

كورونا يسبب أزمة عالمية في مجال الصحة الذهنية

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن "حالة الحداد والعزلة وفقدان المداخل والخوف تسببت في ظهور مشكلات ذهنية جديدة أو في تفاقم تلك الموجودة أصلاً"، لافتة إلى أن "أشخاصاً كثيرين قد يزيد لديهم استهلاك الكحول أو المنبهات أو حالات الأرق أو القلق". وقد كشفت حوالي 30 في المئة من البلدان عن اضطرابات في خدمات المساعدة النفسية الطارئة والتزود بالأدوية.

30
في المئة من البلدان كشفت عن اضطرابات في خدمات المساعدة النفسية الطارئة والتزود بالأدوية

وفي هذا الإطار، يُنظّم السبت حدث افتراضي عالمي لجمع الأموال لدعم العاملين في قطاع الصحة النفسية في العالم، بمشاركة فيه والد منسق الأسطوانات السويدي أفيتشي وحارس مرمرى ليفربول السويدي بيكر، إضافة إلى سينيغا جيرمانوتا والسدة المغنية ليدي غاغا والملكة ماتيلد من بلجيكا، وأيضا أرملة تشيستر بينينغتون مغني "ليكنين بارك" الذي قضى انتحارا شانه في ذلك شأن أفيتشي.

جنيف - طلبت منظمة الصحة العالمية تمويلاً إضافياً لقطاع الصحة الذهنية الذي فاقمت جائحة كوفيد - 19 المشكلات المرتبطة به حول العالم، قبل أيام من حدث افتراضي ضخم لجمع الأموال دعماً للعاملين في القطاع.

ويبين تحقيق للمنظمة الأممية شمل 130 بلداً أن 93 من هذه البلدان تحدثت عن اضطرابات بالغة في الهيكات المتخصصة في الصحة الذهنية لديها. وفيما خصصت 83 في المئة من البلدان التي شملها الاستبيان أموالاً للصحة الذهنية في خطط الإنقاذ لمواجهة الجائحة، فإن 17 في المئة فقط خصصت مبالغ وُصفت بأنها كافية لهذه الغاية. وتطرقت مديرة منظمة الصحة العالمية لشؤون الصحة الذهنية ديفورا كيبستيل خلال مؤتمر افتراضي إلى "هذا الجانب المنسي من كوفيد - 19"، مشددة على الحاجة الكبيرة إلى التمويل.

ولم تكن البلدان تكترس سوى 2 في المئة عموماً من ميزانيتها الصحية لشؤون الصحة الذهنية، وهي كانت في الكثير من الأحيان قاصرة عن تلبية الحاجات على هذا الصعيد. غير أن الجائحة التي أزهدت أرواح أكثر من مليون شخص حول العالم، وحالات العزل القسري المرتبطة بها للجم التفتسي، أدت إلى ازدياد كبير في الطلب على هذه الخدمات.

نصائح طبية لتعزيز مناعة الجسم ضد الفيروسات

3 - الالتزام بنظام غذائي صحي متوازن بالتزامن مع ممارسة التمارين الرياضية التي تزيد من حيوية الجسم. وتلعب دوراً هاماً في تعزيز مناعة الجسم. 4 - شرب الماء الكافي؛ ذلك أن شرب الماء يعمل على إنعاش الدورة الدموية وتخليص الجسم من السموم، ويحارب الالتهابات.

5 - تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على الكربوهيدرات الصحية مثل الخبز الصحي.

سوء التغذية يزيد من مخاطر الإصابة بعدوى كورونا ويلحق ضرراً بجهاز المناعة، في مقابل ذلك تؤثر زيادة الوزن على صحة الإنسان وتقلل من فرص مقاومة الأمراض

6 - الحفاظ على صحة الأمعاء حيث أن نسبة 70 في المئة من المناعة موجودة في الأمعاء، ومن المهم ضمان نمو بكتيريا صحية يمكن توفيرها عبر تناول الزبادي وحليب الكفير.

7 - تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (C) المتواجد في الفول والحضبات والبقدونس والخس.

8 - الحفاظ على معدل فيتامين (D) في الجسم من خلال التعرض لأشعة الشمس المباشرة، وتناول الحليب ومنتجات الألبان والأسماك بانتظام.

9 - عدم إهمال الزنك، وهو معدن نادر ومطلوب وداعم لمناعة الجسم.

10 - النوم عدد ساعات كافية؛ لأن ذلك يقوي مناعة الجسم.

إسطنبول - بالتزامن مع تزايد المخاوف من انتشار موجة ثانية لفيروس كورونا، وخصوصاً مع ارتفاع أعداد الإصابات وكسر عدد الوفيات حاجز المليون وفاة في العالم، بات الحديث عن تعزيز جهاز المناعة وتقويته في فصل الخريف الحالي ضرورة صحية أئنة.

