

## مستويات فيتامين الشمس يمكن أن تتنبأ بالمخاطر الصحية المستقبلية والوفاة

أعمارهم بين 40-79 ، في الفترة ما بين عامي 2003 و 2005 .

وتتم مقارنة مستويات المستقبلات الإجمالية والحررة لفيتامين D مع وضعهم الصحي الحالي، وتعديل العوامل المربكة المحتملة، بما في ذلك العمر، ومؤشر كتلة الجسم، والتدخين، والصحة الذاتية المبلغ عنها.

وعلى الرغم من ارتباط المستويات الإجمالية لكل من مستقبلات فيتامين D الحرة والمقيدة بارتفاع مخاطر الوفاة، إلا أن مستويات 25 هيدروكسي فيتامين D الحرة فقط، كانت تتنبأ بالمشاكل الصحية المستقبلية وليس الكوليسترول.

وتوضح الدكتورة أنطونيو قائلة: 'تؤكد هذه البيانات أيضا أن نقص فيتامين D مرتبط بتأثير سلبي على الصحة العامة ويمكن أن ينبئ بخطر أكبر للوفاة'. ونظرا لأن هذه الدراسة قائمة على الملاحظة، تظل العلاقات السببية والآليات الأساسية غير محددة. كما لا يمكن الحصول على معلومات محددة حول أسباب وفاة الرجال في الدراسة، والتي قد تكون عاملا مربكا.

وتركز معظم الدراسات على الارتباط بين إجمالي مستويات 25 هيدروكسي فيتامين D والأمراض المرتبطة بالعمر والوفيات. وتوضح الدكتورة أنطونيو: 'تشير بياناتنا الآن إلى أن كلا من مستويات 25-هيدروكسي فيتامين D المقيدة والحررة هي المقياس الأفضل للمخاطر الصحية المستقبلية لدى الرجال'. وتقوم هي وفريقها حاليا بوضع اللمسات الأخيرة على التحليل الإحصائي وكتابة مخطوطة حول هذه النتائج.



النشطة مؤشرا أفضل للتنبؤ بالصحة الحالية والمستقبلية. وقامت الدكتورة لين أنطونيو من مستشفى جامعة لوفين في بلجيكا وفريق من زملاء بالتحقيق فيما إذا كانت المستقبلات الحرة لفيتامين D تنبئ بصحة أفضل، وذلك باستخدام بيانات من الدراسة الأوروبية لشيخوخة الذكور، والتي تم جمعها من 1970 رجلا، تتراوح

قالت دراسة تم تقديمها في المؤتمر الرقمي الجديد 2020 e-ECE إن مستويات فيتامين D المنتشرة في الدم قد تكون مؤشرا أفضل للتنبؤ بالمخاطر الصحية المستقبلية لدى الرجال المسنين.

وتشير البيانات إلى الشكل الحر لفيتامين D الموجود في مجرى الدم كونه المؤشر الأكثر دقة للتنبؤ بمخاطر الصحة والمرض في المستقبل، مقارنة بالقياس الإجمالي الفيتامين، الذي يتم قياسه في كثير من الأحيان، نظرا لأن نقص فيتامين D مرتبط بالعديد من الحالات الصحية الخطيرة مع تقدمنا في العمر. وتقتصر الدراسة الحديثة إجراء مزيد من التحقيقات في مستويات فيتامين D وصلتها بالصحة السيئة، كونها تشكل مجالا واعدا لمزيد من البحث.

ويعد نقص فيتامين D شائعا في أوروبا، وخاصة عند كبار السن. وارتبطت بزيادة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وهشاشة العظام. ومع ذلك، هناك عدة أشكال، أو مستقبلات، لفيتامين D في الجسم، لكن الكمية الإجمالية لهذه المستقبلات هي التي تستخدم غالبا في تقييم حالة الفيتامين لدى الأشخاص.

