

أسلوب حياة أفضل صحيا يقلل الإصابات بالخرف

تفادي احتمالات أمراض القلب والدورة الدموية يؤثر إيجابا على المصاب



تداخل في أداء الوظائف اليومية

تتهبأ الحكومات وأنظمة الصحة والرعاية الصحية لذلك، من خلال الاستثمار في البحث العلمي والعلاج والوقاية من العته.“ وقال معدو التقرير إنهم استندوا في إعدادهم إلى الدراسات الحديثة عن العته والزهايمر، والصادرة عن العديد من مجموعات البحث، وما تتضمنه هذه الدراسات من بيانات بشأن سكان كل دولة أوروبية على حدة، والتقديرات بشأن أعداد هؤلاء السكان عام 2025.

الحياة
صحة

قدمت مجلة “فرويندين” الألمانية قائمة باهم الخضروات التي تعزز من عملية التمثيل الغذائي أو ما يعرف بالأيض في أجسامنا، ومنها البروكلي والشمر. ويحتوي البروكلي على الكالسيوم، ويساعد على حرق الدهون بالإضافة إلى الكثير من فيتامين C، وهي تركيبة جيدة جدا لتعزيز عملية الأيض والتخلص من الماء الزائد بالجسم. كما يعتبر الشمر من المواد الغذائية الغنية بالألياف، والتي تخلص الجسم من الفضلات.



يعتبر الكبد من أهم الأعضاء بالجسم نظرا لوظيفته التي تتمثل في إزالة السموم ونقلها إلى خارجة، ويمكن تعزيز صحة الكبد عن طريق العناصر الغذائية الهامة مثل الأفوكادو والشاي الأخضر وزيت الزيتون. ويساعد الأفوكادو على تنظيف الكبد بشكل صحيح حيث يحتوي من ناحية على العديد من العناصر الغذائية والدهون الصحية، ومن ناحية أخرى يساعد الجسم على إنتاج الجلوتاثيون، أحد مضادات الأكسدة الفعالة للغاية، والتي تخلص الكبد من السموم.



نصحت مجلة “أبوتيكين أومشاو” الألمانية بعدم استعمال قطرات الأنف وهي في حالة باردة، نظرا لأن القطرات الباردة يمكن أن تتسبب في حدوث دوار أو الإغمى في الأنف، ولذلك فإنه يجب حمل القارورة في اليد لفترة من الوقت أو وضعها في جيب الجاكت قبل استعمالها. ولكي تصل قطرات الأنف إلى داخل القناة السمعية، فإنه يجب وضع الرأس على الجانب وسحب شحمة الأنف لأعلى، وفي حالة الأطفال الصغار يجب مراعاة أن يتم سحب شحمة الأنف للخلف وللأسفل.



غير أن تزايد أعداد السكان والتحول السكاني وما ينطوي عليه من ارتفاع نسبة كبار السن في كثير من الدول الأوروبية ومن بينها ألمانيا، يؤدي لاستمرار ارتفاع أعداد المصابين بأمراض العته إجمالا. وحسب توقعات الخبراء، فإن نسبة أعداد مرضى العته سترتفع على مستوى أوروبا بواقع الضعف بحلول عام 2050. وأوضح الباحثون أن ارتفاع نسبة السكان فوق سن 65 عاما، وخاصة السكان فوق 85 عاما، في ألمانيا سيكون

غير صحي مقارنة بأولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا غنيا بالمنتجات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور. وقد يزيد انخفاض مستويات فيتامين D وفيتامين B-6 وفيتامين B-12 والفولات من خطر الإصابة بالعته كما يمكن أن تزيد الإصابة بمرض السكري من خطر الإصابة به، خاصة إذا كانت السيطرة عليه ضعيفة. كما أن هناك عوامل مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم وتراكم الدهون في جدران الشرايين والسمنة تعتبر محفزاً للإصابة به.

يساهم اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على المنتجات والحبوب الكاملة في تقليل من احتمال الإصابة بالخرف لدى كبار السن حيث يساعد على تقوية الذاكرة، وفق ما يؤكد الأطباء. كما يشيرون إلى أن اعتماد نمط حياة صحي خال من المنغصات والانتباه بشأن عناصر الخطورة ذات الصلة بأمراض القلب والدورة الدموية، يمكن أن يؤثر إيجابيا على المريض.