ويقدم طبيب العائلة التركي رامي أيوب أوغلو، 10 نصائح لتعزيز جهاز المناعة في فصل الخريف في ظل المخاوف من ارتفاع وتيرة إصابات ووفيات كورونا مجدداً. ويقول أيوب أوغلو "أصبح من المهم أن يكون لدى الإنسان جهاز مناعي قوي، خاصة مع حلول فصل الخريف والشتاء، لأن برودة الطقس ستؤدي بالضرورة إلى انتشار الأمراض الصدرية والفيروسات".

ويضيف "يجب أن تتم تقوية نظام المناعة من خلال نظام غذائي متوازن يساعد على الوقاية من الأمراض وعلى التعافي السريع من الإصابة - إن وقعت - سواء بفيروس كورونا أو بأمراض أخرى".

فيما يلي 10 نصائح لتقوية الجهاز المناعي:

1 - سوء التغذية يزيد من مخاطر الإصابة بالعدوى ويلحق ضرراً بجهاز المناعة، في مقابل ذلك تؤثر زيادة الوزن على صحة الإنسان وتقلل من فرص مقاومة الأمراض، لذلك حافظ على عدم التقليل من الطعام أو الإفراط في تناوله.

2 - تناول المكملات الغذائية تحت إشراف طبيب أو أخصائي تغذية، لاسيما إذا كان الشخص مصاباً بأمراض مزمنة أو يشكو من ضعف الجهاز المناعي أو كبيراً في السن.

عدوى «صامته» لفايروس كورونا تؤدي إلى تلف الدماغ

كوفيد - 19 يهاجم الأعصاب الناشئة في أدمغة البشر بشكل مباشر ويسبب الوفاة



مخاطر غير متوقعة

تو - لتسهيل دخول الفيروس، وكانت البروتينات موجودة أيضاً في أنسجة دماغ المرضى المتوفين. وعن طريق النزول القطني، فحص لدى مريض مصاب بكوفيد - 19 في المستشفى يعاني من الهذيان ووجدوا أن لديه أجساماً مضادة معادلة (مُحيّدة) للفيروس في السائل الشوكي، وهو ما شكّل أدلة أخرى تدعم فرضيتهم.

ثم درس الفريق مجموعتين من الفئران، مجموعة عدلت وراثياً بحيث تحتوي على مستقبلات "إيه.سي.إي.تو" في رتبتها فقط، والأخرى في دماغها فقط. وظهرت الفئران المصابة في رتبتها بعض علامات الإصابة في الرئة، في حين أن الفئران المصابة في الدماغ فقدت الوزن بسرعة وماتت بسرعة، مما يشير إلى احتمالية ارتفاع معدل الوفيات عند دخول الفيروس إلى الدماغ.

وأخيراً، فحص الباحثون أدمغة ثلاثة مرضى ماتوا من مضاعفات خطيرة مرتبطة بكوفيد - 19 ووجدوا أدلة على الفيروس لدى الجميع بدرجات متفاوتة، وأوضح القائمون على الدراسة أنهم بحاجة إلى المزيد من عمليات التشريح لمعرفة مدى انتشار عدوى الدماغ.

والمشكلة أن الكثير من الأشخاص الفحوص اللازمة للكشف عن الفيروس، ولا يزالون يعانون من آثاره، لم يجروا الفحوص اللازمة للكشف عن الفيروس، ولا سيما أنهم لم يصابوا بالسعال أو الحمى. وقد يعاني هؤلاء من أعراض عصبية، ولن ينتبه أحد إلى أنها ناتجة عن الفيروس، وهو ما يؤكد أن العدوى الفيروسية في الدماغ قد تكون أكثر فتكاً وانتشاراً من عدوى الجهاز التنفسي.

أدمغة الأجنة. لكن الأطباء اعتقدوا حتى الآن بأن التأثيرات العصبية التي لوحظت لدى نحو نصف المرضى يمكن أن تكون بدلا من ذلك نتيجة استجابة مناعية غير طبيعية تُعرف باسم عاصفة السيتوكين التي تسبب التهاب الدماغ، بدلا من أن يغزوه الفيروس مباشرة. وقرر إيواساكي وزملاؤه التعامل مع السؤال بثلاث طرق: عن طريق إصابة أدمغة صغيرة نمت في المختبر تُعرف باسم عضيات الدماغ، وإصابة فئران بالعدوى، وفحص أنسجة مخ من مرضى توفوا بكوفيد - 19. وفي عضيات الدماغ، وجد الفريق أن فايروس سارس - كوف - 2 قادر على إصابة الخلايا العصبية ثم السيطرة على الخلية العصبية ليتكاثر.

التأثيرات العصبية التي لاحظها الأطباء يمكن أن تكون ناتجة عن استجابة مناعية غير طبيعية تُعرف باسم «عاصفة السيتوكين»

وتسببت الخلايا المصابة بدورها في موت الخلايا المحيطة عن طريق خلق إمدادات الأسجين إليها.

وكانت إحدى الحجج الرئيسية ضد نظرية الغزو المباشر للدماغ هي أن الدماغ يفترق إلى مستويات عالية من البروتين المسمى "إيه.سي.إي.تو" الذي يلتصق به فايروس كورونا، والذي يوجد بكثرة في أعضاء أخرى مثل الرئتين.

