



الجديد

في الطب النفسي

إعداد: د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

هرمون يفرز أثناء الرياضة قد يساهم في علاج باركنسون

(الحركة البطيئة والرعشة والتصلب والمشي وعدم التوازن)، إضافة إلى طائفة واسعة من المضاعفات غير الحركية (الضعف الإدراكي واضطرابات الصحة العقلية واضطرابات النوم والألم واضطرابات حسية أخرى).

وتقول المنظمة «تساهم الإعاقات الحركية، مثل خلل الحركة (الحركات اللاإرادية) والارتخاء العضلي (التقلصات العضلية اللاإرادية المؤلمة)، في تقييد القدرة على الكلام والتنقل، وتضييق العديد من مجالات الحياة. ويؤدي تطور هذه الأعراض إلى ارتفاع معدلات الإعاقة ومتطلبات الرعاية. والعديد من الأشخاص الذين يعانون من مرض باركنسون يصابون أيضا بالخرف خلال مرضهم».

وتقول منظمة الصحة «تشمل عوامل الخطر المتعلقة بمرض باركنسون التقدم في العمر، على الرغم من أن الأشخاص الأصغر سنا يمكن أن يصابوا به أيضا. ويتأثر الرجال بالمرض أكثر من النساء. وقد أظهر عدد من الدراسات أن العوامل البيئية، بما في ذلك المبيدات الحشرية وتلوث الهواء والمذيبات الصناعية، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمرض باركنسون».

وتلقت المنظمة إلى أنه من غير المعروف ما هو سبب مرض باركنسون، ولكن يعتقد أنه ينشأ عن تفاعل معقد بين العوامل الوراثية والتعرض للعوامل البيئية مثل المبيدات الحشرية والمذيبات وتلوث الهواء على مدى الحياة.

وهذا أحد العوامل الرئيسية المسببة لمرض باركنسون.

وقال الباحث تيد داوسون من جونز هوبكنز ميديسن، إن الكتل الليفية من ألفا سينوكلين متشابهة جدا مع ما يوجد في أدمغة الأشخاص المصابين بمرض باركنسون.

ووجد الباحثون أن إيريسين يمنع تراكم كتلات ألفا سينوكلين وموت خلايا الدماغ المصاحب لها.

وبعد أسبوعين، حقن الباحثون ناقلا فيروسيا أدى إلى زيادة مستويات إيريسين في الدم، الذي يمكنه عبور الحاجز الدموي الدماغي إلى الفئران. وبعد 6 أشهر، لم يكن لدى الفئران التي تلقت إيريسين أي عجز في حركة العضلات، في حين أظهرت الفئران التي تم حقنها بدواء وهمي عجزا في قوة القبضة.

أظهرت دراسات إضافية أجريت على خلايا المخ بين الفئران التي أعطيت إيريسين، أن هرمون التمرين يخفض مستويات ألفا سينوكلين المرتبط بمرض باركنسون بين 50% و 80%.

وتشمل التمارين الهوائية - التي تعرف أيضا باسم تمارين التحمل - الأنشطة التي تزيد من معدل التنفس وضربات القلب مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات والقفز على الحبل، وفقا لجمعية القلب الأمريكية.

حالة تنكسية

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن «مرض باركنسون هو حالة تنكسية في الدماغ ترتبط بأعراض حركية

توصلت دراسة نشرت مؤخرا إلى أن هرمونا يفرز في الدم أثناء ممارسة التمارين الهوائية (aerobic exercise) يقلل من مستويات بروتين مرتبط بمرض باركنسون، ويوقف مشاكل الحركة لدى الفئران.

أجرى الدراسة باحثون من جونز هوبكنز ميديسن ومعهد دانا فاربر للسرطان في بوسطن، ونشرت في مجلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، ونقلها موقع [HYPERLINK](#).

ومرض باركنسون هو مرض عصبي يجعل الناس يفقدون السيطرة على عضلاتهم وحركاتهم، يعرف أيضا باسم «الشلل الرعاش»، ويحدث عندما لا تفرز الخلايا الدماغية كمية كافية من المادة الكيميائية دوبامين، ويؤدي إلى مشاكل في الحركة مثل الارتعاش وعدم القدرة على تنسيق الحركات.

