



توصلت دراسة إلى أن الساعات الذكية قد تساعد في تشخيص مرض باركنسون أو «الشلل الرعاش» قبل ظهور الأعراض بسبع سنوات.

الساعات الذكية قد تساعد في التشخيص المبكر لمرض باركنسون

عملت في الدراسة، لبي بي سي نيوز، إن الدراسة تبدو دقيقة وتميز مرض باركنسون عن الأشياء الأخرى التي قد تؤثر على الحركة، مثل الشيخوخة أو الهشاشة.

وقالت: «لقد قارنا نموذجنا بعدد من الاضطرابات المختلفة، بما في ذلك أنواع أخرى من الاضطرابات العصبية التنكسية، والأفراد الذين يعانون من هشاشة العظام واضطرابات الحركة الأخرى. إنها ميزة كبيرة أن تكون قادراً على العمل مع مجموعة بيانات مثل تلك الخاصة بالبنك الحيوي في المملكة المتحدة».

وأضافت: «كانت نتائج الأفراد الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض باركنسون متميزة».

لكن ما إذا كان ينبغي إخبار الناس بأنهم مصابون بمرض باركنسون، قبل سنوات من ظهور الأعراض، «سيظل دائماً خياراً فردياً وشخصياً».

وأضافت الدكتورة بيل أن النتائج التي توصلوا إليها ستكون مهمة في حال توفرت في النهاية «علاجات جديدة تسمح لنا بإبطاء تقدم المرض».

حصل الكثير من الضرر الذي لا يمكن إصلاحه على مستوى خلايا الدماغ.

وقالت قائدة الدراسة الدكتورة سينثيا ساندور، إنه نظراً لأن حوالي ٣٠٪ من سكان المملكة المتحدة يرتدون ساعات ذكية، فقد تكون هذه طريقة رخيصة وموثوقة لتحديد المراحل المبكرة من الإصابة بمرض باركنسون.

وقالت: «لقد أظهرنا هنا أن أسبوعاً واحداً من البيانات التي تم تسجيلها، يمكن أن يتنبأ بأحداث تصل إلى سبع سنوات في المستقبل».

وأضافت: «باستخدام هذه النتائج، يمكننا تطوير أداة فحص قيمة للمساعدة في الكشف المبكر عن مرض باركنسون».

وتابعت أن ذلك سيسمح للمرضى «بالوصول على العلاج في مرحلة مبكرة في المستقبل، عندما تصبح هذه العلاجات متاحة».

واستخدمت الدراسة بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وهو قاعدة بيانات صحية متعمقة لأكثر من نصف مليون شخص.

وقالت الدكتورة كاثرين بيل، التي

واستخدم فريق «معهد أبحاث الخرف في المملكة المتحدة» بجامعة كارديف، الذكاء الاصطناعي لتحليل بيانات ١٠٣,٧١٢ من مرتدي الساعات الذكية.

ومن خلال تتبع سرعة حركتهم على مدار أسبوع واحد، بين عامي ٢٠١٣ و٢٠١٦، تمكن الباحثون من توقع من منهم سيصاب بمرض باركنسون.

ويأمل الباحثون أن يتم استخدام الساعات الذكية في النهاية كأداة فحص.

لكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات، التي تقارن هذه النتائج مع البيانات الأخرى التي تم جمعها حول العالم، للتحقق من مدى دقة النتائج التي تم التوصل إليها، كما يقول الباحثون، في مجلة «نيتشر ميديسين».

وتتضرر أدمغة المصابين بمرض باركنسون على مدى سنوات عديدة وتشمل الأعراض:

- الاهتزاز أو الرجفة اللاإرادية
- بطء الحركة
- تصلب العضلات وافتقادها للمرونة
- لكن في كثير من الأحيان وبحلول الوقت الذي يتم فيه التشخيص، يكون قد

ماذا في حبة الكابتاجون (أبو هلالين) ؟



العالمية الثانية على طيارين في سلاح الجو أظهرت أنه أحدث شعورا رائعا لديهم، وخفف منسوب الخوف، لكن أداءهم لم يكن بمستوى شخص لم يتناول الإمفيتامين.»

