

## שאלות מגזין ג'ורנאל רוקחות 240

### 1. מה בין פעילות גופנית לבין נפח המוח?

- פעילות גופנית סדירה בעצימות בינונית עד גבוהה לא נקשרה לגודל מוח גדול יותר
- החוקרים מצאו קורלציה בין פעילות גופנית סדירה בעצימות גבוהה בלבד, כלומר, לפחות 5 ימים בשבוע, ובין עליה בנפח המוח בכמה אזורים
- פעילות גופנית סדירה בעצימות בינונית-עד-גבוהה מנבאת גודל מוח גדול יותר באזורים מרכזיים, כולל חומר אפור ולבן ובהיפוקמפוס
- החוקרים מצאו קורלציה בין מספר ימי פעילות גופנית בעצימות בינונית-עד-גבוהה ובין ירידה בנפח המוח בכמה אזורים, כולל חומר לבן ואונות פרונטליות, פריאטליות ואוקסיפיטליות

### 2. לפי המחקר, כיצד השפיע טיפול נירולוגי במזיקה (NMT) על חולי שבץ?

- הטיפול, הכולל התערבות ממוקדת המשלבת מקצב, מנגינה וקצב, מדגים תוצאות מבטיחות בשיפור של הבריאות הנפשית ושל הנירופלסטיות בחולי שבץ
- קבוצת ה-NMT, בהשוואה לקבוצת ההאזנה הפסיבית, הציגה עליה קטנה אך משמעותית בדיכאון וברמות מוגברות של קורטיזול, המשקפת תגובות צפויות לאחר שבץ מוח
- בקבוצת ה-NMT נראו ירידות משמעותיות בגורם נירוטרופי שמקורו במוח, ללא תלות אם השתתפו במפגשים עוקבים
- לתדירות הטיפול ב-NMT לא נמצאה קשר לנירופלסטיות גדולה יותר

### 3. סילוסִיבִין (Psilocybin) כטיפול בדיכאון בחולים עם ממאירות:

- מנה יחידה של סילוסִיבִין (Psilocybin), במסגרת קבוצה עם תמיכה פסיכולוגית פרטנית לוותה בירידה משמעותית וממושכת בחומרת דיכאון בקרב מבוגרים עם מחלות ממאירות ועם הפרעת דיכאון מג'ורי
- טיפול מתמשך לאורך שנה, אחת לשבוע, במנה של סילוסִיבִין בלבד (ללא תמיכה פסיכולוגית או קבוצתית), לווה בירידה משמעותית וממושכת בחומרת דיכאון בקרב מבוגרים עם מחלות ממאירות ועם הפרעת דיכאון מג'ורי
- לפי המחקר, הטיפול בסילוסִיבִין לא השפיע על חומרת הדיכאון בקרב המשתתפים במחקר לאחר ארבעה או שמונה שבועות
- לפי המחקר, רק כ-10% מהמטופלים הדגימו תגובה ממושכת לסילוסִיבִין, ואחוז דומה (12%) השיגו הפוגה מלאה של תסמיני דיכאון בתוך שבוע אחד, אשר נותרה למשך פחות שמונה שבועות

### 4. בנזודיאזפינים ועליה בסיכון להפלה:

- לפי המחקר, בנשים הרות הנוטלות בנזודיאזפינים יש היתכנות לעלייה בסיכון להפלה עד לאמצע השליש השני
- בנזודיאזפינים נמצאו לא יעילים בטיפול בחרדות ובהפרעות שינה בנשים בהריון, ללא קשר לסיכון להפלה
- לפי המחקר, העלייה בסיכון להפלה בנשים הנוטלות בנזודיאזפינים לא הייתה תלויה מינון
- לפי המחקר, לא נראתה כל עליה בסיכון להפלה בנשים שנטלו בנזודיאזפינים. החוקרים מסכמים את מחקרם בהמלצה להימנע דווקא מטיפולים חליפיים לדיכאון, כמו SSRI

שם משפחה \_\_\_\_\_ שם פרטי \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_

מערכת ג'ורנאל קלאב: פרופ' אייל שוורצברג – עורך ראשי

טל. 09-7658233

דוא"ל [webmaster@e-med.co.il](mailto:webmaster@e-med.co.il), [journal@e-med.co.il](mailto:journal@e-med.co.il), [www.e-med.co.il](http://www.e-med.co.il)