وإذا تم تأكيد الدراسة في أبحاث لاحقة، فإن هذا يمكن أن يمهد الطريق لعلاج مرض باركنسون على أساس هرمون إيريسين.

هرمون إيريسين قيد الدراسة

ويحمل الهرمون الذي درسه الباحثون اسم إيريسين، ويتم إطلاقه في الدم ويزيد مع التمارين الهوائية، ووجدت دراسات سابقة أن التمارين الرياضية ترفع مستويات إيريسين.

وقام الباحثون بحقن بروتين يسمى «ألفا سينوكلين» (alpha synuclein) في أدمغة الفئران. وعندما تتكثرت بروتينات ألفا سينوكلين عادة، فإنها تقتل خلايا الدماغ المنتجة للدوبامين،



الصداع النصفي يصيب الأطفال أيضا

ليس الأطفال بمنأى عن الإصابة بالصداع النصفي، فهذا المرض المزمن يصيب طفلا واحدا من كل ١٠ ويؤثر سلبا على أدائه المدرسي، لكن الإصابة بالصداع النصفي لا تلازم بالضرورة الصغير عندما يصبح بالغا.

وتشير الدراسات العالمية إلى أن الصداع النصفي يطول ٥٪ إلى ١٥٪ من الأطفال، ولقد أضيف هذا الموضوع إلى برنامج «القمة الفرنكوفونية للصداع النصفي» التي عقدت يوم ١٧ سبتمبر الماضي عبر الإنترنت.

تغييرات في الحياة

بدأت مايوين كوليو (١٨ سنة) تعاني صداعا نصفيا عندما كان عمرها يتراوح بين ١٤ و١٥ سنة، مع أنها شعرت بأول أوجاع في الرأس عندما كانت طفلة.

وان الصداع النصفي «أحدث تغييرات في حياتي اليومية بشكل سريع، إذ كنت أمتنع عن الخروج من المنزل عندما أصاب بنوبة، وهو ما زعزع حياتي الاجتماعية، فلم أعد قادرة على الذهاب إلى المدرسة».

وتضيف «نشعر رغما عنا أننا مختلفون عن بقية الأطفال، الذين لا يفهمون معاناتنا ويرون أن الصداع النصفي مجرد وجع في الرأس».

إلا أن الصداع النصفي يشكل مرضا فعليا يتمثل في أوجاع كبيرة في الرأس تتاب المصاب بصورة منتظمة ومتكررة، وتكون أحيانا مصحوبة بالتقيؤ. وتوضح أن دونيه -وهي طبيبة أعصاب ومسئولة في مركز تقييم الألام ومعالجتها التابع لمستشفى تيمون في مرسيليا

(جنوب شرقي فرنسا) - أن الصداع النصفي لدى الأطفال موضوع «لا يعرف الناس الكثير عنه، ولا يدرس بشكل كاف في المجال الطبي، ويطول الذكور أكثر من الإناث قبل سن البلوغ». وتزداد نسبة إصابة الفتيات به بعد دورات الحيض الأولى. ويتسم تشخيص هذا المرض وعلاجه بتعقيد أكبر لدى الأطفال مما هو عليه لدى البالغين، لأن أعراضه غالبا ما يجرى الخلط بينها وبين تلك الخاصة بأمراض الجهاز الهضمي.

أوجاع في البطن

تقول كارين كوليو، والدة مايوين، «تمكنت من تشخيص حالة ابنتي لأنتى أعانى صداعا نصفيا»، مضيفة أن «الصداع النصفي لدى الأطفال غالبا ما تتمثل أعراضه في شحوب البشرة وآلام البطن».

ويتسبب الصداع النصفي في تعطيل حياة الأطفال أكثر من البالغين، إذ تتاب ٥٠٪ منهم أكثر من نوبة واحدة شهريا، في حين يعانى ٧٨٪ نوبة حداثها

متوسطة إلى شديدة. كما يعانى ٤٠٪ من الأطفال المصابين بالصداع النصفي غثيانا أو تقيؤا، بينما يواجه ٣٣٪ منهم آلاما في بطونهم.