في كل الأحوال وبغض النظر عن خصائص الإمفيتامين، فإن الأساس في الكابتاجون أن استهلاكه أصبح خارج السياق الطبي كليا منذ حظره في الثمانينيات، ويتم تناوله دون وصفة طبية ودون معرفة جرعة الإمفيتامين التي يحتوي عليها القرص ولا معرفة أى خليط من المواد الأخرى موجود فيه، بالتالي، يصب الحديث عن العوارض الجانبية للكابتاجون بدقة.

مع ذلك، فقد تحدث بعض الأطباء إلى الإعلام وذكروا عددا من العوارض التي شهدوها لدى مستخدمي مدمنين، وكذلك تحدث بعض المدمنين عن آثار الكابتاجون عليهم.

● وبين تلك الآثار: زيادة ضغط الدم ومعدل نبضات القلب، تغييرات وظيفية في الدماغ، ازدياد احتمال السكتة الدماغية، صعوبات في التنفس، الألم في العضلات والمفاصل، الارتباك والغضب والتوتر، الاكتئاب والهوسات والعدائية وتقلب المزاج.

كل هذه الاحتمالات وغيرها تزيد (أو تقل) حسب الجرعة الموجودة في قرص الكابتاجون، وهي غير معروفة وتتفاوت بشكل كبير بين الحبة والأخرى.

يضاف إلى كل ذلك أن بعض الأقراص تحتوي على الميثامفيتامين، ويعتبر أقوى أخطر من الإمفيتامين

وهو المادة الفعالة عادة - هناك مواد أخرى، أكثرها الكافيين. في بعض الأحيان، تجد الميثامفيتامين، وهو قريب من الإمفيتامين، لكن هذا نادر.»

وقال إن الأساس في فهم صناعة الكابتاجون هو في فهم من أين يأتي الإمفيتامين، مضيفا أن «التصنيع يتم في الشرق الأوسط، في سوريا ولبنان وربما أماكن أخرى. وكذلك، معروف أن هناك عصابات في هولندا وبلجيكا تعتبر مصنعة كبيرة على نطاق عالمي للإمفيتامين، وحتى أن بعض حبوب الكابتاجون التي وصلت إلى الأسواق في دول خليجية على الأرجح تم تصنيعها في أوروبا، لكنها نسبة قليلة مقارنة بالمصادر الأخرى.»

وتشير تقارير إلى أن كمية الإمفيتامين في القرص تتفاوت كثيرا، وغُثر على قلة من الأقراص التي كانت خالية من الإمفيتامين أو من أى مؤثر عقلي.

● والمادة الأساسية في معظم أقراص الكابتاجون هي الإمفيتامين، وهي مادة تحفز الجهاز العصبي المركزي، وقد تؤدي إلى الإدمان. من بين آثارها أنها تسهم في زيادة التركيز والأداء البدني، وبالسيطرة والثقة بالنفس، وبالرغبة بالتواجد مع الآخرين والإكثار من الحديث، كما تزيد الطاقة وتخفف القابلية على الطعام.

وقال لانييل: «تشعر أنك أقوى وأنت مهمما فعلت، ستفعله بشكل أفضل، مع أن هذا ليس بالضرورة صحيحا.»

وأضاف: «الدراسات التي أجراها البريطانيون والأمريكيون خلال الحرب

إذا أغرتك يوما حبة الكابتاجون وتساءلت عن فعلها في جسدك وذهنك وسلوكك قد تسأل أولا عن المواد التي تحتوي عليها تلك الحبة، المعروفة باسم «أبو هلالين».

لكن المفارقة هي أن قرص الكابتاجون، مع أنه موجود - باسمه هذا وعلامته التجارية - منذ أكثر من نصف قرن، يبقى لفزا يصعب حله. وإذا تناولته، فإنك على الأرجح تفعل ذلك دون فكرة واضحة عما يدخل إلى جسدك وبأية كميات. وهذا يزيد خطرا على مستهلكه عموما والمدمنين عليه خصوصا.

● مع ذلك، يُعتقد أن المادة الأساسية الفعالة التي تدخل في صناعة الكابتاجون في صيغته الحالية هي مادة الإمفيتامين.

