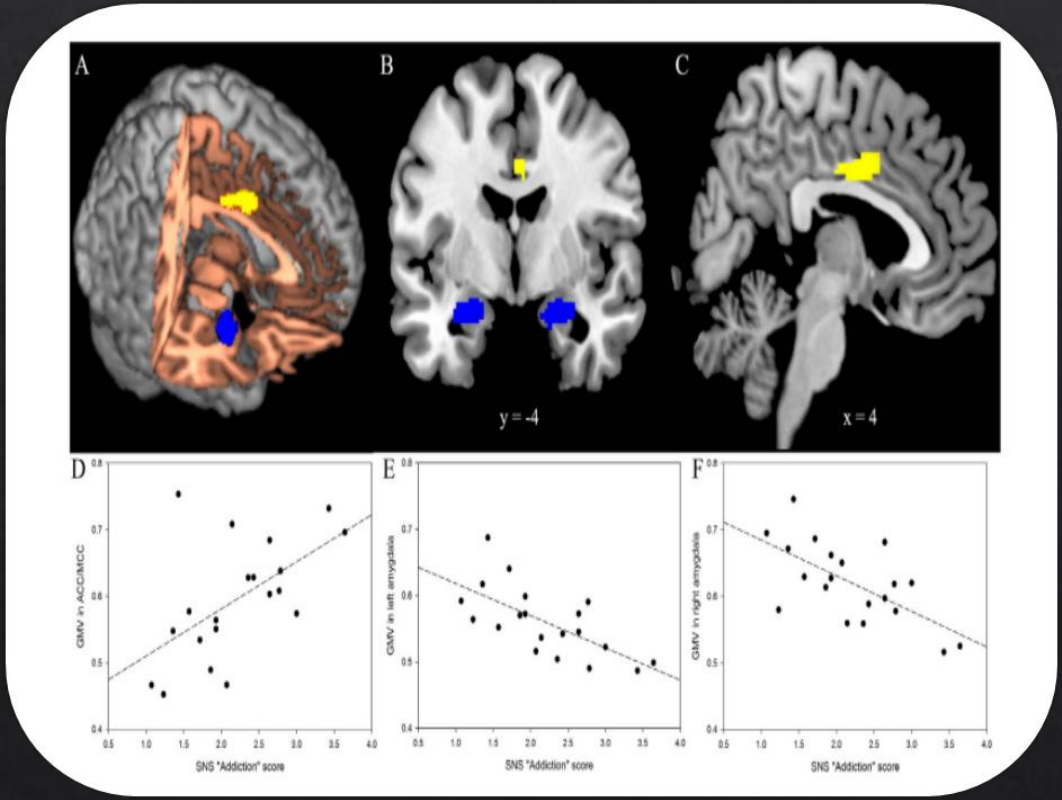
المؤتمر السوري العلمي لأمراض الهضم
جامعة دمشق 2025

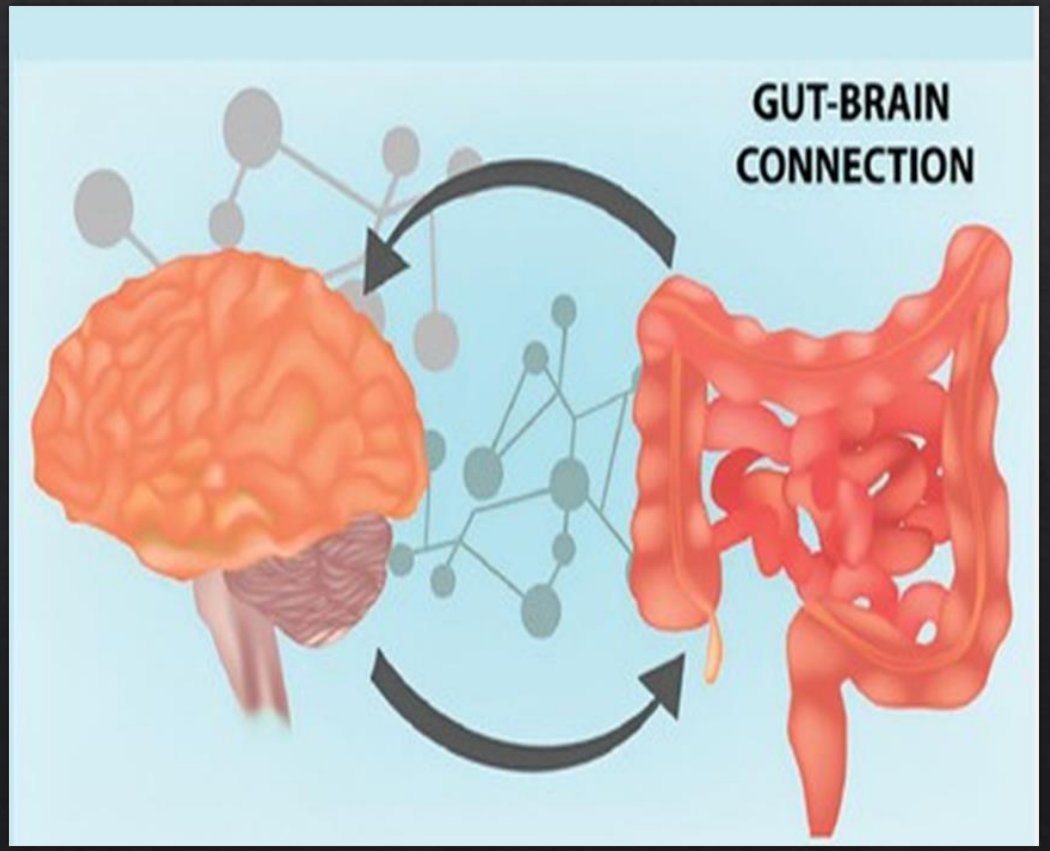
المستجدات الحديثة في الغذاء والدواء

الدكتور: محمد صفوح السباعي

أستاذ فيزيولوجيا التغذية الرياضية - جامعة حمص
باحث ومستشار في الشؤون الصحية والدوائية
مستشار وزارة الصحة لتغذية الرياضيين والمنشطات

ارتباط الجهاز الهضمي مع الدماغ





ارتباط الغذاء في امراض التصلب اللويحي والزهايمر وباركنسون وشكل الدماغ
ابحاث الانتظام الغذائي والدوائي وتحسين الحالة الصحية

التصلب اللويحي مرض مناعي .عصبي مزمن يصيب الجهاز العصبي المركزي ويؤثر على الدماغ والحبل الشوكي, ويسبب تلفًا في الغشاء المحيط بالخلايا العصبية والذي يدعى المايلين؛ مما يؤدي إلى تصلب في الخلايا وبالتالي بطء أو توقف سير السيالات العصبية المتنقلة بين الدماغ و أعضاء الجسم. - وتشمل الشعور بوخز أو تنميل في الأطراف. - خلل في التوازن.

