



هوامش

أشارت دراسة جديدة إلى أنّ الأشخاص الذين يمتلكون عوامل وراثية ترجّح إصابتهم بالخرف، يستطيعون اعتماد سبع عادات صحية تقلل من مخاطر الإصابة



بعد جيت e4 APOE هو المرتبط والمسؤول عن مرض الزهايمر (Getty)

مرض الخرف

عادات صحية تقلل احتمالية الإصابة

محمد الحداد



قد تلعب سبع عادات صحية وعوامل نمط الحياة دوراً في تقليل مخاطر الإصابة بالخرف لدى الأشخاص المعرضين لخطر وراثي أعلى، وفقاً لنتائج دراسة نشرت يوم 25 مايو/ أيار في دورية Neurology، المجلة الطبية للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب. العوامل السبعة للقلب والأوعية الدموية وصحة الدماغ، والمعتمدة من جمعية القلب الأمريكية، هي: النشاط البدني، وتناول الأكل الصحي، وفقدان الوزن، والامتناع عن التدخين، والحفاظ على ضغط الدم الصحي، والسيطرة على الكوليسترول، وتقليل نسبة السكر في الدم. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة أدريان تين، الباحثة في جامعة ميسيسيبي بالولايات المتحدة: «لقد درسنا ارتباط نقاط العادات السبع في مرحلة منتصف العمر بتطور الخرف خلال الشبوح، عن طريق طبقات من درجات المخاطر الجينية لمرض الزهايمر. وجدنا أنه عبر مجموعة المخاطر الجينية، ارتبطت النتيجة الأعلى في

برنامج العادات السبع بانخفاض خطر الإصابة بالخرف». وأوضحت المؤلفة، في تصريح لـ«العربي الجديد»، أن جمعية القلب الأمريكية وجمعية السكتات الدماغية الأمريكية شاركتا في التقييم، وأوصتا باستخدام هذه النتيجة لصحة الدماغ والقلب والأوعية الدموية. وتضيف: «ارتبطت نتيجة الالتزام بالعادات السبع بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بشكل عام. ومع ذلك، كان من غير المؤكد ما إذا كان يمكن ملاحظة هذا الارتباط بين أولئك الذين لديهم مخاطر وراثية عالية». قيمت الدراسة ارتباط العادات السبع داخل كل طبقة من المخاطر الجينية، ووجدت أن تحقيق نقطة أعلى في مستوى الالتزام بهذه العادات كان مرتبطاً بخفض خطر الإصابة بالخرف. في اليوم التالي، 10 بالمائة من الإصابة بالخرف. الخبر السار هو أنه حتى بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر وراثي أعلى، فإن العيش بنفس نمط الحياة الصحي من المرجح أن يكون عاملاً مساعداً على التقليل من مخاطر الإصابة بالخرف. تكونت عينة الدراسة من 8823 شخصاً من أصل

أوروبي و2738 شخصاً من أصل أفريقي، استقصيت حالتهم الصحية وعاداتهم لمدة 30 عاماً. كان متوسط عمر الأشخاص المشاركين 54 عاماً في بداية الدراسة. أبلغ المشاركون في الدراسة عن مستوياتهم في جميع العوامل الصحية السبعة. تراوح إجمالي الدرجات من 0 إلى 14، حيث يمثل العدد 0 النتيجة الأكثر ضرراً، ويمثل العدد 14 النتيجة الأكثر صحة. كان متوسط الدرجات بين أولئك الذين ينحدرون من أصول أوروبية 8,3، في حين كان متوسط الدرجات بين أولئك المنحدرين من أصل أفريقي 6,6. قام الباحثون بحساب درجات المخاطر الجينية في بداية الدراسة باستخدام إحصائيات على مستوى الجينوم لمرض الزهايمر، والتي استخدمت لدراسة المخاطر الجينية للخرف. قُسم المشاركون من أصل أوروبي إلى خمس مجموعات، والمشاركون من أصل أفريقي إلى ثلاث مجموعات بناءً على درجات المخاطر الجينية. تضمنت المجموعة ذات المخاطر الجينية الأعلى الأشخاص الذين لديهم نسخة واحدة على الأقل من متغير جين APOE e4 المرتبط بمرض الزهايمر. من بين

