

جراحة العظام والمفاصل قد لا تفيد أكثر من العلاج الطبيعي أو الأدوية



الجراحية. وبالنسبة لستة جراحات أخرى، بما في ذلك إصلاح اللوحة المدورة للكشف وتخفيف الضغط على العمود الفقري القطني، لم تجد التجارب أي فائدة للجراحة على الرعاية غير الجراحية، وفقاً للمراجعة المنشورة في المجلة الطبية البريطانية. وقال قائد الدراسة البروفيسور أشلي بلوم جراح العظام «توجد حاجة ملحة لتحديد أولويات البحث. إن الملاحظة التي تشير إلى أن جراحات تقويم العظام الأكثر شيوعاً والموصى بها لها قاعدة أدلة محدودة ومنخفضة الجودة تتعلق بفعاليتها أمر مثير للقلق».

وقال بوب هاندلي، رئيس جمعية جراحة العظام البريطانية «لقد اتخذت هذه الدراسة نظرة ضيقة للأدلة المتاحة لعمليات جراحة العظام، وعلى وجه الخصوص، بعد استبدال مفصل الورك أحد أكثر العمليات نجاحاً وفعالية من حيث التكلفة، وليس فقط في جراحة العظام».

توصلت دراسة حديثة إلى أن جراحات العظام والمفاصل الشائعة قد لا تكون أكثر فعالية من العلاج الطبيعي أو العلاج بالعقاقير الطبية. وبحث العلماء في جامعة بريستول عن جراحات مع عدم وجود علاج أو علاج وهمي أو رعاية غير جراحية مثل العلاج الطبيعي والأدوية، ووجد الباحثون أن فوائد بعض العمليات الجراحية الأكثر شيوعاً - بما في ذلك استبدال مفصل الورك وإصلاح الركبة - لم يتم دعمها بأدلة عالية الجودة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ووجد الباحثون أدلة من تجارب سابقة ذات شواهد تدعم فعالية أفضل لجراحة تخفيف الضغط عن النفق الرسغي والاستبدال الكلي للركبة على الرعاية غير الجراحية، ولكن لا توجد تجارب عالية الجودة تقارن مباشرة الاستبدال الكلي لمفصل الورك أو إصلاح غضروف الركبة (الغضروف الهلالي) بالرعاية غير

«منظمة الصحة»: صلة «محملة» بين التهاب القلب ولقاحات «كورونا»



الصحة العالمية. والتهاب عضلة القلب مرض نادر يعتقد الخبراء أنه ينتج عادة عن فيروس. ومن أكثر أعراضه شيوعاً هو ألم الصدر، وغالباً ما يتم علاجه بالعقاقير المضادة للالتهابات أو بجرعات دعم من الأكسجين إذا لزم الأمر. أبلغ عن مثل هذه الحالات للمرة الأولى في إسرائيل، حيث كان التطعيم أسرع منه في سائر البلدان.

فوائد هذه العلاجات لا تزال «تتوق بكثير» المخاطر. وفحصت لجنة تقييم المخاطر واليظطة الدوائية التابعة لوكالة الدواء الأوروبية، في اجتماعها المنعقد بين الخامس والثامن من يوليو، أحدث البيانات الواردة من أوروبا وأكدت وجود علاقة سببية معقولة بين التهاب عضلة القلب واللقاحات بتقنية الحمض النووي الريبوزي المرسل، بحسب منظمة

وسياصل خبراء منظمة الصحة العالمية تقييم الوضع لتحديث توصياتهم. الفوائد ما زالت تتفوق المخاطر في 23 يونيو، أعلنت السلطات الصحية الأمريكية بالفعل وجود صلة «محملة» بين لقاحات ضد كورونا من لقاحي بايونتيك / فايزر وموديرنا وحالات نادرة من التهابات القلب لدى اليافعين والشباب لكن

قالت منظمة الصحة العالمية الجمعة إن هناك صلة «محملة» بين حالات الالتهاب في القلب واللقاحات التي تعتمد نفس تقنية «أر إن إيه» (الحمض النووي الريبوزي المرسل) ضد كورونا لكن فوائد هذه الأمصال تفوق مخاطرها، مؤكدة بذلك تقارير أوردها خبراء أمريكيون.

أوضح خبراء من اللجنة الاستشارية لسلامة اللقاحات التابعة لمنظمة الصحة العالمية في بيان أنه تم الإبلاغ عن حالات لالتهاب عضلة القلب والتهاب غشاء القلب في العديد من البلدان، ولا سيما في الولايات المتحدة.

حالات بين الشباب

وأشاروا إلى أن «الحالات التي تم الإبلاغ عنها حدثت بشكل عام في الأيام التي أعقبت التطعيم، وبشكل أكثر عند الشباب وفي كثير من الأحيان بعد الجرعة الثانية من لقاح الحمض النووي الريبوزي المرسل ضد كورونا».

بعد مراجعة المعلومات المتوفرة حتى الآن، خلص خبراء منظمة الصحة العالمية إلى أن «البيانات الحالية تشير إلى وجود صلة سببية محتملة بين التهاب عضلة القلب ولقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسل».

وفي المقابل، أشاروا إلى أن «فوائد لقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسل تتفوق المخاطر في الحد من حالات الاستشفاء والوفيات الناجمة عن الإصابة لكورونا».