تلك الحالات الناتجة عن رد فعل للأدوية، أو نقص الفيتامينات. كما يعتبر مرض الزهايمر السبب الأكثر شيوعا للعته لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما أو أكثر. وقد أكدت تقديرات حديثة أن أعداد المصابين بالعته في أوروبا سترتفع بشكل ملحوظ جدا بحلول عام 2050. وبينما بلغ عدد المصابين بالعته في ألمانيا، على سبيل المثال، 1.6 مليون إنسان عام 2018، (ما يعادل 1.9 في المئة من إجمالي السكان) يتوقع الخبراء بالمنظمة الأوروبية للزهايمر، ارتفاع أعداد المصابين إلى 2.7 مليون مصاب عام 2050، أي ما سيعادل 3.4 في المئة من عدد السكان في ألمانيا في هذا التاريخ، وذلك وفقا لتقرير نشرته رابطة جمعيات الزهايمر القومية، في بروكسل، وهو ما يجعل ألمانيا في مقدمة الدول الأوروبية التي تعاني من هذا المرض.

غير أن معدّي التقرير أكدوا أن هناك خبرا سارا في هذا السياق، ألا وهو أن هناك تراجعا في أعداد الرجال والنساء المصابين بالمرض في كل الفئات العمرية، مقارنة بالأعداد الأولية التي كانت متوقعة في السابق، حيث سترتراجع أعداد المصابين وفقا للتقديرات الجديدة بواقع نحو مليون مصاب.

وفي تعليقه على هذا التقرير قال جان جيورجيس، رئيس المنظمة “إنه لأمر مبشر كثيرا أن يكون لأساليب الحياة الأفضل صحيا، والتعليم الأفضل، ولتحسين الانتباه بشأن عناصر الخطورة ذات الصلة بأمراض القلب والدورة الدموية، تأثير إيجابي على حالات الإصابة بالعته.”

وتظهر الأبحاث أن عدم ممارسة الرياضة يزيد من خطر الإصابة بالعته، كما تشير إلى زيادة حدونه لدى الأشخاص الذين يتناولون نظاما غذائيا

برلين - لا يعتبر الخرف (العته) مرضا محددا، ولكنه يصف مجموعة من الأعراض التي تؤثر على الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية بشكل كبير يكفي للتدخل مع أداء الوظائف اليومية، وفق ما يؤكد الأطباء. وعلى الرغم من أن العته عادة ما يتضمن فقدان الذاكرة، إلا أن فقدان الذاكرة له أسباب مختلفة، لذلك فلا يعني فقدان الذاكرة وحده الإصابة بالعته. ويعتبر داء الزهايمر السبب الأكثر شيوعا للعته التدريجي لدى كبار السن.

وتتمثل أعراض العته في فقدان الذاكرة، والذي عادة ما يلاحظه المحيطون بالشخص، وفي صعوبة التواصل أو إيجاد الكلمات، وفي صعوبة التفكير أو حل المشكلات وصعوبة التعامل مع المهام المعقدة، إضافة إلى عدم القدرة على التخطيط والتنظيم والتنسيق والإحساس بالإرتباك.

عدم ممارسة الرياضة
اضافة إلى نظام غذائي غير صحي يزيدان خطر الإصابة بالخرف

ويؤكد الأطباء على أن تلف الخلايا العصبية في الدماغ ينتج عن هذا المرض، والذي يمكن أن يحدث في عدة مناطق من الدماغ، مشيرين إلى أن العته يصيب الأشخاص بشكل مختلف اعتمادا على منطقة الدماغ المصابة. وغالبا ما يتم تصنيف المصابين بالعته إلى مجموعات من الأشخاص بينهم قواسم مشتركة، مثل جزء الدماغ المصاب، أو إذا ما كانت حالتهم تتفاقم مع مرور الوقت (العته التدريجي). وقد يتحسن بعض العته مع العلاج، مثل

برلين - أكدت الدراسات التجريبية أن المشيمة البشرية قد تكون علاجاً فعالاً ضد العجز الجنسي لدى الرجال الخاضعين لعملية استئصال البروستات الجذري الواقع بين المثانة والعضو الذكري.