باختصار

وجدت الدراسة أن تحقيق نقطة أعلى في مستوى الالتزام بهذه العادات كان مرتبطاً بخفض خطر الإصابة بالخرف

تكونت عينة الدراسة من 8823 شخصاً من أصل أوروبي و2738 شخصاً من أصل أفريقي استقصيت حالتهم الصحية لمدة 30 عاماً

هناك حاجة إلى دراسة أحجام عينات أكبر من مجموعات سكانية متنوعة للحصول على تقديرات أكثر موثوقية

أولئك الذين ينحدرون من أصول أوروبية، كان لدى 27,9 بالمائة هذا المتغير، بينما من بين أولئك الذين لديهم أصول أفريقية، كان 40,4 بالمائة لديهم هذا المتغير. كان لدى المجموعة الأقل خطراً متغير جين APOE e2، الذي ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف. بحلول نهاية الدراسة، أصيب 1603 أشخاص من أصل أوروبي و631 شخصاً من أصل أفريقي من المشاركين في العينة بالخرف. وأوضحت تين أن هناك حاجة إلى دراسة أحجام عينات أكبر من مجموعات سكانية متنوعة، للحصول على تقديرات أكثر موثوقية لتأثيرات هذه العوامل الصحية القابلة للتعديل على مخاطر الإصابة بالخرف ضمن مجموعات المخاطر الجينية المختلفة وخلفيات الأجداد. وأضافت أن أحد أوجه القصور في هذه الدراسة هو صغر حجم العينة الممثلة للمشاركين من أصل أفريقي، لذا كانت التقديرات في تلك المجموعة أقل حسماً. واستطردت: «في المستقبل، نود أن نرى دراسات مماثلة بحجم عينة أكبر بين الأميركيين من أصل أفريقي. هناك الكثير من العمل الذي يجب القيام به في فهم مخاطر الخرف، بما في ذلك النظر في ما إذا كانت هناك عوامل اجتماعية قد تمنع الأفراد من اتباع هذه العادات السبع، مثل عدم القدرة على الوصول إلى الرعاية الصحية، وعدم توافر الطعام الصحي في الحي. كما سيكون اكتشاف الروابط البيولوجية بين عوامل الحياة السبعة البسيطة وصحة الدماغ مفيداً أيضاً في تحديد الأهداف العلاجية المحتملة».

وأخيراً

جاكيت بلا زرّ علوي

خطيب بدلة

اشتريت من متجر ألماني جاكيتاً صيفياً نمرته 56، بمبلغ 89 يورو. عندما جرت ارتداءه وجدته مناسباً، شريطة أن يبقى الزرّ العلوي مفتوحاً. لأن نمرته 58، فكان متهذلاً ومبهبطاً علي، بدوت فيه مضحكاً مثل الأشخاص السوريين الذين يتقلدون مناصب أكبر من إمكاناتهم، ابتداءً من بشار الأسد والمسؤولين الذين يعينهم، وانتهاءً بأشخاص طلع الزمان فجعلهم معارضين.

أول ما خطر ببالي وأنا أنظر إلى الشابة التي كانت تهتم بزبائن القسم الرجالي، أنها لو كانت في بلادنا، وبهذا الجمال، لتزاحم عليها الخاطبون، وربما وقف أبناء عمها في طريقها، فوق، في أثناء التنافس عليها، بعض القتلى.. وتساءلت عن عدد السنوات التي تطوّرت فيها بلاد الألمان، حتى أصبح شغل فتاة جميلة جداً، بصفة عاملة في متجر، أمراً أكثر من عادي، والأحلى أن الصبية كانت ذات بديهة قوية، إذ سرعان ما اكتشفت لديّ ميلاً إلى المزاح، لأنني كنت أحمي مع شقيقي دريد