فكما أوضح لوران لانييل، المحلل العلمي لدى المركز الأوروبي لرصد المخدرات والإدمان لبي بي سي:

«على حد علمنا وبناء على معلومات جنائية محدودة تم جمعها خلال عقد ونصف، فإن حبوب الكابتاجون هي بشكل أساسي عبارة عن إمفيتامين، وهو نفس المادة التي تباع في الشوارع الأوروبية، لكنه في أوروبا يباع على شكل بودرة.»

لكن مع أن الإمفيتامين هو نجم قصة الكابتاجون، إلا أنه ليس المادة الكيماوية الوحيدة في تلك القصة.

عام 1961، قامت شركة أدوية ألمانية بتصنيع دواء أسمته كابتاجون، وكانت المادة الفعالة فيه فينيثيلين، وهي بعد تناولها تنقسم في الجسم إلى مادتي الإمفيتامين وثيوفيلين، فتعمل المادتان سويا بشكل أكثر فاعلية من الإمفيتامين وحده.

● وقد استخدم الكابتاجون لعلاج بعض الحالات كاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وحالة الخدار، لكن الأدلة تراكمت على أنه يسبب الإدمان، وعدد من الآثار الجانبية، كما أسيء استخدامه كمنشط في الرياضة، فتم حظره في الثمانينيات من القرن الماضي.

تسرب بعض المخزون المتبقى من مادة الفينيثيلين إلى عصابات منظمة قامت بالترويج للكابتاجون بعد حظره، لكن المادة أصبحت صعبة المنال، فبدأت العصابات تستخدم مواد أخرى في تصنيع الحبة، مع الحفاظ على الاسم والعلامة التجارية.

وقد أفادت تقارير بأن تحاليل جنائية أجريت بعد عمليات مصادرة للكابتاجون أشارت إلى خلوها من مادة الفينيثيلين. كما تشير معظم التقارير إلى أن مادة الإمفيتامين هي المادة الفعالة الأساسية في معظم الحبوب التي تتم مصادرتها وتحليلها، إنما مع غيرها من المواد.

وقال لانييل: «إضافة إلى الإمفيتامين -



الجديد
في الطب النفسي

القبيلة خلال اليوم أمر مفيد لأدمغتنا

وتقول «بصراحة، أفضل قضاء ٣٠ دقيقة في التمارين بدلا من النوم، وقد أنصح والدتي بالقيام بذلك».

دراسة القبيلة يمكن أن يمتثل تحديا قد تحسن القبيلة صحتك، ولكن العكس صحيح أيضا لأن صحتك يمكن أن تجعلك متعبا لدرجة أنك تحتاج إلى قبيلة أكثر.

لذلك لجأ الباحثون إلى تكتيك ذكي لإثبات فوائد القبيلة.

إذ استخدموا تجربة طبيعية عملاقة تعتمد على الحمض النووي - الشيفرة الجينية - التي وُلدت معنا. وحددت الدراسات السابقة ٩٧ فصاصة من حمضنا النووي التي تجعلنا إما أكثر عرضة للقبيلة أو للطاقة خلال اليوم.

فجمع الفريق بيانات من ٣٥ ألف شخص، أعمارهم بين ٤٠ و ٦٩ عاما، يشاركون في مشروع «بيونيك» البريطاني (مشروع دراسة طويلة الأجل يتعلق بالحمض النووي)، وقارنوا ببساطة بين جينات من يأخذ قبيلة وآخرين ممن لا يأخذون قبيلة.

ونشرت النتائج في صحيفة «سليب هيلث»، وأظهرت فارقا بقدر ١٥ سم مكعب- ما يعادل من ٢,٦ إلى ٦,٥ سنوات من الشيخوخة. وبلغ مجموع أحجام الأدمغة في الدراسة نحو ١٤٨٠ سم مكعب.

وقالت الأستاذة الجامعية في جامعة إندبرة، رئيسة جمعية العلوم العصبية البريطانية تارا سبايرز جون لبي بي سي: «أستمتع بقبيلة قصيرة في عطلات نهاية الأسبوع، وقد أفتعتني هذه الدراسة أنه لا ينبغي أن أشعر بكسل القبيلة، بل ربما قد تحمي دماغى».

