

كلما توغل الشخص في خريف العمر زاد خطر التعرض لمرض الخرف الذي لا يوجد له علاج حتى الآن، فهل يفيد فيتامين ك في الحماية منه؟

# هل يحمي فيتامين ك من الخرف؟



## أنور نعمة

كلما توغل الشخص في خريف العمر زاد خطر التعرض لمرض الخرف، الذي يخرب وظائف الدماغ التي تتدهور رويداً رويداً، الأمر الذي يترتب عنه حدوث عواصف إدراكية وسلوكية تنعكس سلباً على سعيد الحياة اليومية. الخرف هو مصطلح يشمل مجموعة من الأمراض أشهرها داء الزهايمر الذي يطاول الملايين من الأشخاص حول العالم، والأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً وما فوق هم الأكثر عرضة للإصابة بخرف الزهايمر.

ويعتبر فقدان الذاكرة العرض الرئيسي لخرف الزهايمر، فالمرضى ينسى حتى أسماء الأحياء، ويفقد القدرة على التذكر والتركيب والتعلم، ويعاني من عدم القدرة على القيام بالمهام اليومية، ويصاب بتغيرات على سعيد الكلام والشخصية، ويواجه صعوبات في التواصل مع الآخرين. لا يوجد في الوقت الحالي علاج للخرف، ولكن هناك حنفة من الأدوية التي يمكن أن تخفف من الأعراض. يواصل الباحثون العمل على قدم وساق لسبر آفاق علاجية ووقائية يمكن أن تخفف من شدة الأعراض أو تمنع تقدم المرض بوتيرة سريعة.

## فيتامين ك والدماغ

كشفت دراسة جديدة قادها باحثون من جامعة المعرفة في المملكة العربية السعودية، أن فيتامين ك (Vitamin K) يمكن أن يحسن من القدرات المعرفية ويحد من خطر الإصابة بمرض الخرف. أجريت الدراسة على ثلة من الفئران الكبيرة في السن قسمت إلى مجموعتين، واحدة تلقت مكمل فيتامين ك، وفي حين أن الأخرى لم تحصل عليه. استغرقت الدراسة 17 شهراً خضعت خلالها الفئران إلى سلسلة من الاختبارات المتعلقة بالأداء الإدراكي مثل اختبار المتاهة، واختبار السباحة، واختبار التواصل الاجتماعي، بهدف تقييم الأداء.

## نتائج مبشرة

أظهرت نتائج الدراسة التي عرضت نتائجها في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية لعلم الأحياء التجريبي، أن الفئران التي تلقت فيتامين ك كانت لديها مستويات منخفضة من الضعف الإدراكي والقلق والاكتئاب، وسجلت تحسناً ملحوظاً في الذاكرة المكانيّة وفي القدرة على التعلم، وذلك بالمقارنة مع المجموعة الأخرى التي لم تأخذ الفيتامين المذكور.

صدر تعليقان حول نتائج الدراسة المشار إليها أعلاه، الأول جاء على لسان البروفيسور محمد الشربيني كبير مؤلفي الدراسة، أستاذ التشريح بجامعة المعرفة في الرياض، ذكر فيه أن عملية الشيخوخة ترتبط بتدهور في وظائف المخ، وأن فيتامين ك هو فيتامين طبيعي قابل للذوبان في الدهون يحمي الدماغ من مرض الزهايمر، من هنا أهمية مراقبة مستويات هذا الفيتامين عند كبار السن المعرضين للخطر كونه يمكنه تأثيراً واعداً للغاية قد يسمح في قطع الطريق على حدوث التغيرات السلوكية والوظيفية والكيميائية والنسجية في دماغ الشيوخ المصابين بمرض الخرف.

أما التعليق الآخر، فقد صدر عن الدكتورة جينيفير برامين، من معهد باسيفيك للعلوم العصبية بولاية كاليفورنيا الأميركية، أشارت فيه إلى أنها متفائلة، ولكن بحذر، بخصوص نتائج الدراسة، وأن هناك حاجة

إلى المزيد من البحث خاصة على البشر. وأوضحت د. برامين أن: «هناك العديد من أشكال فيتامين ك، وكلها تأتي من مصادر غذائية مختلفة، خاصة الخضروات المخمرة المفيدة لميكروبيوم الأمعاء الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدهور المعرفي».

