تقزم التيلوميرات والقلق والضغط النفسي: دراسة جديدة حول الذئبة الحمامية الجهازية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تقزم التيلوميرات والقلق والضغط النفسي: دراسة جديدة حول الذئبة الحمامية الجهازية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=120104

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك تعاني من مرض مزمن، ليس فقط بسبب الأعراض الجسدية المنهكة، ولكن أيضًا بسبب القلق والتوتر المستمرين. هذا الواقع يعيشه ملايين الأشخاص حول العالم المصابين بالذئبة الحمامية الجهازية (Systemic Lupus Erythematosus - SLE)، وهو مرض مناعي ذاتي معقد يؤثر على أجزاء متعددة من الجسم. لكن، هل تعلم أن هذه الحالة النفسية قد تكون مرتبطة بشكل مباشر بتقصير أجزاء حيوية في خلايانا، مما قد يسرع عملية الشيخوخة ويزيد من خطر الإصابة بأمراض أخرى؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة متعمقة لفحص العلاقة بين طول التيلوميرات (Telomeres - وهي أغطية واقية في نهاية الكروموسومات، تشبه الأغطية البلاستيكية في نهايات أربطة الحذاء، تحمي الحمض النووي من التلف) والقلق والتوتر النفسي لدى مرضى الذئبة الحمامية الجهازية. استخدم فريق البحث بقيادة تافاريس (Tavares) منهجية قائمة على دراسة مقطعية (Cross-sectional study)، مما يعني أنهم جمعوا البيانات من مجموعة من المرضى والأفراد الأصحاء في نقطة زمنية واحدة. شملت الدراسة قياس طول التيلوميرات في عينات دم من المرضى، بالإضافة إلى تقييم مستويات القلق والتوتر النفسي باستخدام استبيانات نفسية معيارية. تم اختيار مجموعة من الأفراد الأصحاء كمجموعة ضابطة للمقارنة. ركز الباحثون على مرضى الذئبة الحمامية الجهازية الذين تم تشخيصهم وفقًا لمعايير التصنيف الموحدة، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل العمر والجنس ومدة المرض.

النتائج

أظهرت النتائج بشكل قاطع أن مرضى الذئبة الحمامية الجهازية لديهم تيلوميرات أقصر بشكل ملحوظ مقارنة بالأفراد الأصحاء. هذا القصر في التيلوميرات يشير إلى أن خلاياهم قد تعرضت لعملية "شيخوخة" أسرع. الأكثر إثارة للاهتمام، هو أن الباحثين وجدوا ارتباطًا قويًا بين مستويات القلق والتوتر النفسي لدى المرضى وبين قصر طول التيلوميرات. بمعنى آخر، كلما زاد مستوى القلق والتوتر، كلما كان قصر التيلوميرات أكثر وضوحًا. لم يكن هذا الارتباط مجرد صدفة إحصائية، بل كان له دلالة إحصائية قوية، مما يشير إلى وجود علاقة سببية محتملة. أكدت التحليلات الإضافية أن أعراض القلق والتوتر تساهم بشكل كبير في تدهور طول التيلوميرات لدى هؤلاء المرضى. لم يجد الباحثون علاقة واضحة بين طول التيلوميرات وعوامل أخرى مثل العمر أو مدة المرض، مما يعزز فكرة أن القلق والتوتر يلعبان دورًا رئيسيًا في هذه العملية.

تداعيات البحث

هذه النتائج تحمل تداعيات كبيرة لفهمنا لمرض الذئبة الحمامية الجهازية وإدارته. فقد طالما اعتبرنا أن التيلوميرات القصيرة هي علامة على الشيخوخة الطبيعية وعامل خطر للإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسرطان. لكن هذه الدراسة تشير إلى أن التيلوميرات القصيرة قد تكون أيضًا جزءًا من الآلية التي تربط بين الأمراض المناعية الذاتية والصحة النفسية. يشير الباحثون إلى أن التوتر النفسي المزمن والقلق قد يؤديان إلى زيادة إنتاج الهرمونات المرتبطة بالالتهابات، مما قد يساهم في تلف الحمض النووي وتقصير التيلوميرات. هذا الاكتشاف يفتح الباب أمام استراتيجيات علاجية جديدة تركز على تخفيف القلق والتوتر لدى مرضى الذئبة الحمامية الجهازية، ليس فقط لتحسين نوعية حياتهم، ولكن أيضًا لحماية خلاياهم وإبطاء عملية الشيخوخة.

من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة هي دراسة مقطعية، مما يعني أنها لا تثبت علاقة سببية بشكل قاطع. لذلك، يوصي الباحثون بإجراء دراسات طولية (Longitudinal studies) تتبع المرضى على مدى فترة زمنية طويلة، لمراقبة تطور طول

ARABPSYCHOLOGY.COM

التيلوميرات وعلاقته بالقلق والتوتر بشكل أكثر تفصيلاً. ومع ذلك، فإن هذه النتائج تمثل خطوة مهمة نحو فهم أفضل للعلاقة المعقدة بين الأمراض المناعية الذاتية والصحة النفسية، وقد تؤدي إلى تحسين الرعاية الصحية للمرضى في المستقبل.

Reference

Tavares A.C.F.M.G. (2025). *Shortened* telomere *length,* anxiety *and* psychological stress *in systemic lupus erythematosus: a cross-sectional study*. Advances in Rheumatology, 66(1), 8-8.

DOI: 10.1186/s42358-025-00510-2

ARABPSYCHOLOGY.COM