المستجدات الحديثة في الغذاء والدواء
بحوث انتظام الغذاء الدواء

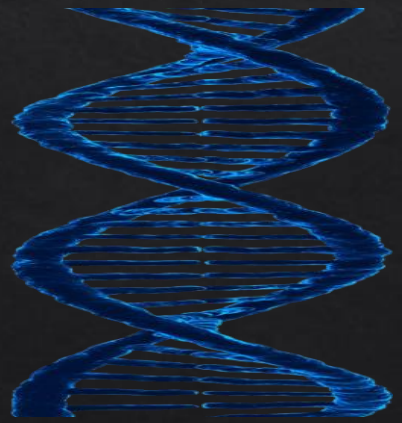
المستجدات الغذائية الحد يثة والمشاكل الهضمية

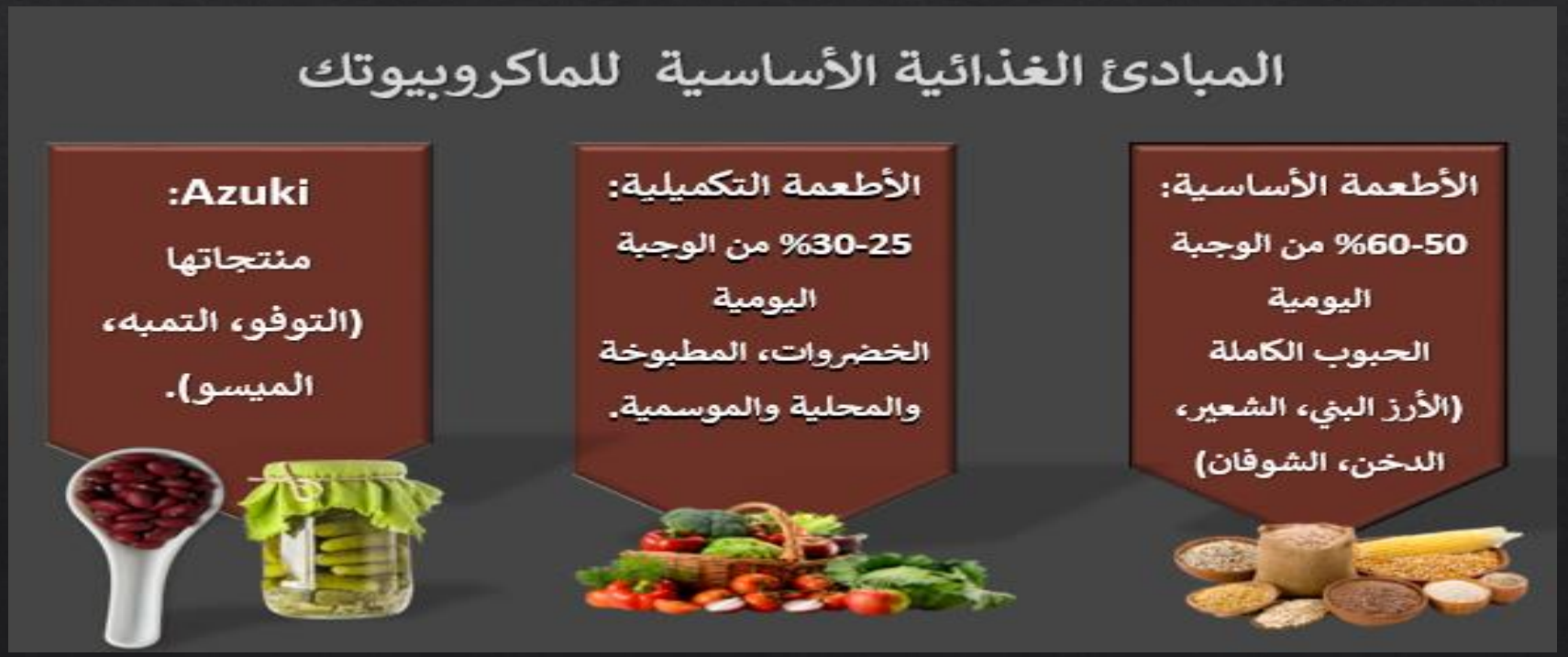
- العودة الى نظام غذائي صحي يهدف إلى تحقيق التوازن بين الفرد وبيئته من خلال أنماط الغذاء والعيش.

- المصطلح يوناني (macros = طويل، bios= حياة) مما يعني "فن الحياة" أو "الحياة الطويلة".

الماكروبيوتك

العودة له بعد مشاكل الحافظات والملونات والمنكهات في اللاغذية





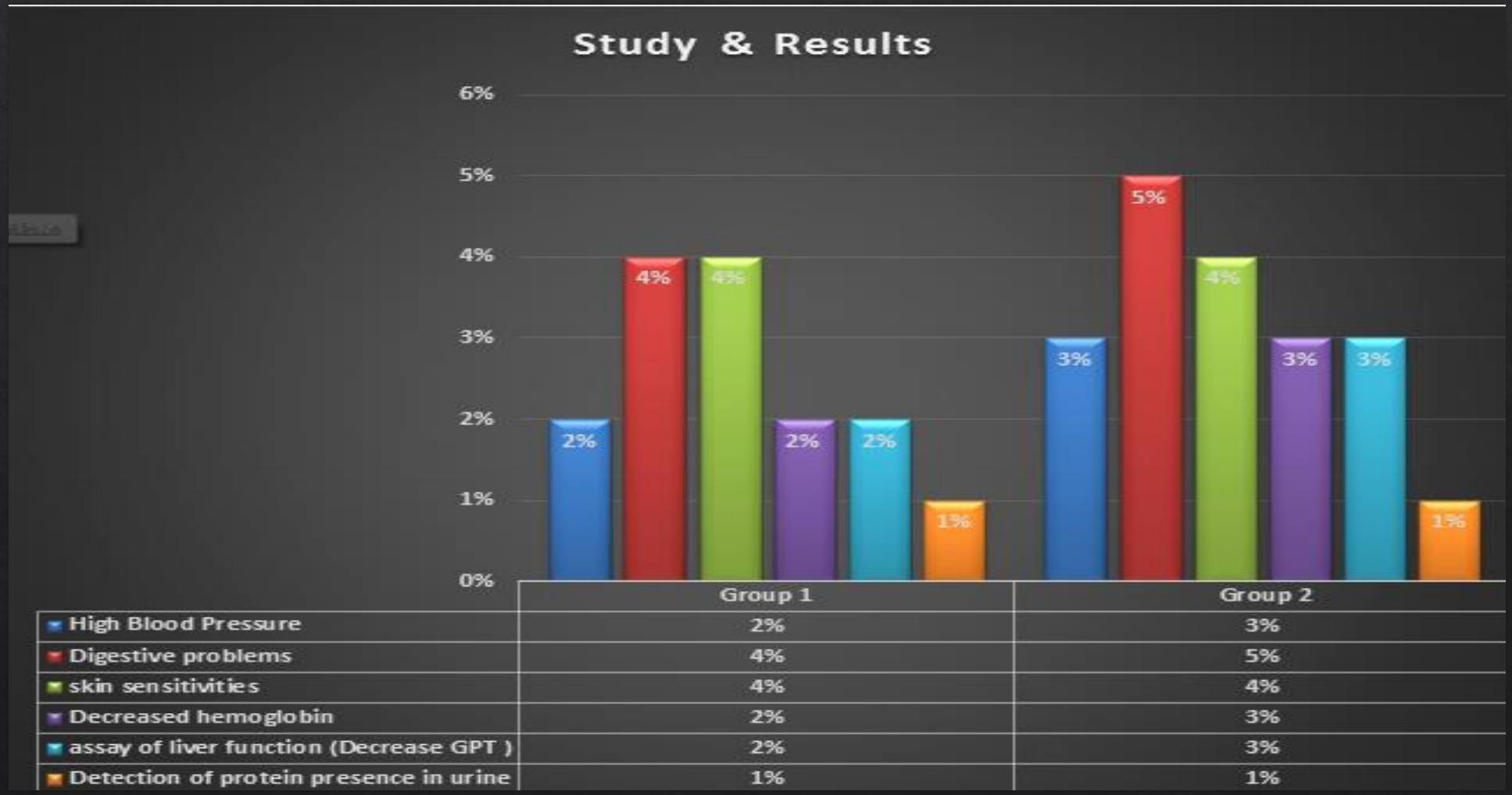
Microbiome & Azuki

مجتمع إيكولوجي معقد من الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا، الفطريات، الفيروسات، والأركيا) التي تستوطن جسم الإنسان، وخاصة في الأمعاء.