وقالت إن النتائج «المثيرة للاهتمام»، أظهرت «زيادة صغيرة ولكن مؤثرة في حجم الدماغ»، و«تضيف إلى البيانات التي تشير إلى أن النوم مهم لصحة الدماغ». ولم يدرس الباحثون بشكل مباشر مسألة الحصول على قسط كبير من النوم في منتصف النهار، لكن الدراسة تناولت فائدة النوم لنحو نصف ساعة.

وأظهر فريق الباحثين أن أدمغة الأشخاص الذين يحصلون على قبيلة، كانت أكبر حجما بمقدار ١٥ سم مكعب، ما يعادل تأخير الشيخوخة من ثلاث إلى ست سنوات.

ومع ذلك أوصى العلماء بإبقاء وقت القبيلة أقل من نصف ساعة.

لكنهم قالوا إن النوم خلال النهار أمر يصعب تحقيقه في العديد من المهن، وأنه غالبا ما ترفض ثقافة العمل ذلك.

وقالت الدكتورة فيكتوريا جارفييلد لبي بي سي: «نقترح أن بإمكان الجميع اختبار بعض فوائد القبيلة». ووصفت نتائج الدراسة بأنها جديدة ومثيرة للغاية». وثبت أن القبيلة أمر أساسي للنمو حين نكون أطفالا، وتصبح أقل شيوعا مع تقدمنا في السن، ثم تعود للظهور بعد سن التقاعد. وأفاد نحو ٢٧ في المئة ممن تخطوا سن التقاعد عن لجوئهم إلى قبيلة خلال النهار.

وتقول الدكتورة جارفييلد إن نصيحة اعتماد قبيلة «أمر سهل للغاية»، مقارنة بفقدان الوزن أو ممارسة التمارين الرياضية التي «تصعب على الكثير من الناس».

ويتضاءل حجم الدماغ مع العمر. لكن فيما يخص مساعدة القبيلة في الوقاية من أمراض مثل الزهايمر، أمر ما زال بحاجة إلى المزيد من الأبحاث. وتعتبر صحة الدماغ مهمة بشكل عام للحماية من مرض الخرف، وترتبط هذه الحالة باضطراب النوم. ويشير الباحثون إلى أن النوم القليل يضر بالدماغ مع مرور الوقت ويتسبب بالالتهاب، كما يؤثر على الروابط بين خلايا الدماغ.

وقالت الباحثة فالنتينا باز: «إن القبيلة المنتظمة يمكن أن تحمي من التنكس العصبى عبر تعويض قلة النوم».

ومع ذلك، لم تعثر الدكتورة جارفييلد على مكان مريح في العمل من أجل قبيلة، وتفضل رعاية دماغها بطريقة أخرى.

قال باحثون في جامعة «يونيفرسيتي كوليدج» في لندن، إن إيجاد قليل من الوقت بشكل منتظم من أجل قبيلة قصيرة، أمر جيد لأدمغتنا ويساعد على بقاءه أكبر حجما لوقت أطول.

مضادات الاكتئاب:

إلى أي حد تخفف الألام المزمنة؟



وليس ثمة فهم لتأثيرها على المدى الطويل على الصحة».

وقالت: «لكن هذا لا يعنى أن الناس يجب أن يتوقفوا عن تناول الأدوية الموصوفة لهم دون استشارة طبيهم العام».

وقالت الدكتورة كاثي ستانارد، الاستشارية البارزة في المعهد الوطنى للتميز فى الرعاية الصحية: «تضاف هذه المراجعة إلى الدليل الجوهري الذى لدينا الآن، والذى يُظهر خيبة الأمل فى استخدام الأدوية لعلاج الألم طويل الأمد».

ولكن قد يكون من الصعب ترجمة النتائج التى توصلت إليها التجارب فى المستشفيات إلى واقع الحياة.

وقالت الدكتورة ستانارد: «يجب أن نؤكد بنفس القدر على التأثيرات الاجتماعية والنفسية العديدة فى تجربة الألم».