ووجد الباحثون من مستشفيات جامعة لوفين في بلجيكا أن الشكل الحر لفيتامين الشمس الموجود في مجرى دم الشخص، يمكن أن يتنبأ بدقة بالمخاطر الصحية والمرضية المستقبلية بدلا من القياس الكلي للفيتامين في الجسم. ويتم تحويل سلائف الفيتامين الموجودة في

الدم، من مستوى 25 هيدروكسي فيتامين D إلى الكالسيتريول (ويسمى أيضا 1-25-ديهيدروكسي كوليكالسيفيرول)، والذي يعد الشكل النشط لفيتامين D في أجسامنا. وأكثر من 99 من جميع مستقبلات فيتامين D في دمنا مرتبطة بالبروتينات، لذا فإن جزءا صغيرا جدا فقط يكون حرا ليكون نشطا بيولوجيا. ولذلك قد تكون الأشكال الحرة

## متى ستتلاشى جائحة كورونا؟



أعلن الدكتور سيمون ماتسكيليشفيلي، أخصائي أمراض القلب، عضو مراسل في أكاديمية العلوم الروسية، أن فيروس SARS-CoV-2 'كوفيد-19' يتغير ببطء، لذلك سوف يتلاشى تدريجيا.

وقال الخبير، 'أعتقد أن تاريخ الفيروس التاجي سوف يتلاشى تدريجيا ببطء، خاصة مع بداية حملة التلقيح الشاملة ضد الفيروس. والمثير في الأمر أن هذا الفيروس يتغير نادرا. لذلك نستمكن من التغلب عليه تماما'.

ووفقا له، لن تكون هناك موجة ثانية للجائحة، بل من المحتمل أن تحدث زيادة طفيفة في عدد الإصابات، نتيجة عودة الناس إلى أعمالهم والطلاب إلى مدارسهم وجامعاتهم. وأضاف، 'أعتقد من حيث المبدأ، هذه الحالة ستلاشى بحلول نهاية السنة الحالية'. وحول بداية حملة التلقيح بلقاح

'سبوتيك-V' أشار الأخصائي، إلى أنها لا تعني تلقيح جميع الراغبين، وقال، 'انطلاق حملة التلقيح العام، لا يعني يمكن شراء اللقاح أو الذهاب إلى المستوصف والحصول عليه. لقد بدأت الآن المرحلة الثالثة، التي تعتبر المرحلة