يلعب دوراً محورياً في : هضم الطعام، تصنيع بعض الفيتامينات الهامة، تنظيم الجهاز المناعي وحماية الجسم من مسببات الأمراض.

الاغذية المعدلة وراثيا النباتية والحيوانية وراء الكثير من المشاكل الصحية وخاصة الهضمية والمناعية والعصبية

القضية الاخطر المكملات الغذائية عند الرياضيين وطلبة الجامعات



	Group 1	Group 2
High Blood Pressure	2%	3%
Digestive problems	4%	5%
skin sensitivities	4%	4%
Decreased hemoglobin	2%	3%
assay of liver function (Decrease GPT)	2%	3%
Detection of protein presence in urine	1%	1%

الاستخدام العشوائي للفيتامينات والمعادن

- **فيتامين A الجرعة 10000وحدة يوميا** مع الوقت قد يذوب فيتامين أ في أنسجتك الدهنية ليتراكم مسبباً جفاف وتشقق وحكة في الجلد. ألم في العظام. تراكم السوائل في الدماغ - ما قد يكون قاتلاً.

فيتامين D الجرعة 4000 وحدة يوميا قد يتسبب لك بأضرار عديدة لجسمك وصحتك،

- **فيتامين E وحدة 1500** زيادة فرص الإصابة بفقر الدم. زيادة فرص الإصابة بحالات النزيف الداخلي.
- قد يتسبب فرط فيتامين **B3** بتضرر الكبد وشعور بالحرقة في الجلد
- **B6** ضرر اعصاب
- قد يتسبب فرط فيتامين **B9** قد يسبب تضرر الأعصاب.
- **يتسبب فرط فيتامين سي** في مشاكل في الهضم (مثل الإسهال)، وزيادة فرص تكون الحصى
- **خطر التسمم المعدني** ترتبط المعادن مع بروتينات من داخل أو خارج الخلية وتؤدي إلى تغير البنى الطبيعي والسليم للبروتين، مما يؤدي إلى المس بأدائه الوظيفي.

ادوية الريجيم المحرمة الا برقابة طبية وضمن مشفى

- كونتراف Contrave وهو مؤلف من النالتريكسون (كحول) وبوبر وبيون (اكتئاب)
- بالفيك Belviq يعمل على ضبط شهيتك والحد من تناول الطعام والشعور بامتلاء المعدة
- ساكزيندا Saxenda يحاكي هرمون الأمعاء الذي يقول للدماغ بأن المعدة ممتلئة.
- فينترامين Phentermineيدخل في عائلة المنشطات استعمال قصير
- كسيميا Qsymia بين فينترمين ودواء توبيرا مميت شفة مشقوقة

الآثار الجانبية الغثيان، الإمساك، الصداع، التقيؤ، الدوار، الأرق، جفاف الفم رفع معدل ضربات القلب، التهاب البنكرياس، أمراض المرارة، مشاكل الكلى، وأفكار انتحارية

التنظيم الزمني الغذائي والدوائي وتحسين الحالة الصحية
ابحاث جامعية واقعية . مشاريع تخرج . ربط الجامعة بالمجتمع

- جامعة حمص
- الجامعة العربية للعلوم والتكنولوجيا . حماه
- جامعة الرشيد . دمشق

يمكن الاستفادة من مشاريع التخرج في الكليات الطبية بالتعاون مع الجمعية السورية لامراض الهضم لاي بحث يتطلب استبيانات

بحوث الانتظام الزمني للغذاء والدواء وتحسين العلاج

2024 - 2025 . جامعة حمص . الرشيد دمشق . العربية حماة

65%
الانتظام الزمني لاستخدام مثبطات مضخة البروتون
لانسوبرازول
25
مريض
9.00 - 8.00
مع أو بدون وجبة عشاء
الاحساس بالراحة
أكثر من الاستخدام النهاري

الانتظام الزمني لاستخدام خافضات الضغط

فالسارتان - أميلودبين

25
مريض

9.00 - 8.00
مع أو بدون وجبة عشاء

1% - 0.5%
قياس الضغط

الاوقات المثلى لاستخدام الادوية

- الأدوية المضادة لإفرازات المعدة Anti gastric-secretion Drugs .

Proton pump inhibitor مساءا باستثناء للمرضى الذين يعانون من ارتجاع لأحماض المعدة عند القيام بأي نشاط بدني

أدوية القلب و الجهاز الدوراني

أفضل وقت لتناول تلك الأدوية هي مساءاً باستثناء Amlodipine و Nisoldipine مغلقات قنوات الكالسيوم

- Angiotensin II Channel Receptor Blockers . لايوجد فرق بين الصباح والمساء يفضل مساءا
- مثبطات الـ ACE أثبتت فعالية قصوى عند أخذها قبل النوم مباشرة.
- Beta-blockers يفضل تناول تلك الأدوية مرة واحدة صباحاً أثناء الإفطار ماعدا propranolol الأفضل تناوله مساءاً قبل النوم مباشرة
- مدرات البول :Diuretics يجب تناول تلك الأدوية ظهرا باستثناء furosemide