## بعض الحقائق عن فيتامين ك

1. فيتامين ك هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، ويوجد على شكلين، الشكل الأول الرئيسي هو فيلوكينون، ويوجد في الخضروات الورقية الخضراء مثل الكرفس واللفت والسبانخ. أما الشكل الآخر فهو ميناكلينون الذي يوجد في بعض الأغذية الحيوانية والأطعمة المخمرة. ويمكن لجسم الإنسان أن يصنعه بواسطة البكتيريا القاطنة في الأمعاء.
2. يساهم فيتامين ك في صنع بروتينات مختلفة تساهم في بناء العظام وتختر الدم وتنظيم مستوى الكالسيوم في الدم. ويحتاج الجسم إلى فيتامين ك لإنتاج عامل التخثر البروثرومبين الذي لا يستطيع الجسم إنتاجه من دون فيتامين ك. على الأشخاص الذين يأخذون مميعات الدم، مثل الوارفارين والكومادين، أن يستشيروا مقدم الرعاية الصحية في حال فكروا في تناول مكملات فيتامين ك.
3. يوجد فيتامين ك في مختلف أعضاء الجسم بما في ذلك الكبد والدماغ والقلب والبنكرياس والعظام. وهو يتحلل بسرعة ويتخلص الجسم منه عن طريق البول والبراز، وهو نادراً ما يسبب التسمم حتى مع تناول كميات كبيرة منه، وذلك بخلاف الفيتامينات الأخرى التي تذوب في الدهون

أفضل طريقة لتأمين الاحتياجات اليومية من فيتامين ك هي تناول مصادر مختلفة من الأطعمة (Getty)

## الفئران التي تلقت فيتامين ك سجلت تحسناً ملحوظاً في الذاكرة المكانيّة وفي القدرة على التعلم

مثل فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين هـ. بعد نقص فيتامين ك عند البالغين أصراً نادراً، ولكنه قد يحصل عند أولئك الذين يتناولون المضادات الحيوية أو لدى الأشخاص الذين يعانون من نقص في التغذية.

5. من المرجح أن يصاب الأطفال حديثي الولادة الذين يعانون من مشاكل سوء الامتصاص من نقص فيتامين ك بسبب إصابتهم ببعض الأمراض مثل متلازمة الأمعاء القصيرة أو الداء الزلاقي أو التهاب القولون التقرحي.
6. يعطى الأطفال حديثي الولادة عادة حنفة من فيتامين ك لحمايتهم من خطر التعرض للنزف في الجمجمة الذي قد يكون مميتاً.
7. تختلف الاحتياجات اليومية من فيتامين ك بحسب العمر والجنس. تحتاج النساء في عمر 19 سنة وما فوق إلى 90 ميكروغراماً في اليوم، مقابل 120 ميكروغراماً للرجال.
8. إن أفضل طريقة لتأمين الاحتياجات اليومية من فيتامين ك هي تناول مصادر مختلفة من الأطعمة التالية:

الخضروات الورقية الخضراء، مثل اللفت، السبانخ، الكرفس، السلق، الخردل، البقدونس، الخس. الخضروات، مثل كرفس

بروكسل، البروكولي، القنبيط، الملفوف، الأسماك والكبد واللحوم والبيض والحبوب.

## فوائد فيتامين ك

يفيد فيتامين ك الجسم بطرق مختلفة: يعزز الصحة المعرفية: يحسن فيتامين ك الذاكرة العرضية لدى كبار السن، ففي هذا الإطار كشفت إحدى الدراسات على الأفراد الأصحاء فوق السبعين عاماً أن أولئك الذين وجدت لديهم مستويات عالية من فيتامين ك سجلوا أعلى أداء على سعيد الذاكرة اللفظية العرضية.

- يعزز من صحة القلب: يمنع فيتامين ك الترسيبات المعدنية في الأوعية الدموية، الأمر الذي يبقي ضغط الدم منخفضاً.

- يحافظ على صحة العظام: هناك مؤشرات تدل على وجود علاقة ما بين نقص فيتامين ك والإصابة بهشاشة العظام. تدعي دراسات عديدة أن فيتامين ك يحسن الكثافة العظمية الأمر الذي يساعد في الحفاظ على عظام قوية ويمنع التعرض لخطر الكسور، ومع ذلك لم تستمع البحوث تأكيد ذلك.