لكن الفريق وجد أن العضيات لديها ما يكفي من البروتين "إيه.سي.إي.تو".

يرجح معظم العلماء أن تأثير الفايروس على الجهاز العصبي يعود إما إلى نقص الأكسجين في الدماغ، وإما إلى الاستجابة المناعية المفرطة، وإما إلى ما يسمى بـ"عاصفة السيتوكين"، التي تلعب دوراً مهماً في الاستجابة المناعية العادية، لكن أدلة جديدة كشفت أن فايروس كورونا المستجد يهاجم الدماغ بشكل مباشر وقد يؤدي بالحياة في هذه الحالة.

هامبورغ - أظهرت دراسة ألمانية حديثة أن فايروس كورونا المستجد لا يسبب فقط مضاعفات في الرئتين والقلب ولكن مرضى كوفيد - 19، بل يسبب أيضا التهابا في الدماغ.

وذكر باحثون من هامبورغ وفرايبورغ بعد فحوص أجروها على جثامين 43 متوفى بفيروس كورونا المستجد في دورية "لانسيت نيورولوجي" المتخصصة أنهم اكتشفوا الفايروس أو بروتيناته في جذع الدماغ أو الأعصاب الناشئة هناك في 21 حالة وفاة.

ومع ذلك، أظهرت الدراسة أن مستويات الفايروس كانت منخفضة للغاية. وأوضح الباحثون أن المرضى الذين كانت لديهم أعلى حمولة فيروسية لم يظهروا تغيرات في الدماغ أكثر من أولئك الذين ماتوا ولم يتم العثور على الفايروس في دماغهم. ومع ذلك، اكتشف الباحثون رد فعل مناعي لدى المتوفين الذين أصيبوا أدمغتهم بالفايروس. واستنتجوا من هذا أن الخلايا الالتهابية يمكن أن تكون مسؤولة عن الأعراض العصبية من اضطرابات حاسة الشم إلى الصداع والسكتات الدماغية.

وكان المتوفون الذين تم فحصهم، وهم 16 امرأة و 27 رجلاً، يبلغون من العمر في المتوسط 76 عاماً، كما كانوا يعانون من أمراض مناعية في هذا العمر بجانب الإصابة بفيروس كورونا المستجد،

لكنه أضاف أنه من الأفضل توخي الحذر حتى تخضع الورقة لمراجعة من الأقران.

ولن يكون الأمر صادماً تماماً إذا تبين أن سارس - كوف - 2 قادر على اختراق الحاجز بين الدم والدماغ، وهي بنية تحيط بالأوعية الدموية في الدماغ وتحاول منع السموم والمواد الغريبة في الدم من دخول الدماغ.

فعلني سبيل المثال، يقوم فايروس زيكا، بالامر ذاته، فيؤدي إلى تلف كبير في

الضغط العصبي المزمن يؤدي إلى الانتحار

وهو هرمون الضغط العصبي في الفئران بتعديل نشاط خلايا عصبية محددة في منطقة الغدة النخامية في المخ. وبالإضافة إلى ذلك أظهرت التجارب أن الفئران التي لديها نقص في "بي 11" تستجيب بشكل أكثر قوة للضغط العصبي فيما يكون معدل ضربات القلب أعلى وعلامات أعلى على القلق مقارنة بالفئران التي لديها مستويات طبيعية من "بي 11".

وقد تساهم نتائج الدراسة التي نشرت في دورية "موليكولر سايكياتري" البريطانية في تطوير عقاقير جديدة للاكتئاب والقلق.

الليات المسؤولة عن كيفية تنظيم استجابة الضغط العصبي. وأظهرت جماعة البحث في معهد كارولينسكا سابقاً أن البروتين المسمى "بي 11" يلعب دوراً مهماً في وظائف السيروتونين وهو ناقل عصبي في المخ ينظم المزاج. والمرضى الذين يعانون من الاكتئاب وضحايا الانتحار لديهم مستويات أقل من بروتين "بي 11" في أمخاخهم ويظهر على فئران التجارب ذوي المستويات المنخفضة من "بي 11" سلوكاً يشبه الاكتئاب والقلق.

وتظهر الدراسة الجديدة أن "بي 11" يؤثر على الإطلاق المبني للكورتيزول

لندن - حدد الباحثون في معهد كارولينسكا بالسويد بروتينا في المخ مهما لكل من وظائف مادة السيروتونين المسؤولة عن تنظيم المزاج وإطلاق هرمونات الضغط العصبي، لدى الفئران على الأقل.

وبعد المرور بصدمة أو بضغط عصبي حاد، يتطور بعض الأشخاص استجابة غير طبيعية من الضغط العصبي أو الضغط العصبي المزمن. وهذا يزيد من خطر الإصابة بأمراض أخرى مثل الاكتئاب والقلق ولكن لا يزال من غير المعروف ما هي



التمارين الرياضية ضرورية لزيادة حيوية الجسم