وتقول جوستين أفيه كوتورييه -طبيبة أطفال متخصصة في الأعصاب تعمل في المستشفى التابع لجامعة ليل - لوكالة الصحافة الفرنسية إن «غالبية المرضى الذين نقابلهم يكونون في سن الـ١٠ تقريبا، لكنهم غالبا ما يعانون أوجاعا في الرأس قبل هذه السن».

وتؤثر النوبات في كثير من الأحيان على دراستهم، فمن هنا تأتي الحاجة الضرورية لتشخيص الحالة. وتقول كوتورييه «لا يمكننا القضاء على الصداع النصفي، ولكن باستطاعتنا الحد من نوباته وحدتها».

وتشير إلى أن اتباع أسلوب حياة صحي (من ناحية النظام الغذائي والنوم والنشاط البدني) «يشكل خطوة بالغة الأهمية، تحديدا لدى الأطفال والمراهقين المصابين بالصداع النصفي».

علاج الصداع

أما بالنسبة للعلاج، فيصف الأطباء للمرضى الباراسيتامول أو مضادات الالتهاب أو يعطونهم علاجات محددة للنوبات (مثل الأدوية المشتقة من التريبتامين).

وتصح أفيه كوتورييه المرضى ب«كتابة توفيت النوبات على دفتر صغير لتحديد الأسباب التي تؤدي إلى حصولها، وهو ما يساعد في بعض الحالات على التعامل معها بشكل أفضل».

وفي حين تتعدد العوامل التي تسبب صداعا نصفيا، غالبا ما يشير المرضى إلى دور التعب والتوتر.

لكن الإصابة بالصداع النصفي لا تلازم بالضرورة الطفل عندما يصبح بالغا، إذ إن ٤٠٪ فقط لاحظوا استمرار معاناتهم هذا المرض في مرحلة البلوغ.

وأكدت دونيه أن «بعض الأطفال ينتقلون من إصابتهم بصداع نصفي إلى معاناتهم أوجاعا في الرأس أقل حدة».



هل يسبب التوقف عن تناول السكر أعراض انسحاب؟

وعدم ممارسة الرياضة وشرب كميات قليلة من الماء والسوائل يجعل الإنسان يبحث عن مصدر يمدّه بالطاقة فيتجه لتناول السكر. وحسب وزارة الصحة البريطانية فالإفراط في تناول السكر قد يؤدي إلى السمنة التي تؤدي بدورها إلى مخاطر التعرض للإصابة بأمراض القلب والسرطان وداء السكري.

أعراض انسحاب السكر

قال الدكتور أحمد قيراط إن الأعراض تختلف شدتها ومدتها حسب الحالة الصحية للشخص ودرجة إدمانه، فهناك من يتعرض عند الانقطاع المفاجئ عن السكر للغثيان والتعب والقشعريرة والصداع والأرق. كما قد يواجه أعراضاً نفسية مثل الاكتئاب. وبالتالي لتجنب أعراض انسحاب السكر يجب أن يكون الانقطاع بشكل تدريجي وباستخدام بدائل صحية.

نصائح لتقليل السكريات للحصول على

نظام غذائي صحي ومتوازن:

أوصت وزارة الصحة البريطانية عبر موقعها للرسمي بتقليل الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات الحرة وبدلاً من المشروبات الغازية السكرية، اختر الماء، والحليب، والمشروبات الخالية من السكر. كما نصح دكتور أحمد قيراط بتناول كميات مناسبة من الماء وممارسة الرياضة وتناول وجبات صحية وتقليل التعرض للضغط النفسي.

وأضاف أن مدمنى السكر يمكنهم المتابعة مع مختص تغذية وعلاج سلوكي غذائي لتنظيم عاداتهم الغذائية بشكل يساعدهم على الإقلاع عن السكر بشكل صحي.