## الخلاصة

إن الخرف يعتبر أحد المشاكل الصحية التي تهدد حياة الملايين من المعمرين وتقلبها رأساً على عقب جراء ترسب مواد بروتينية ضارة تجعل الخلايا العصبية عاجزة عن الاتصال والتواصل واستقبال وإرسال الإشارات، ما يؤدي إلى تعطيل الحياة الشخصية للمريض على كافة الأصعدة، ومن هنا تأتي أهمية تحسين التدابير الوقائية، ومن يدرى فقد يكون فيتامين ك هو مفتاح هذه التدابير.

## سؤال في الصحة

منذ أسبوعين أحسست بتعب وثقل في يدي ورأسي وذهبت للطبيب ووجد أن الضغط 110/172 ونبضات القلب سريعة حوالي 105. وعند عمل التحاليل لأنزيمات القلب وتخطيط للقلب وأشعة على الصدر كان كل شيء سليماً. ثم طلب الطبيب تحاليل أخرى للدم والبول وكان هناك زيادة في اليوريك، أسيد الكوليسترول واللبليرويين، ونصحني الطبيب بمراقبة الضغط والانتظار حتى يتأكد أنني احتاج إلى حبوب للضغط والأدوية الأخرى، علماً أنني أشكو بعد هذا الموضوع من حرق في الساقين وتأتي برودة في الساقين واليدين وتختفي وتعود

## عزيزي:

قد يسبب ارتفاع ضغط الدم الصداع والتعب العام، وضغط الدم الطبيعي يجب أن يكون أقل من 140 بالنسبة للضغط الانقباضي (الأعلى)، وأقل من 90 بالنسبة للضغط الانبساطي (الأصغر)، والضغط المذكور في الاستشارة (110/172) يعتبر مرتفعاً جداً، كما أن نبضات القلب سريعة (105). وما دام تخطيط القلب وصورة الأشعة طبيعية، ينصح المريض في هذه الحالة أن يتبع حمية قليلة الملح (عدم إضافة الملح، وتقليل المكسرات والزيتون والجبنة والمخللات والمكسوس...، وكذلك حمية قليلة الدهون بسبب ارتفاع الكوليسترول. وينصح بأخذ دواء مخفض للضغط من نوع يعطى النبض مثل مثبطات بيتا (أتينولول، بيزولول)، وأن يتابع قياس الضغط صباحاً ومساءً حتى يتأكد من كفاية الدواء في ضبط الضغط إلى مستوى أقل من (90/140).

**د. عامر شيخوني**  
أستاذ جراحة القلب والصدر

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

## تحذير من استخدام مكملات «Artri» أو «Ortiga»

أورتيجا ماس أجو ري.

Ortiga Mas Ajo Rey Extra Forte.

وكشفت التحليلات أن بعض هذه المنتجات تحتوي على: 1. ديكساميثازون (كورتيكوستيرويد): يمكن أن يسبب أضراراً خطيرة، مثل التهابات وزيادة مستويات السكر في الدم والتغيرات في ضغط الدم وتلف العظام والمشاكل النفسية، واختلال وظيفة الغدة الكظرية.

2. ديكلوفيناك صوديوم: يمكن أن يؤدي إلى أحداث قلبية وعائية ضارة مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية، أو تلف الجهاز الهضمي الخطير والنزيف والتقرح والتمزقات المميتة في المعدة والأمعاء، أو تسمم الكبد بما في ذلك فشل الكبد.

3. ميتوكلارمول: وهو دواء مرخ للعضلات يمكن أن يسبب التخدير والدوخة وانخفاض ضغط الدم.

حذرت إدارة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) المستهلكين شراء أو استخدام المنتجات التي يتم تسويقها ضمن اسم «Artri» أو «Ortiga»، نظراً لوجود مكونات دوائية نشطة مخفية قد تكون خطرة وغير مدرجة في ملصق المنتج، وقد يتفاعل بعضها مع أدوية أخرى يتناولها المستهلك، وقد تحدث الذين يتناولون هذه المنتجات على التحدث فوراً للطبيب، للتوقف عن استخدامها بامان لأن الإيقاف المفاجئ لهذه الأدوية قد يكون خطيراً. ويروج لهذه المنتجات لعلاج التهاب المفاصل وآلام العضلات وهشاشة العظام وسرطان العظام وغيرها، وتباع على مواقع الإنترنت وفي بعض متاجر البيع بالتجزئة، وحددت الوكالة من هذه المنتجات كلا من: ارتري أجو كينغ، ارتري كينغ.

## معلومة تهلك