بالعربي، وهو يضحك، فقالت لي، بألمانية بسيطة، مع استخدام الإشارات: حاول أن تُنقص حجم بطنك قليلاً، يصبح بإمكانك تزيير الجاكيت! أنا، وبكل تواضع، لا أحت إسداء النصائح لأحد، أو تلقياً من أحد، إلا هذه الألمانية ذات العينين الزرقاوين، فقد انتصحت منها، وبدأت، في الحال، تنفيذ رحلة «الألف تنكة» باتجاه كرش لا يعيق تزيير جاكيت جديد. في اليوم التالي، وبمحض المصادفة، تعرّفت على أسرة إдлиبية رائعة، تسكن في مدينة قريبة من مكان وجودي. وبما أنني أقمت في مدينة إدلب 31 سنة، فقد وجدت، مع أفراد تلك الأسرة، أرضيةً مشتركةً من الذكريات الطبية.. وأحببتهم بالطبع، وأحبوني، وعزموني إلى الغداء في اليوم التالي، عزيمة يُقال لها في حلب «شباشقة حوييج»، وأصل هذه العبارة: أنك تعزم شخصاً إلى بيتك، وهو يتمنّع، فتشده من ثيابه، لتجتره على قبول العزيمة، ومن كثرة الشدّ، والتجاذب، والتدافع، يمكن أن تنشقّ ملابسها التي يسميها الحلبيون (حوايج)، وقبلت الدعوة، طبعاً.

يرى السوريون، عموماً، أن على صاحب البيت أن يهتمّ بطعام الضيف، فيضع أطيّب ما على المائدة في

صحنه. وهذا لا يكفي بالطبع، فالمفروض أن يقول له بين كل لقمة يتناولها والتالية: أي والله، شرفتم، وأنستم، ويا مرحبا، ويا حيّ الله.. وكانت، عند أهل جبل العرب، عادة قديمة تدلّ على الكرم الزائد، أظنها تلاشت مع الزمن: يقف صاحب الدار «المعرّب» على قدميه، بينما الضيوف يكلون، فإذا طلب منه أحدهم الجلوس يقول: لا يجوز، كرمي لواجبك.

لم أفاجأ، عندما جلسنا إلى السفرة لتناول الغداء، بمحاولات أفراد الأسرة الإдлиبية المستميتة في تزويد

”

يرى السوريون، عموماً، أن على صاحب البيت أن يهتمّ بطعام الضيف، فيضع أطيّب ما على المائدة في صحنه

“

صحني بما لذّ وطاب من يبرق، ويطاطا مقلية، ودعابيل كبة مقلية، وسنبوسك، وكرايش لحم، ناهيك بالسلطة والفتوش والبابا غنوج، وهذا الأخير اشتققت له، عندما كنت في تركيا، اسماً أضحك غراسين مطعم هاتاي سغراسي، وهو: GANNUG BABASI، ومعناه: والد السيد غنوج. ولم تنفع محاولاتي في اتّقاء مزيد من القطع الواردة إلى الصحن باليد، ولا حتى بالكلام، فاضطرت أن أحكي لهم، بلغة المثقفين التي يتقنها شعراً فيسبوك، عن أصول الإتيكيت التي توجب على الضيف أن يُجهز على مكونات صحنه، فمن غير اللائق أن يترك بقايا، وأنهيته كلامي بالقول: وأنا بطبيعة الحال أقلل من الطعام، لكي أتسكن من تزيير الجاكيت. سألتني ربة المنزل عن هذا المصطلح، فحكيت لها ما جرى بيني وبين البائعة الألمانية، فضحكت، وقالت: طيّب مشيها اليوم، وتبدأ رحلة تصغير البطن اعتباراً من الغد. اقتنعت بكلامها بالطبع، فنحن أبناء هذه البلاد المنكوبة تشتغل على هذا المبدأ منذ مئات السنين: نُرحّل معالجةً مشكلاتنا إلى الغد، وفي المحصلة، لا نحلّ منها شيئاً، بل وتستجدّ لدينا مشكلات أخرى.