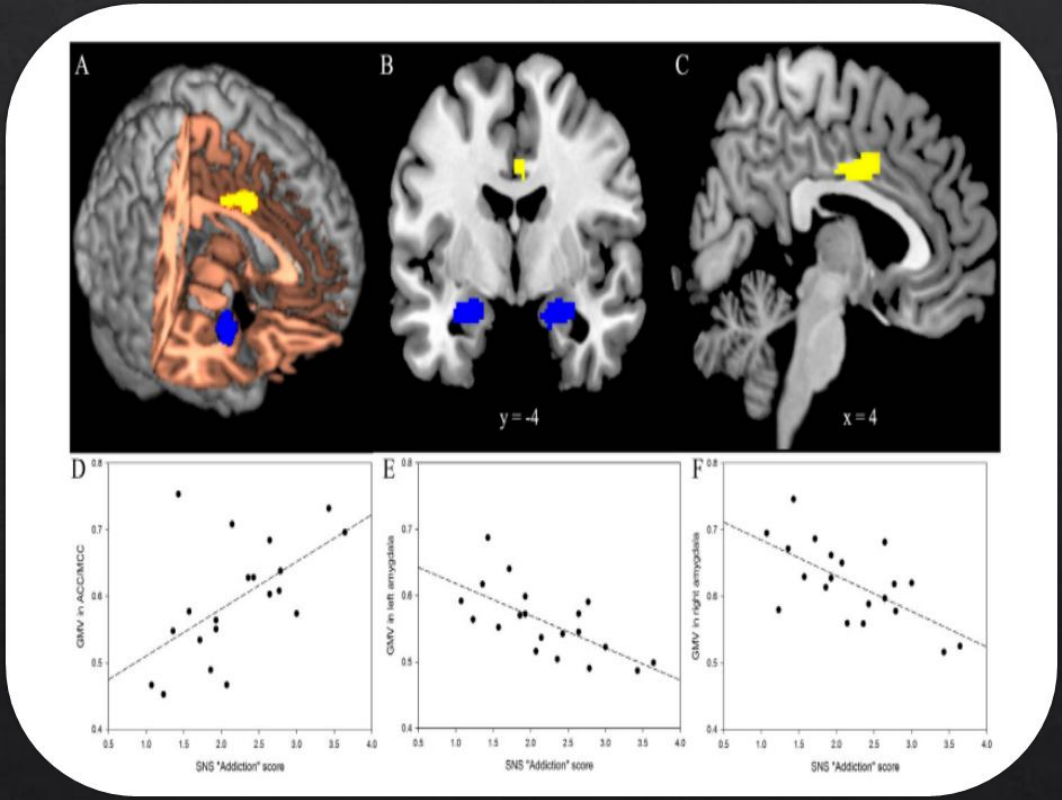
الأفضل تناول هذا الدواء مساءاً قبل النوم مباشرة لتأثيره المتأخر

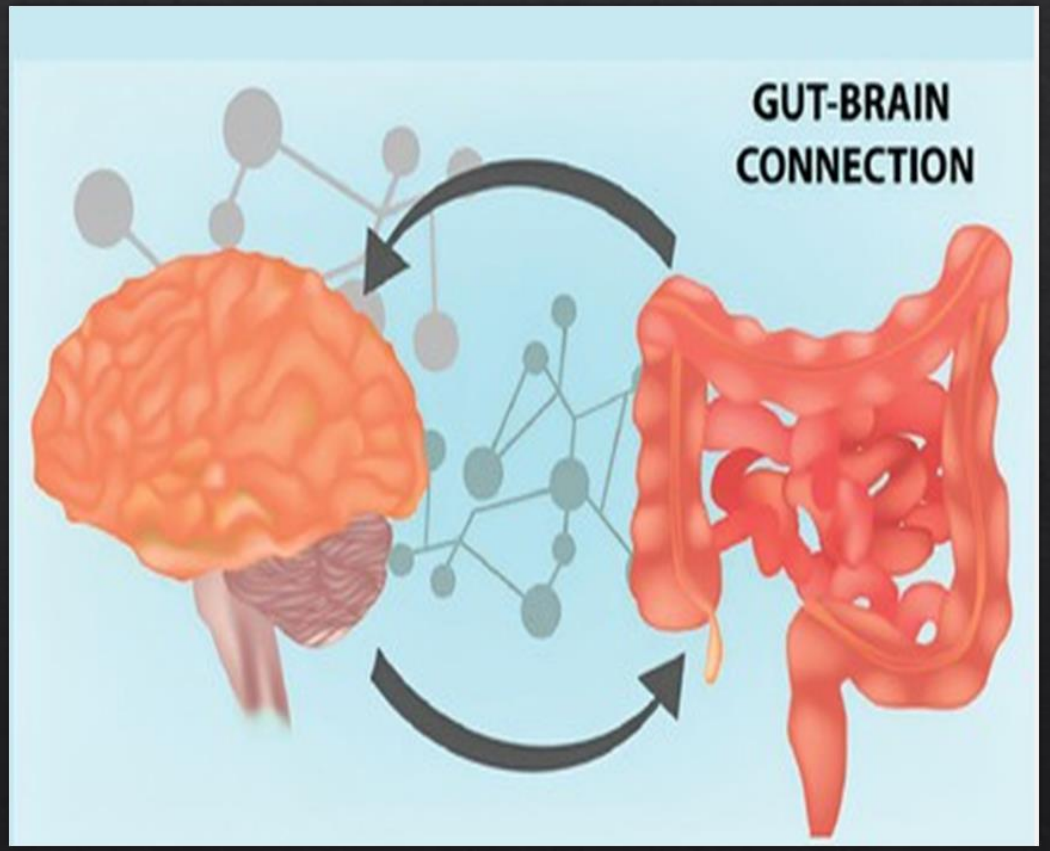
- خافض الكولسترول (الستاتينات) عند وقت النوم بحسب ما تنصح به "جمعية القلب البريطانية وسبب ذلك أن اصطناع الكولسترول في الكبد يبلغ ذروته بعد منتصف الليل إضافة لأنها تسبب الما عضليا بالنهار (هيدروكسي ميتيل غلوتا ريك فوسفات)
- أدوية علاج السكريHypoglycemic Drugs صباحا أثناء الطعام وممكن أثناء النهار
- أدوية علاج الربو :Anti-asthma Drugs مساء
- أدوية علاج قصور الغدة الدرقية :Drugs for hypothyroidism صباحا قبل الإفطار
- الأدوية الغير ستيرويدية المضادة للالتهابات : على المريض تحديد الوقت المناسب لتناول الدواء فقد وجد أن تأثير الدواء في تسكين الألم يكون أكثر بنسبة 60% عند اختيار الوقت الأفضل لتناوله
- الأسبرين :Aspirin مساءاً قبل النوم مباشرة

ارتباط الغذاء في امراض التصلب اللويحي والزهايمر وباركنسون وشكل الدماغ

التصلب اللويحي مرض مناعي .عصبي مزمن يصيب الجهاز العصبي المركزي ويؤثر على الدماغ والحبل الشوكي, ويسبب تلفًا في الغشاء المحيط بالخلايا العصبية والذي يدعى المايلين؛ مما يؤدي إلى تصلب في الخلايا وبالتالي بطء أو توقف سير السيالات العصبية المتنقلة بين الدماغ و أعضاء الجسم. - وتشمل الشعور بوخز أو تنميل في الأطراف. - خلل في التوازن.

