

## نظام غذائي يقلل بشكل كبير من نوبات الصرع... تعرفوا عليه



كشفت دراسة نُشرت في مجلة "علم الأعصاب"، وهي مجلة طبية تابعة للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب ، أن الجمع بين نظام غذائي معدّل غني بالدهون و قليل الكربوهيدرات بالإضافة إلى الأدوية ، قد يقلل من وتيرة النوبات لدى الأفراد الذين يعانون من الصرع.

يعرّف الصرع بأنه اضطراب في الجهاز العصبي المركزي، يتسبب في أن يصبح نشاط الدماغ غير طبيعي، ويؤدي إلى حدوث نوبات صرع وهي فترات من السلوكيات والأحاسيس غير العادية، وأحيانًا يؤدي إلى فقدان الوعي، ويمكن أن يختلف تواتر وشدة هذه النوبات بشكل كبير من شخص لآخر، وغالبًا ما يكون السبب الدقيق للصرع غير معروف، ولكن يمكن أن يكون ناتجًا عن إصابة في الدماغ أو عوامل وراثية أو عدوى.

كشفت الدراسة المنشورة في مجلة "علم الأعصاب"، أن العلاج بالأدوية واتباع نظام "أتكينز" الغذائي المعدل، يقلل بنسبة كبيرة من نوبات الصرع.

ويمزج نظام "أتكينز" الغذائي المعدل بين حمية "أتكينز" وحمية "الكيتون"، ويضم أطعمة مثل منتجات

الصويا، والفشدة، والزيوت، والزبدة، والخضروات الورقية الخضراء، والبروتين الحيواني مثل البيض والدجاج والأسماك ولحم الخنزير المقعد، وعلى الرغم من الفعالية المثبتة للنظام الغذائي "الكيتوني" في تقليل النوبات، إلا أن قيوده الصارمة يمكن أن تجعل من الصعب الالتزام به في حين أن نظام "أتكينز" الغذائي المعدل يشكل بديلاً أكثر مرونة.

وقال مؤلف الدراسة مانجاري تريباتي، الحاصل على درجة دكتوراه في الطب، من معهد الهند للعلوم الطبية في نيودلهي: "بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الصرع، الذين لم يتمكنوا من إيجاد علاج فعال للحد من النوبات بمساعدة الأدوية، فمن المشجع أن يروا أنه بمساعدة نظام غذائي معدل ودمجه مع العلاج الدوائي، يمكن تقليل عدد نوبات الصرع، وقد وجدت دراستنا أن هذا المزيج قد يقلل من فرصة حدوث النوبات بنسبة بلغت أكثر من النصف".

وشملت الدراسة 160 من البالغين والمراهقين الذين يعانون من الصرع منذ أكثر من 10 سنوات، ويتعرضون لما لا يقل عن 27 نوبة في الشهر، على الرغم من استخدامهم وسطياً لأربعة أدوية مضادة للنوبات وبأقصى جرعة يمكن تحملها، وتم توزيعهم بشكل عشوائي لتلقي إما العلاج الدوائي وحده، أو العلاج بالأدوية مضافاً إليها نظام "أتكينز" الغذائي المعدل، على مدى ستة أشهر.

وبعد ستة أشهر، وجد الباحثون أن 26% من الأشخاص الذين خضعوا للعلاج بالعقاقير واتبعوا حمية "أتكينز" المعدلة، حدث لديهم انخفاض بنسبة 50% في عدد النوبات، في حين أن الأشخاص الذين خضعوا للعلاج بالعقاقير وحدها حدث لديهم انخفاض بنسبة 3% فقط.

ونظرت الدراسة أيضاً في جودة الحياة والسلوك والآثار الجانبية خلال الستة أشهر، للأشخاص الخاضعين للدراسة، وأظهرت المجموعة التي خضعت للعلاج بالعقاقير واتبعت حمية "أتكينز" المعدلة تحسناً في جميع المجالات مقارنة بالمجموعة التي خضعت للعلاج بالعقاقير وحدها، بحسب ما ورد في مجلة scitechdaily.

و أضاف تريباتي: "في حين أن نظام أتكينز الغذائي المعدل قد يكون علاجاً فعالاً في السيطرة على النوبات، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد المؤشرات الحيوية الجينية والعوامل الأخرى المرتبطة بالاستجابة لهذا النظام الغذائي".

