبعد إصابته بعدوى فيروس، يشعر بأعراض تشبه أعراض الزكام، حيث يشعر بالألم في الرأس والعضلات والمفاصل، ويحدث لديه اضطراب في النوم ولا يستطيع التركيز جيدا. وباختصار لا يستعيد صحته وعافيته

فقدان التركيز والتهاب الحلق وتضخم الغدد اللمفاوية في العنق والشعور بالألم العضلات أو المفاصل من بين أعراض متلازمة الإرهاق



في أحدث الدراسات المتعلقة بهذا المرض، قام الباحثون بتحليل حالات مجموعة من المتطوعين ومراقبة نسق النشاط البدني لديهم للتعرف على السبب الحقيقي وراء تراجع جهودهم بسرعة، وتركز عمل علماء مركز الأبحاث الأميركي "ذي ناشيونال إنستيتيوتس أوف هيلث" (National Institute of Health) على دفع المشاركين نحو بذل أقصى قدر لهم من الطاقة والجهد.

وكان من بين المتطوعين المشاركين في الدراسة، الرياضي الأميركي زاك أولت. وبعد تجربة ناهزت الأسابيع، قال أولت الذي يبلغ من العمر 36 عاما وهو من بادوكا بولاية كنتاكي، إنه حاول تجاوز حدود طاقته وإنه كان يضع نفسه "على حافة الهوة في كل مرة".

الحياة صحة



حذر أطباء من أن قللة الحركة ترفع خطر إصابة الأطفال بالبدانة والسكري وضعف التركيز وأوضحوا أن استخدام الأجهزة الإلكترونية يعد من الأسباب الرئيسية لقلّة الحركة.



شدت مؤسسة الرثة الألمانية على ضرورة أن توظف المرأة المصابة بالربو على العلاج الصارم من بداية الحمل إلى نهايته، وذلك لتجنب المضاعفات الخطيرة، التي تهددها هي وجنينها.

هل تتحول السلالة الجديدة لكورونا إلى وباء آخر



السلالة الجديدة تسبب التهابات تنفسية حادة

"الكثير من المرضى هم بائعون في سوق محلبة متخصصة ببيع ثمار البحر والأسماك".

في المقابل، اشارت منظمة الصحة العالمية في بيان "عدم إمكانية استبعاد فرضية انتشار نوع جديد من فيروس كورونا. ولاسيما أن المعلومات الأولية المتوافرة عن الحالات المصابة في ووهان، وتحديدًا في ما يتعلق بنشاط الأشخاص المصابين وطبيعة العوارض التي يعانون منها، تظهر أن فيروس كورونا قد يكون السبب في تراكم هذه الحالات".

وتابعت منظمة الصحة العالمية بأن "الفحوص المخبرية التي أجرتها السلطات الصينية استبعدت كلا من وباء سارس والميرس والإنفلونزا وإنفلونزا الطيور والفيروسات الغذائية"، وأشارت إلى أن هذا الفيروس "يمكنه أن يسبب اضطرابات حادة لدى بعض المرضى ولكنه لا ينتشر بسرعة".

يذكر أنه تمت رؤية فيروس كورونا لأول مرة في جدة السعودية، عام 2012

عن طريق الدكتور المصري محمد علي زكريا، المتخصص في علم الفيروسات بعدما نجح في عزل فيروس من رجل توفي في أعقاب ضيق حاد في التنفس وفشل كلوي. ويعتبر الفيروس السادس من فصيلة الفيروسات التاجية.

ظهور فيروس "سارس"، هذا الوباء التنفسي المهدد الذي ضرب الكثير من البلدان في العام 2003، حاصدا نحو 800 قتيل، غالبيتهم في الصين.

منظمة الصحة العالمية أكدت أن الفيروس قد يسبب اضطرابات حادة لدى بعض المرضى ولكنه لا ينتشر بسرعة

وتظهر آخر حصيلة رسمية بشأن الوباء في ووهان إصابة 59 شخصا بين 12 و19 ديسمبر الماضي، ومن ضمنهم 7 أشخاص في حالة خطيرة والباقيون في وضع مستقر، فيما سمح لثمانية أشخاص بالخروج من المستشفيات بعد شفائهم وهو ما أكدته وكالة الصين الجديدة.

منذ بدء تفشي الوباء، وُضع المصابون في حجر صحي ولم تسجل حتى الآن أي حالة وفاة ضمنهم، وفق ما أفادت به لجنة الصحة العامة البلدية في ووهان التي اشارت أيضا إلى أن التحقيقات التي أجرتها بينت أن

يكلين - كشف فريق من الباحثين أن التهاب الرئوي الذي أصاب 59 شخصا في وسط الصين الشهر الماضي قد يكون ناجما عن نوع جديد من فيروس كورونا، وهي سلالة فيروسية تسبب التهابات تنفسية حادة وتشمل خصوصا فيروس "سارس".

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن نوعا جديدا من فيروس كورونا قد يكون وراء الوباء الجديد الذي ظهر الشهر الماضي في مدينة ووهان الصينية والتي يقم فيها نحو 11 مليون نسمة.

وأفاد الباحث تشاو جيان من أكاديمية الهندسة الصينية عن قيام فريق من الخبراء باكتشاف أولي لنوع جديد من فيروس كورونا سبب هذا الوباء.

كما أعلن تشاو، رئيس الفريق الذي عمل على دراسة هذا الوباء عن رصد "15 إصابة بفيروس كورونا الجديد".

ويشكل كورونا سلالة فيروسات تضم أنواعا مختلفة وتسبب أمراضا تنفسية حادة في غالبية الأحيان لدى البشر، إلا أن بعض هذه الأنواع، مثل "سارس" (متلازمة التهابات التنفسية الحادة) و"ميرس" (متلازمة الشرق الأوسط التنفسية)، تتسبب في أوبئة خطيرة. واستبعدت السلطات الصينية عودة