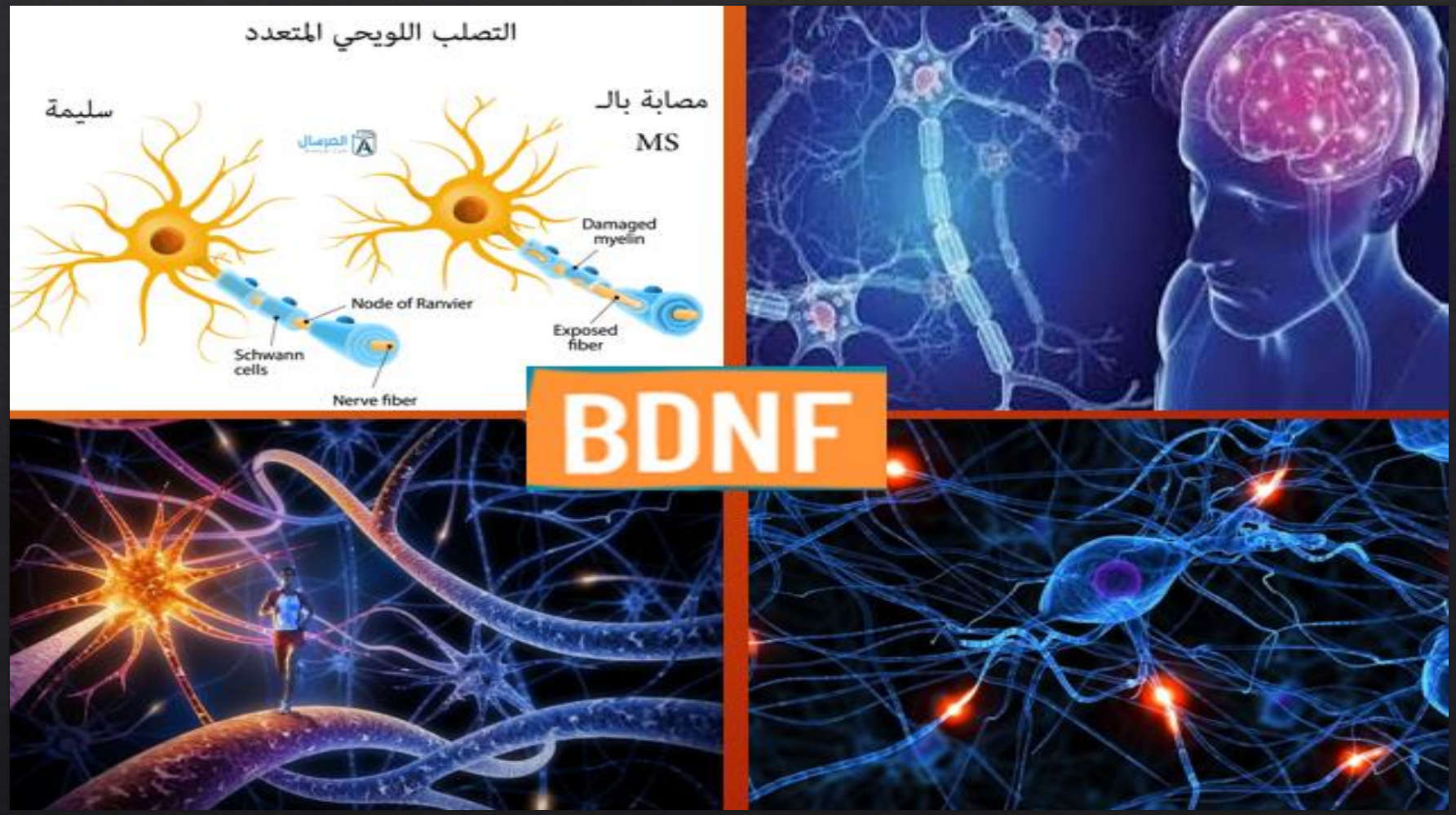
ارتباط الجهاز الهضمي مع الدماغ





BRAIN-DERIVED NEUROTROPHIC FACTOR

عامل التغذية العصبي المشتق من الدماغ BDNF

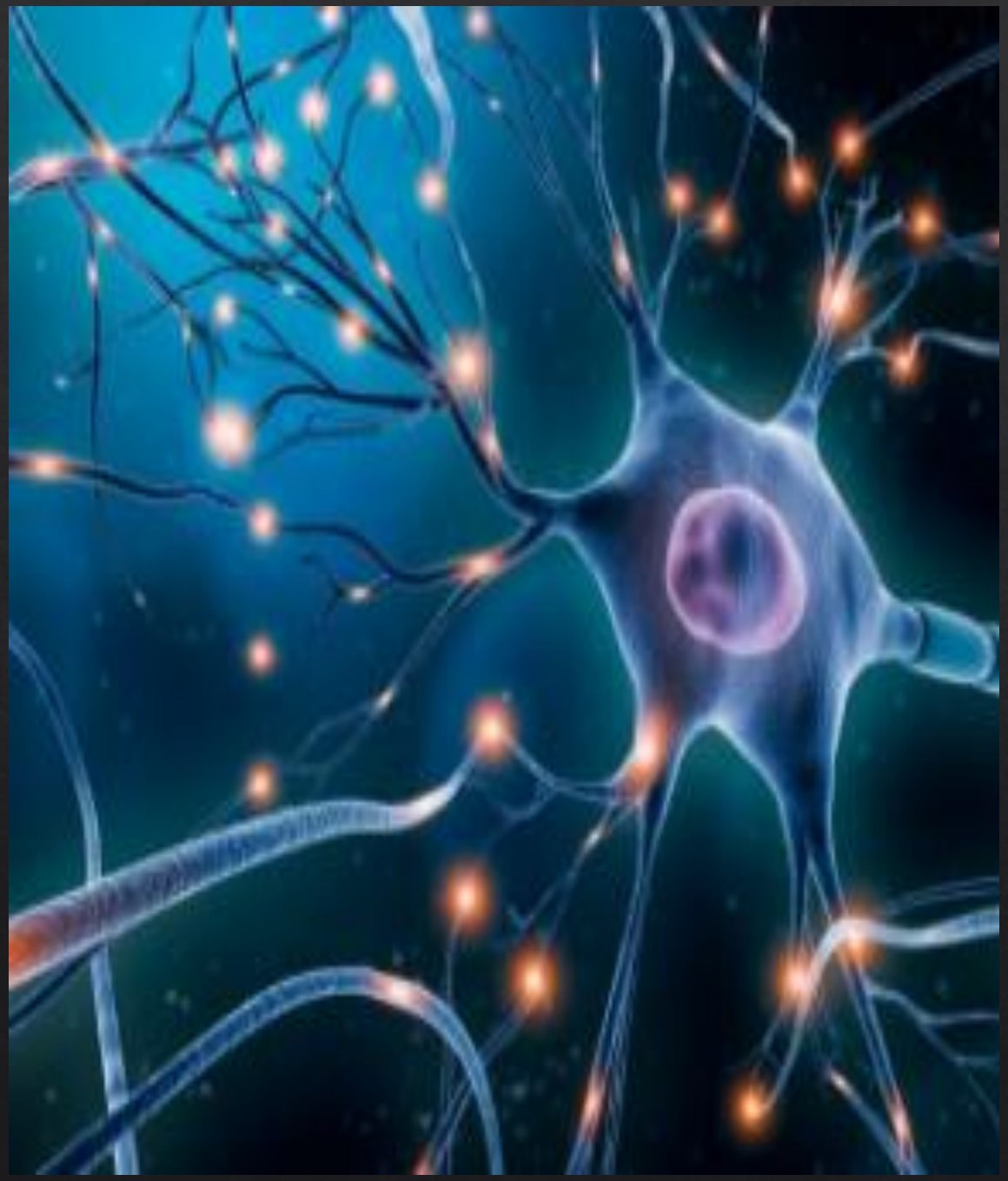


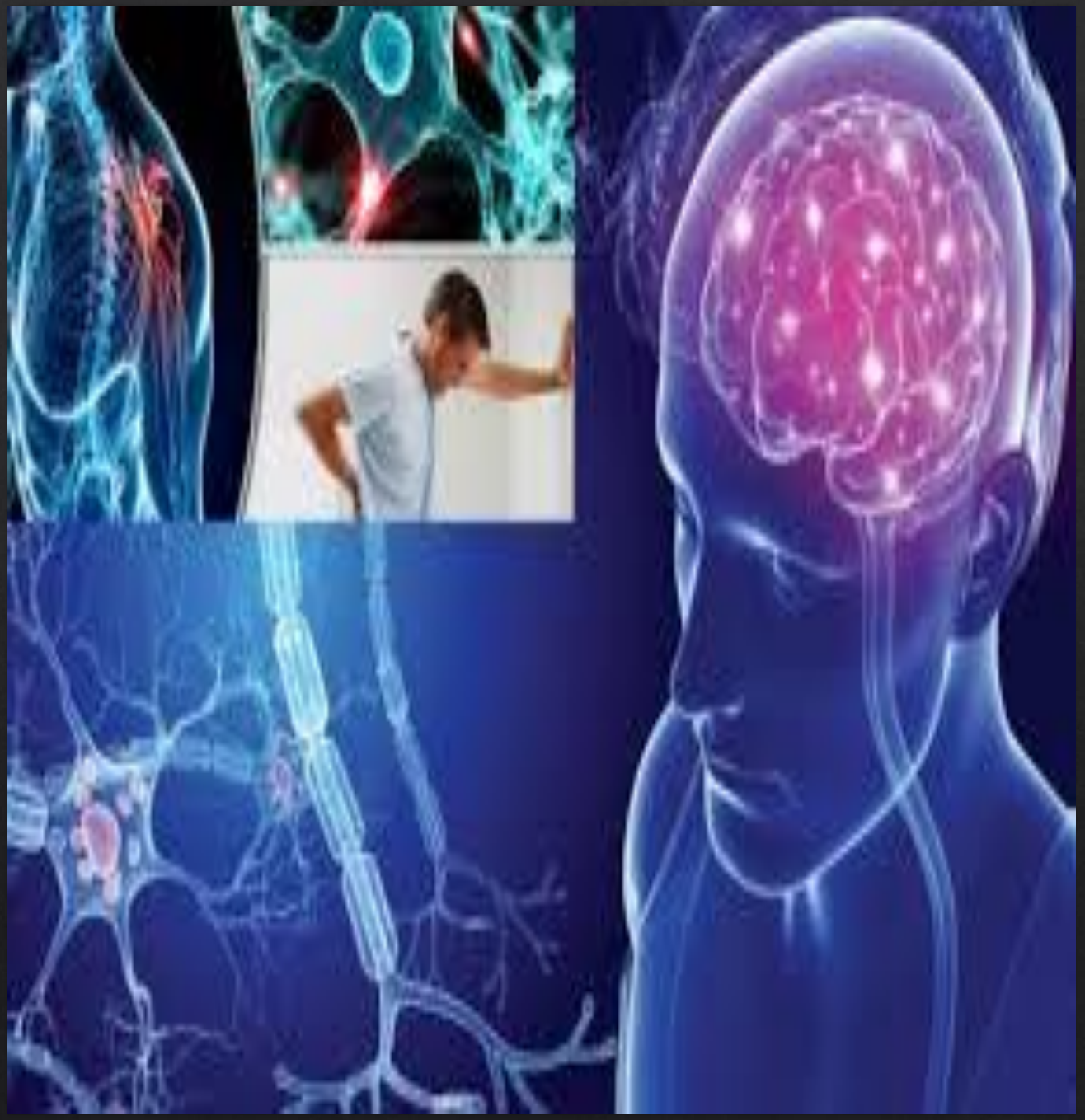
د.صفوح السباعي