وأضافت: «يمكن أن تكون الخدمات الحالية، التى تتم عادة خارج الرعاية الصحية، بما فى ذلك مساعدة من يعانون من صعوبة فى الحركة، ومن الصدمات، والعزلة الاجتماعية، قد تكون مفيدة لمن يعانون من الألم - وتحديد أكثر الأشياء أهمية للناس، وإرشادهم إلى سبل الدعم المناسبة لهم محليا، وهذا شيء واعد».

وعند التخلص من مضادات الاكتئاب، يجب تقليل تناول الدواء ببطء على مدار أسابيع لمنع تعرض المريض لأعراض انسحاب، بحسب ما تقوله إرشادات هيئة التأمين الصحى.

ميشيل روبرتس

محررة شؤون الصحة - بي بي سي

تكون مرتبطة بحالات صحية أخرى، مثل التهاب المفاصل.

ويقول خبراء إن أنظمة الدماغ الخاصة بالمزاج والألم تتداخل بشكل كبير، ولهذا السبب اقترح أطباء تناول مضادات الاكتئاب لأنها قد تكون مساعدة. ويُعتقد أن مئات الآلاف من المرضى الذين يشكون من آلام مزمنة فى بريطانيا يعانون منها.

والدراسة التى تحمل اسم «كوكرين»، قادها علماء من عدة جامعات بريطانية، من بينها ساوثهامبتون، ونيوكاسل، عبر ١٧٦ تجربة. لكن معظم العلماء ركزوا على تجربة المضادات على المرضى على مدى شهرين فقط.

ومن بين الأدوية التى تناولتها الدراسة، بروزاك، ومضاد اكتئاب رخيص الثمن يسمى أميتريبتيلين.

ولكن دواء واحدا فقط، يسمى دولوكستين، هو الذى أظهر فاعلية فى تخفيف الألام.

ولم تخلص الدراسة إلى معرفة البيانات الخاصة بمدى سلامة وفاعلية المضادات على المدى الطويل، ويقول الباحثون إن هذا أمر صادم، وهو بحاجة إلى أخذه فى الاعتبار لإرشاد المرضى والأطباء على السواء.

وقالت البروفيسورة، تامار بينكوس: «إنه لأمر مروع حقا أنه ليس لدينا أى دليل على تأثير الاستخدام طويل الأمد حتى للمضاد دولوكستين. وأضاف: «هذا مصدر قلق عالمى يتعلق بالصحة العامة. إذ إن الألم المزمن مشكلة يعانى منها الملايين الذين يتناولون مضادات الاكتئاب دون أدلة علمية كافية على أنها تساعدهم،

خلصت مراجعة كبيرة حول حجم تأثير مضادات الاكتئاب، إلى أن من يعانون من الألام المزمنة، تقدم لهم تلك الأدوية دون وجود أدلة علمية كافية على فاعليتها

وتوصلت الدراسات التى أجريت على نحو ٣٠٠٠٠ مريض، إلى وجود دليل «معتدل» على تأثير عقار واحد فقط، هو دولوكستين، فى تسكين الألام لفترة قصيرة.

وتبين وجود نقص «صادم» فى البيانات الطويلة المدى، على الرغم من أن الحبوب توصف طبيا لعدة أشهر.

وينصح الأطباء المرضى بالاستمرار فى تناول الأدوية إذا كانت فعالة.

ويقول خبراء إنه على المرضى ألا يتوقفوا فجأة عن تناول الأقرص قبل استشارة الطبيب.

يمكن استخدام مضادات الاكتئاب فى بعض حالات الألم المزمن، ومن بينها آلام الأعصاب وآلام الجسم المبرحة المعروفة بـ«فيبروميالوجيا» ولا ينصح باستخدام مسكنات الألم القوية المعتمدة على الأفيون، التى قد تسبب الإدمان، ولا المسكنات البسيطة مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين

وقد تساعد برامج التمرينات الرياضية والنشاط البدنى، وقد يرغب بعض الأشخاص فى تجربة بعض العلاجات النفسية مثل العلاج السلوكى المعرفى (سى بى تى)

ويعد الألم المزمن، الذى يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر، أمرا شائعا للغاية. وتشير دراسة بى بى سى نيوز إلى أن واحدا من بين كل أربعة أشخاص فى بريطانيا يتعاش مع.

وليس ثمة سبب واضح لتلك الألام، وربما