وأوضحت الدراسات أن هرمونات النمو وغيرها من خلايا الإصلاح في الأنسجة، التي تبرزت بها الأمهات اللاتي خضعن لعمليات قيصرية، تحمي الأعصاب وتساعد على الانتعاش بعد الجراحة.

وفي حين أن الجراحة حققت نسبة نجاح جيدة، ما يصل إلى 80 في المئة من الرجال الذين خضعوا لها يظلون على قيد

المشيمة علاج فعال للعجز الجنسي

سميك بشكل طبقة المشيمة الأعمق. ويتميز بأنه صلب ومرن ويحتوي على مجموعة من المركبات، بما في ذلك عوامل النمو (البروتينات التي تحفز نمو الخلايا) وخلايا الجهاز المناعي وخلايا الأمينيوسية المنوسطة، وهي خلايا جذعية أو خلايا رئيسية يمكن أن تشكل أنواعا أخرى من الأنسجة.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أيضا، أن لها آثارا تحمي الأعصاب. أدها، الذي نشر في مجلة أبحاث المناعة، أظهر أن خلايا الأمينيوسية يمكن أن توقف الالتهاب، وهو سبب التهابات، وتؤدي إلى استعادة الأعصاب

الحياة بعد 10 سنوات، فإن ما يصل إلى 20 في المئة من الرجال يعانون من سلس البول بعد ذلك، في حين أن 70 في المئة يعانون من صعوبات في الانتصاب. ويتمثل التحدي الذي يواجهه الجراحين في حماية المنطقة المحيطة بالبروستات، وهي عبارة عن غابة من الأعصاب، بما في ذلك الأعصاب الكهفية التي تساعد على تحفيز الانتصاب، في حين تتشارك أعصاب أخرى في السيطرة على المثانة.

ويأمل الجراحون في حماية الأعصاب من خلال لفها باستخدام الغشاء الأمينيوسي البشري، وهو غشاء

اختبار فعالية «سينوليتكس» في القضاء على خلايا الشيخوخة

بـ“خلايا الزومبي” باستخدام مجموعة جديدة من الأدوية وهو مشروع جامعة “كيبغز كوليدج” لندن. وسيختبر المشروع، الذي تقوده الدكتورة جورجينا إليسون - هيوز، أستاذة فسيولوجيا العضلات التجديدية في كيبغز، مجموعة جديدة من الأدوية المعروفة باسم “سينوليتكس”، والتي تقضي على خلايا الزومبي أو تعطّلها نهائيا.

وفي الدراسات المخبرية، تبين أن أدوية “محلل الشيخوخة” (Senolytic) تقضي على خلايا الزومبي وعلى بعض الأمراض ذات الصلة مثل إعتام عدسة العين والسكري وهشاشة العظام ومرض الزهايمر ومشكلات الكلى وضُمور العضلات المرتبط بالتقدم في العمر.

وبشكل عام، فقد أظهرت هذه لأنواع من الأدوية تحسين الوظيفة البدنية وتعزيز الصحة والعمر لفترة أطول.

لندن - تعتبر الشيخوخة عاملا خطرا يسبب الكثير من الاضطرابات التي تهدد الحياة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ويطلق مصطلح “الشيخوخة” على عملية الشيخوخة البيولوجية التي تتضمن تراكم خلايا الشيخوخة، أو خلايا “الزومبي”، التي ترفض الموت. وتقوم خلايا الزومبي بإطلاق مواد كيميائية يمكن أن تكون ضارة بالخلايا القريبة منها، مما يؤدي في النهاية إلى إصابتها بالشيخوخة. كما يعزّن تراكم خلايا الزومبي في أجسامنا عملية الشيخوخة والعوامل المرتبطة بالتقدم في العمر، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد أطلق عدد من الباحثين مشروعا يهدف إلى القضاء على ما يسمى