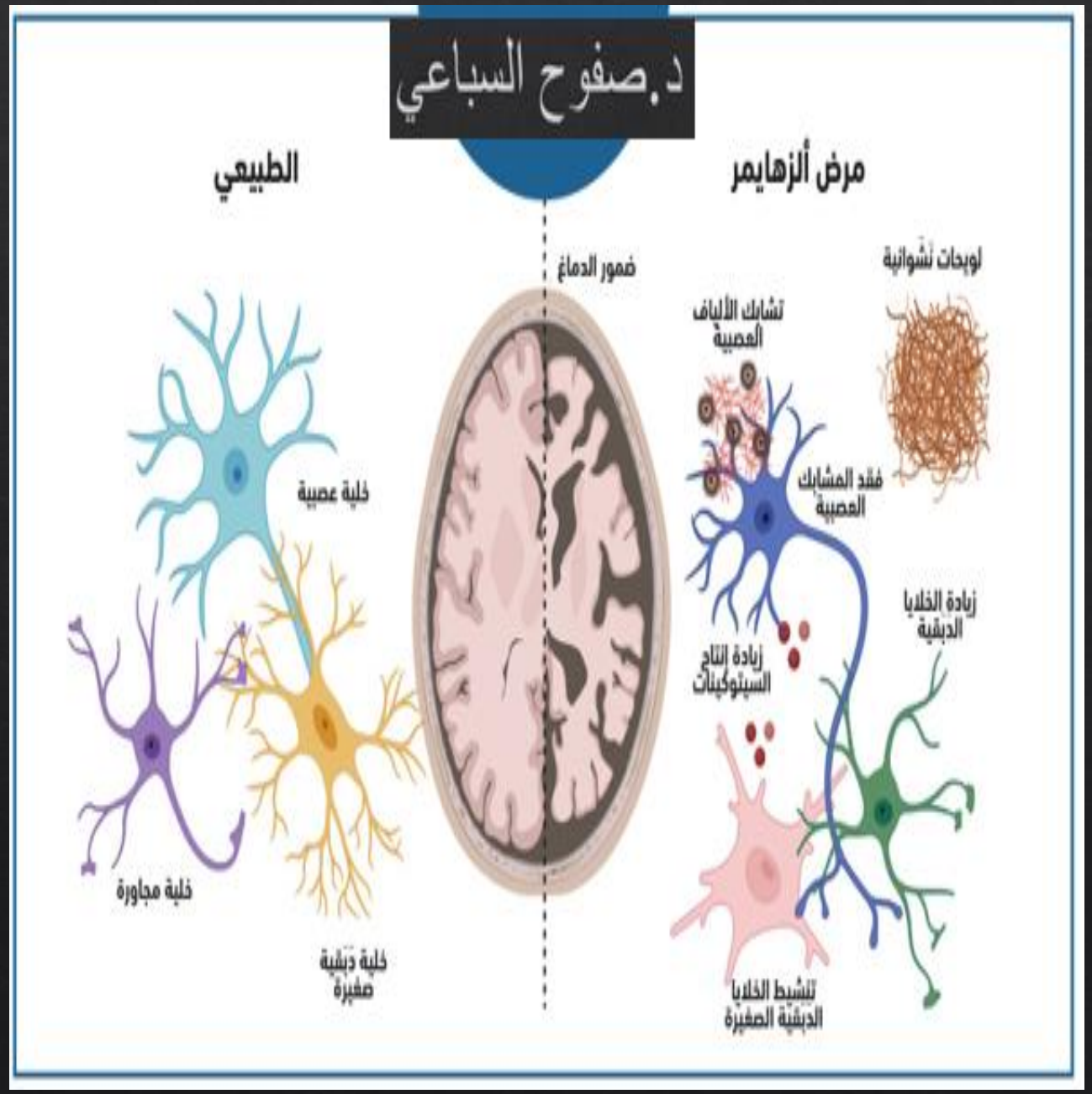
- عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ BDNFهو بروتين يعمل كسماد لخلايا الدماغ، إذ يعزز نمو الخلايا العصبية الجديدة ويدعم بقاء الخلايا الموجودة . وهو ضروري لـ: الصحة الإدراكية وتكوين الذاكرة، والمرونة العصبية