## ارتفاع ضغط الدم والسكري قد يغيران بنية الدماغ!

يُعتقد 'عموما' أن ارتفاع ضغط الدم والسكري النوع 2، يؤثران على الجسم، ولكن ورقة بحثية جديدة تقدم أدلة على أنهما يمكن أن يؤثران أيضا على أذهاننا بطرق خفية. وقالت ميشيل فيلدسمان، عالمة الأعصاب بجامعة أكسفورد، لموقع 'ساينس ألرت': 'وجدنا أن ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري على وجه الخصوص لهما تأثير ضار على سرعة التفكير والذاكرة. ومع ارتفاع ضغط الدم، تسوء سرعة التفكير والذاكرة'. وتُعرف الأمراض أو نمط الحياة والعوامل الوراثية الأخرى، التي تؤثر على إمداد الدماغ بالدم، بعوامل الخطر الوعائية الدماغية. ونحن نعلم بالفعل أن عوامل الخطر هذه تزيد من احتمالية إصابة كبار السن بالخرف، ولكن البحث الجديد شمل مجموعة أصغر سنا، واستخدم قياسات أكثر دقة لتحديد كيفية تأثير الدماغ من حيث الذاكرة وسرعة التفكير. وحلل فريق البحث فحوصات الدماغ بالرنين المغناطيسي لأكثر من 22000 مشارك في البنك الحيوي بالمملكة المتحدة، بحثا عن التغيرات في المادة الرمادية في الدماغ ومسارات المادة البيضاء، بالإضافة إلى تسجيل البيانات السريرية والديموغرافية والمعرفية للمتطوعين. وأوضحت فيلدسمان: 'يكون الدماغ من شبكات تربط مناطق مختلفة وتعمل معا لتنسيق تفكيرك - وتتواصل هذه المناطق عبر مسارات المادة البيضاء. ووجدنا أن حجم الدماغ في الشبكة الأمامية الجدارية، وسلامة وصلات المادة البيضاء بين المناطق، تتأثر بعوامل الخطر التي تؤثر على إمدادات الدم في الدماغ'. وقام الفريق بمطابقة بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي مع البيانات المعرفية والسريرية، ووجدوا أنه لدى المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 44 و70 عاما، ارتبط ارتفاع ضغط الدم بانخفاض الأداء الإدراكي. ومن المثير للاهتمام أن كبار السن (الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما) لم يظهروا التأثير نفسه. وعلى الرغم من أن فقط من المشاركين في الدراسة لديهم تشخيص مرض السكري النوع الثاني، إلا أن هذه الحالة تنبأت أيضا بوظيفة تنفيذية أقل. ويؤكد الباحثون أن هذا الفقد العقلي ضئيل للغاية: انخفاض طفيف في سرعة التفكير والذاكرة، ولكن ليس مثل الفقد العقلي الصارخ الذي يعاني منه الخرف. ولكن حقيقة أنه يمكننا اكتشاف هذا الانخفاض، تعني أن أدمغة المشاركين تتغير بالفعل، وقد يؤدي إلى نتائج أسوأ مع تقدم العمر. وقالت فيلدسمان: 'كانت التغييرات طفيفة، وربما لم تكن شيئا ستلاحظه في الحياة اليومية. وكن الأهم من ذلك، يمكننا اكتشافها وهي مرتبطة بأضرار طفيفة في الدماغ تحدث بالفعل في منتصف العمر. لذا، من المهم وقف هذا الضرر في أقرب وقت ممكن لمنع المزيد من التدهور'.

مسيقا والحصول على اللقاح، لتحديد فعاليته في الوقاية من العدوى الحقيقية'.

وأشار الطبيب، إلى أنه بعد الحصول على نتائج اختياره على المتطوعين الذين أعمارهم 18-60 سنة، ستبدأ حملة اختياره على متطوعين من كبار السن، أعمارهم فوق 60 سنة، وعلى الذين يعانون من أمراض مزمنة. لأن هؤلاء هم ضمن مجموعة الخطر، وهم بحاجة لهذا اللقاح أكثر من غيرهم.

وأضاف، وقد لا يحتاج الأطفال إلى هذا اللقاح، وقال 'وفقا للبيانات الأخيرة

نلاحظ أن الأطفال لا يصابون بهذا المرض. ويمكنهم تكوين أجسام مضادة، ويمكن أن يصابوا بالعدوى، ولكن لا تظهر عليهم أعراض المرض، وعمليا لا توجد بينهم وفيات بسبب المرض. بينما اللقاح ضروري بشكل خاص لمن تتجاوز عمره 60 سنة.

## المواد المُرّة . . إكسير الصحة والجمال



تعد المواد المُرّة بمثابة إكسير الصحة والرشاقة، حيث إنها تقضي على البكتيريا وتحارب السرطان وتبسط الالتهابات وتخفف الكوليسترول. كما تعد المواد المُرّة سلاحا فعالا لإنقاص الوزن، حيث إنها تكبح جماح الشهية من ناحية، وتمتاز بأنها قليلة السعرات الحرارية من ناحية أخرى. وأوردت مجلة 'الصيدليات الحديثة' أن المواد المُرّة تتمتع بفوائد صحية جمّة، حيث إنها تعمل على تنشيط هضم

الدهون والبروتين والكربوهيدرات وتحارب الانتفاخ. وأضافت المجلة الألمانية أن المواد المُرّة تعد أيضا صديقة للكبد والبنكرياس والصفراء، كما أنها تساعد على إنقاص الوزن، حيث يسهم مذاق المر في الحد من الشعور بالجوع. وتتمثل المصادر الغذائية للمواد المُرّة في الشيكوريا (الهندباء) والجريب فروت والبروكلي والخرشوف والنعناع والجرجير وورق الغار و'كرنب بروكسل'.