- يجب ألا تشكل أكثر من ٥% من الطاقة (السعرات الحرارية) التي نحصل عليها من الطعام والشراب كل يوم.

وهذا يعني ألا يتناول البالغون أكثر من ٣٠ جراماً من السكريات الحرة يومياً، (ما يعادل تقريباً ٧ مكعبات سكر). وألا يتناول الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٠ سنوات أكثر من ٢٤ جراماً من السكريات الحرة يومياً (٦ مكعبات سكر). أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٤ و ٦ سنوات فيجب ألا يتناولوا أكثر من ١٩ جراماً من السكريات الحرة يومياً (٥ مكعبات سكر).

مع الأخذ في الاعتبار أن علبة الكولا الواحدة يمكن أن تحتوي على ما يصل إلى ٩ مكعبات من السكر أكثر من الحد اليومي الموصى به للبالغين.

ويشير تقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن استهلاك السكر فيما يقرب من نصف بلدان شرق المتوسط قد تجاوز ٧٠ جراماً للفرد في اليوم، وقد شهد الإقليم أسرع نمو في استهلاك السكر على الصعيد العالمي، وهذا التحول الغذائي خفض على نحو كبير جودة النظام الغذائي للسكان.

فلماذا يتمسك كثيرون بتناول السكريات رغم مخاوفهم من أضرارها؟ السبب في ذلك حسب الدكتور أحمد قيراط هو أن إدمان السكريات والإفراط في تناولها يسبب إفراز هرمونات مثل الدوبامين وهي مسؤولة عن الشعور بالسعادة بالمخ فيكون تأثيره على اللاوعي مثل تأثير الحصول على مكافأة، لذا فكلما احتاج الإنسان لهذا الشعور يزيد الإنسان من تناول السكر. كما أضاف أن التوتر والشعور بالضغط

هل يمكن أن يتسبب السكر في أعراض تشبه أعراض الإدمان وإن قررت قطعه بشكل مفاجئ تصاب بأعراض الانسحاب؟ هذا ما حدث معي حين قررت أن أقطع السكر نهائياً من نظامي الغذائي بعد أن عرفت أنه المسبب الرئيسي في إصابتي بالأرق والخمول على مدار عامين كاملين بالإضافة لنوبات الصداع النصفي التي كانت تزيد بشكل مطرد.

كانت كمية السكر التي أضعها في كوب الشاي موضع تندر معتاد من أصدقائي الذين يقولون لي عليك وضع الشاي في كوب من السكر. رغم ذلك لم أتوقع أن تكون مشكلات النوم التي أعاني منها لها علاقة بكمية السكر التي أتناولها، لكن عندما بحثت عن أسباب مشاكل النوم، وجدت ارتباطاً بين الإفراط في تناول السكر وأعراض مثل الأرق والاكتئاب والخمول.

قررت التوقف عن تناول السكر نهائياً وعلى الفور، لكن الأعراض التي انتابتنى بسبب قراري كانت تشبه بكثير أعراض الانسحاب من الإدمان. صداع نصفي وغثيان وشعور بالاكتئاب لمدة أسبوعين، فهل يوجد فعلاً ما يسمى بـ«إدمان السكر»؟

يصف المصطلح الرغبة المتزايدة في المأكولات التي تتمتع بمذاق حلو يعود لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات، ويقول الدكتور أحمد قيراط استشاري جراحة السمنة والمناظير في تونس إن الدراسات متضاربة في وصف درجة إدمان السكر فمنها ما يؤكد أنه حقيقي ويصل لنفس درجة إدمان المخدرات في حين تشبهه دراسات أخرى بإدمان التدخين ودراسات أخرى تؤكد أنه إدمان لطعم السكر حلو المذاق فقط.

كم نتناول من السكر؟

توصى وزارة الصحة البريطانية بأن السكريات الحرة - السكريات المضافة إلى الأطعمة أو المشروبات، والسكريات الموجودة بشكل طبيعي في العسل والعصائر وعصائر الفاكهة والخضروات غير المحلاة والعصائر