(قدرة الدماغ على تكوين روابط عصبية جديدة) ابحاث 10 / 2 /2025 من زيادة مستوى BDNF

- مستقبلات BDNF : في الشبكة العصبية والدماغ هي مستقبلات الألفة العالية لـ BDNF و-NT 4/5هي مستقبلات تروبوميوسين كيناز ب TrkB، وبالنسبة لـ NGF فهي TrkA، وبالنسبة لـ NT-3 فهي TrkC. يوجد TrkB في شكلين متماثلين: جليكوبروتين المستقبل كامل الطول العصبي
- يعزز هذا البروتين بقاء الخلايا العصبية (العصبونات) من خلال دوره في نموها ونضجها (تمايزها) وصيانتها . في الدماغ، وينشط بروتين BDNFفي الوصلات بين الخلايا العصبية (المشابك العصبية)، حيث يحدث التواصل بين الخلايا.






د.صفوح السباعي
الطبيعي
مرض ألزهايمر
ضمور الدماغ
لوبحات نشوانية
تشابك الألياف العصبية
خلية عصبية
فقد المشابك العصبية
زيادة الخلايا الدبقية
زيادة انتاج السيتوكينات
خلية مجاورة
خلية دبقية صغيرة
تنشيط الخلايا الدبقية الصغيرة

- كلاين ر. دور العناصر الغذائية العصبية في نمو الخلايا العصبية لدى الفئران. مجلة FASEB، ١٩٩٤
- كاسترين إي، هين ر. اللدونة العصبية وتأثيرات مضادات الاكتئاب. مجلة اتجاهات علوم الأعصاب. 2013
- إيدلمان إي، ليسمان ف، بريجادسكي ت (2014) التواءات ما قبل المشبك وما بعده في إفراز عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ وتأثيره في اللدونة المشبكية. مجلة علم الأدوية العصبية 76، الجزء ج: 610-627
- حمدي أ، أمويان ف. ج، رشيدي هـ. خلل في مسار إشارات عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ وقابلية الإصابة بالفصام ومرضى باركنسون وألزهايمر. مجلة العلاج الجيني الحالي. 2018؛ 18(1): 45-63.
- ين هـ، تشن ي، وانغ ب، تشو ي، تشن ل، هان س، ما ج، ليو ن. العلاقة بين عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ ومستويات عامل فون ويلبراند لدى مرضى داء الشريان التاجي المستقر. مجلة اضطرابات القلب والأوعية الدموية في بي إم سي. 2018؛ 18(1):23.
- شارب إس جيه، تساو جيه دبليو، يانوفسكي جيه إيه، مانيس إيه جيه، هان جيه سي. يرتبط نقص النمط الظاهري لجين عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ بانخفاض حساسية الألم. مجلة الألم. 2019
- بدات الدراسات حتى 2025 وماتزال مستمرة بربط العوامل التي تزيد من مستويات BDNF

أشارت الدراسات إلى أن خلل الميتوكوندريا (محطات توليد الطاقة في الخلية) قد يلعب دورا رئيسيا في الفقدان التدريجي للخلايا العصبية التي تسمى خلايا بوركنجي، وتفاقم الإعاقات الحركية. امراض باركنسون

وتمثل خلايا بوركنجي نوعا فريدا من الخلايا العصبية التي تختص بالقشرة المخيخية. وتتميّز هذه الخلايا بتشعباتها التغصنية الكبيرة والمعقدة والمسطحة، والتي تمنحها القدرة على دمج كميات كبيرة من المعلومات والتعلّم من خلال إعادة تشكيل تغصُّناتها

أجريت الدراسة من قبل باحثون من جامعة كاليفورنيا ريفرسايد في الولايات المتحدة، ونشرت في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، في 16 يونيو/حزيران الجاري وكتب عنها في موقع يوريك أليرت.

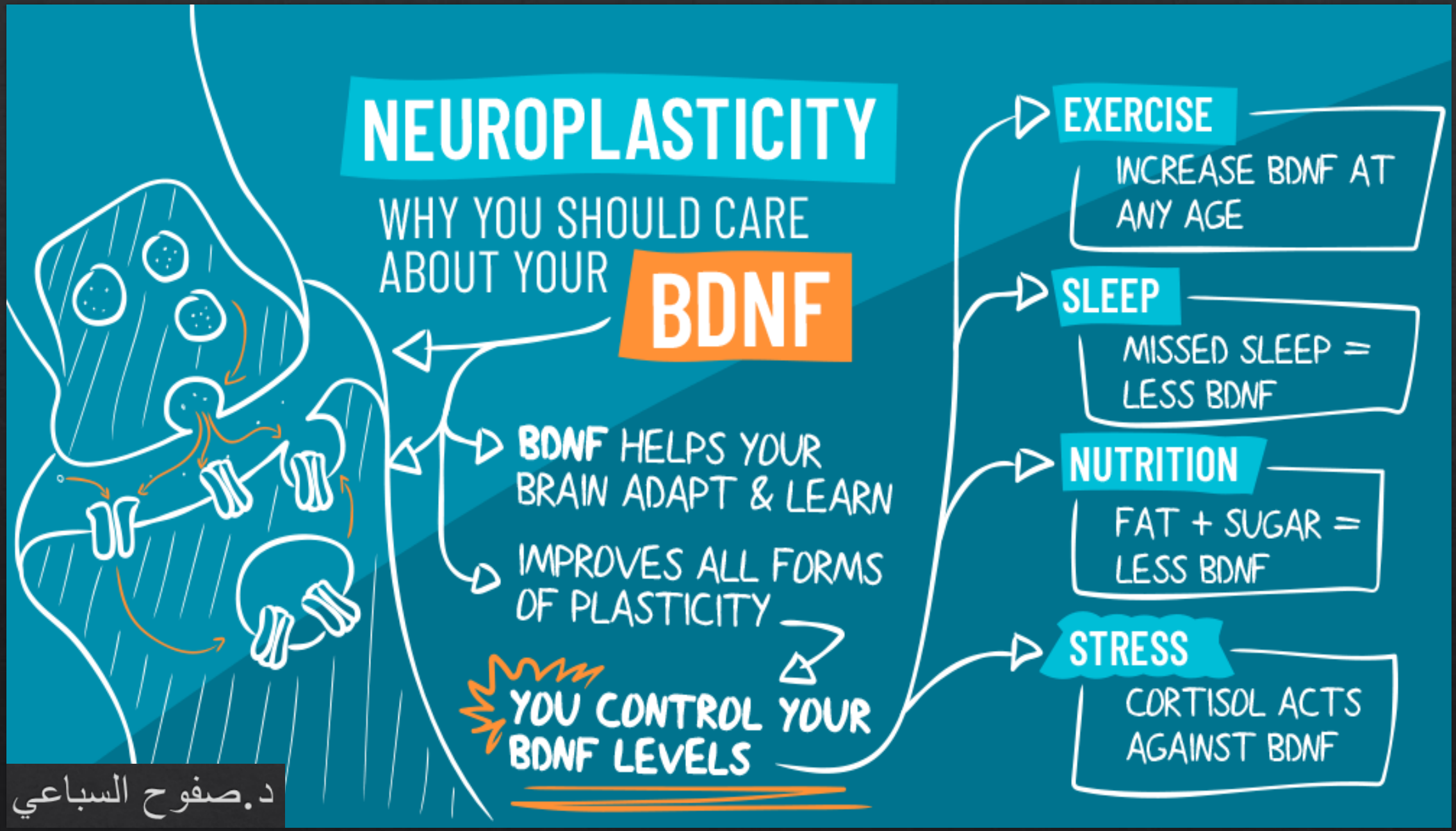
اكدت الدراسات عن دور ال BDNF في تحسين اداء الميتوكوندريا وتحسين اداء خلايا بوركنجي في القشرة الدماغية وبالتالي الافادة كثيرا في الزهايمر اضافة للتصلب اللويحي والحالة النفسية والاكتئاب واداء الدماغ

