دراسة: الأرق والقلق يقللان الخلايا المناعية ويهددان صحة الشباب

حذرت دراسة طبية سعودية من تأثير الأرق والقلق على الجهاز المناعي، حيث أظهرت النتائج انخفاض عدد الخلايا المناعية القاتلة الطبيعية المسؤولة عن مكافحة العدوى، ما يسلط الضوء على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية كجزء من الوقاية الطبية،لا سيما بين الأوساط الشبابية.

وتُعد هذه الخلايا المناعية، التي تشكل خط الدفاع الأول ضد العدوى والخلايا السرطانية، ضعيفة لدى من يعانون الضغوط النفسية، بحسب ما ذكر موقع "ميديكال إكسبريس" العلمي.

وأجرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة "Immunology in Frontiers" المرموقة، وقادتها الدكتورة رناد الحماوي، من جامعة طيبة في المدينة المنورة، على 60 طالبة جامعية تتراوح أعمارهن بين 17 و23 عامًا، واستخدمت استبيانات ذاتية لقياس مستويات القلق والأرق باستخدام مقياس "GAD-7"، إلى جانب تحليل عينات دم لقياس نسب الخلايا "إن كي" وأنواعها الفرعية".

وأظهرت النتائج أن 53% من المشاركات يعانين أعراض الأرق، بينما بلغت نسبة اللواتي يعانين القلق

75%، مع حالات متوسطة وشديدة بينهن.

وفي تفاصيل مذهلة، تبيّن أن الطالبات المصابات بالأرق يعانين انخفاضًا في العدد الكلي لخلايا "إن كي" وفرعياتها، لكن التأثير كان أشد لدى اللواتي يعانين القلق، حيث سجّلن انخفاضًا ملحوظًا في الخلايا المناعية الدوّارة في الدم، التي تلعب دورًا حاسمًا في مكافحة العدوى.

وكلما زادت شدة القلق، انخفضت نسب الخلايا بشكل أكبر، خاصة نوعي "CD56dim+CD16" (الأكثر انتشارًا ومسؤولة عن قتل الخلايا المصابة مباشرة) و"CD56high+CD16" (التي تنظم الاستجابة المناعية عبر إفراز بروتينات).

وقالت الحماوي، في تصريحات للموقع: "تراجع هذه الخلايا يمكن أن يؤدي إلى خلل في جهاز المناعة، ما يرفع خطر الإصابة بالأمراض، بما في ذلك السرطان والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب"، مضيفة أن "فهم تأثير الضغوط النفسية على توزيع الخلايا المناعية قد يساعد في تفسير آليات الالتهاب ونشوء الأورام".

وأكدت، أن "الدراسة، رغم أهميتها، محدودة بسبب تركيزها على الإناث الشابات"، ودعت إلى دراسات أوسع تشمل الجنسين والفئات العمرية المختلفة.

وأشارت الدراسة إلى، أن "تبني نمط حياة صحي مثل الرياضة المنتظمة، النوم الجيد، تخفيف التوتر، والتغذية المتوازنة يمكن أن يعزز أعداد وفعالية خلايا "إن كي"، لكن استمرار الاضطرابات النفسية يُهدد بتفاقم الضعف المناعي".

وختمت الحماوي: "الآثار السلبية للقلق والأرق لا تقتصر على الصحة النفسية، بل تمتد لتقويض الجهاز المناعي، مما يجعل معالجتها أمرًا ضروريًا للحفاظ على جودة الحياة"، في دعوة للتركيز على الصحة النفسية كجزء أساسي من الوقاية الطبية.