يُقاس مستوى عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ BDNF لدى البشر من خلال عينات الدم (المصل، البلازما، أو الدم الكامل)، أو -في حالات أقل شيوعًا- من خلال السائل النخاعي ((CSFأو اللعاب. الطريقة المخبرية الأكثر شيوعًا هي استخدام مجموعات اختبار الممتز المناعي المرتبط بالإنزيم ELISA

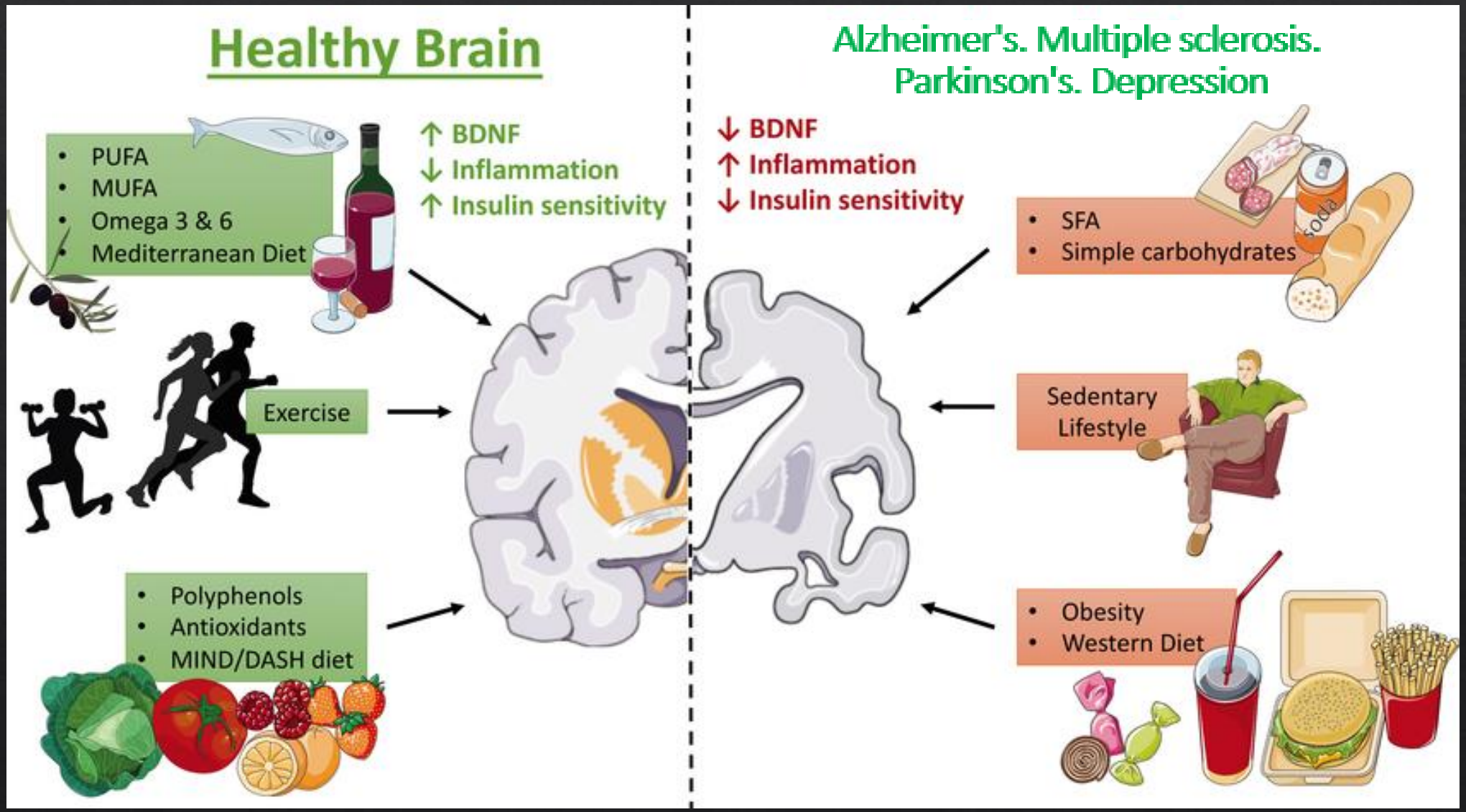
- تعتبر الألياف الغذائية في الخضار والفواكه والبروبيوتيك من أهم المكونات في إدارة الأعراض المصاحبة لمرض التصلب العصبي المتعدد

(تحفز البروبيوتيك إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة والغير مشبعة)

- تشير الدراسات إلى أن تحفيز التغذية العصبية المستمدة من الدماغ BDNFقد يساعد في تحسين أعراض مرض باركنسون، على الرغم من أن الإحصائيات الدقيقة قد تختلف. يتم ذلك عن طريق زيادة مستويات BDNF، الذي يدعم بقاء الخلايا العصبية ويحفز نمو مشابك عصبية جديدة
- مرض الزهايمر، تشير الأبحاث إلى أن مستويات BDNF تكون منخفضة في مرضى الزهايمر مقارنة بالأشخاص الأصحاء.
- رتبط مستويات عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ BDNFالمنخفضة ارتباطًا وثيقًا بزيادة خطر الاكتئاب، بينما تشير الأبحاث إلى أن ارتفاع مستوياته قد يحسّن الاستجابة لمضادات الاكتئاب ويساعد في تخفيف الأعراض. تظهر الدراسات أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب لديهم مستويات BDNFأقل بشكل ملحوظ، وأن العلاجات التي ترفع هذا العامل قد تخفف من حدة الأعراض.



د.صفوح السباعي


Healthy Brain
• PUFA
• MUFA
• Omega 3 & 6
• Mediterranean Diet
↑ BDNF
↓ Inflammation
↑ Insulin sensitivity
Exercise
• Polyphenols
• Antioxidants
• MIND/DASH diet
Alzheimer's. Multiple sclerosis.
Parkinson's. Depression
↓ BDNF
↑ Inflammation
↓ Insulin sensitivity
• SFA
• Simple carbohydrates
Sedentary Lifestyle
• Obesity
• Western Diet

Thanks for attention

Dr. Mohamad Safouh Sebai