أضاف خبراء منظمة الصحة العالمية أن البيانات المتاحة تشير إلى أن الإصابة بالتهاب عضلة القلب والتهاب غشاء القلب بعد التطعيم خفيفة بشكل عام وتستجيب للعلاج، مشيرين إلى أن «المتابعة جارية لتحديد التأثيرات على المدى الطويل».

النشاط البدني يقلل من تلف أنسجة المخ ويحافظ على وظائفه الإدراكية



أجريت بعد وفاتهم. تم قياس مستويات النشاط البدني للمشاركين على مدى فترة تتراوح من خمسة إلى 15 عاماً باستخدام مقياس التسارع القابل للارتداء، والسذي يقيس حركة الجسم. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم الوظيفة المعرفية للمشاركين سنوياً خلال نفس الفترة، بما في ذلك اختبارات الذاكرة والتوازن وسرعة معالجة الدماغ. كان أداء المشاركين الذين كانوا أكثر نشاطاً بناءً على قراءات مقياس التسارع أفضل في هذه الاختبارات المعرفية على مدار الدراسة.

وأكد الباحثون على أن هذه الدراسة هي من بين أولى الدراسات التي توثق تغييرات الدماغ المرتبطة بالنشاط البدني وتظهر أن هذه التغييرات يمكن قياسها باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي، وفق ما أورد موقع «يوبي أي» الإلكتروني.

وقال الباحثون إن أولئك الذين عاشوا أنماط حياة أقل نشاطاً مع تقدمهم في السن لم يؤدي أداء جيداً في الاختبارات المعرفية وظهرت لديهم علامات تلف في أنسجة المادة البيضاء عند فحصهم بتقنية التصوير بالرنين المغناطيسي. من جهته قال المؤلف المشارك في الدراسة روبرت داوي من جامعة راش بشيكاغو: «لقد تمكنا من استخدام التصوير بالرنين المغناطيسي لمعرفة أن العديد من كبار السن الذين لم يكونوا نشيطين، قد تعرضوا لأنواع معينة من التلف في الدماغ أدت إلى ضعف الوظائف المعرفية لديهم».

وأضاف داوي: «لذلك، قد يكون الانخراط في النشاط البدني إحدى الطرق التي يمكن أن يحافظ بها كبار السن على صحة أدمغتهم وحمايتهم من التدهور المعرفي». تستند النتائج إلى فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لـ 318 من كبار السن

ووجدت دراسة أمريكية نشرت في مجلة «بولس وان» أن النشاط البدني يؤدي إلى تغييرات إيجابية في أنسجة المخ تساعد على درء التدهور المعرفي لدى كبار السن. وقال الباحثون إن هذه التغييرات يمكن رؤيتها من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي، مما يمكن الأطباء من قياس آثار التغيرات على شيخوخة الدماغ.

أظهر المشاركون الذين قادوا أنماط حياة أكثر نشاطاً مع تقدمهم في العمر، تحسناً في الوظائف الإدراكية بناءً على عدة مقاييس. بالإضافة إلى ذلك، فإن التصوير بالرنين المغناطيسي الذي تم إجراؤه بعد وفاة المشاركين أشار إلى أن أولئك الذين كان لديهم أنماط حياة أكثر نشاطاً، ظهر لديهم انخفاض في تلف الأنسجة في المادة البيضاء، المسؤولة عن حل المشكلات في المخ، والانتباه، والمهارات الحركية، والتعلم والذاكرة.

السكريات. بحلول نهاية الدراسة، لاحظ أولئك الذين اتبعوا النظام الغذائي انخفاضاً في مستويات سكر الدم، وكذلك مستويات الأنسولين وكتلة الجسم الدهنية. وقال الباحثون إن فحوصات الدماغ المتخصصة التي تكشف عن التغييرات في التمثيل الغذائي في الجسم والدماغ، وفق ما أورد موقع «يوبي أي» الإلكتروني.

الورقية والأسماك. اتبعوا الخطة لمدة خمسة أيام في الأسبوع، ومارسوا الصيام المتقطع في اليومين الآخرين، تحت إشراف اختصاصي تغذية. وأظهرت اختبارات البول أن 80 في المئة من المشاركين وصلوا إلى المستوى الذي كان جسمهم يستخدم فيه الدهون والبروتين كوقود بدلاً من الكربوهيدرات أو

«وكالات»: أظهرت دراسة أمريكية جديدة نشرت في مجلة «نيورولوجي» أن اتباع نظام غذائي عالي الدهون ومنخفض الكربوهيدرات يعزز الشفاء لدى الأشخاص الذين يخضعون لعلاج أورام المخ.

قال باحثون من كلية ويك فورست للطب، في ولاية نورث كارولينا، إن نظام كيتو الغذائي، والذي يشمل عادة اللحوم والأسماك والبيض والمكسرات والزيوت الصحية، آمن للأشخاص الذين يعانون من أورام المخ النجمية.

لاحظ المشاركون في الدراسة والذين أكملوا العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي وغيره من علاجاتهم الغذائية، تغييرات في التمثيل الغذائي في الجسم والدماغ. وقال مؤلف الدراسة الدكتور روي إي ستروود: «تعتمد الخلايا السرطانية على الجلوكوز، أو السكر، لتتقسّم وتتمو. ونظراً لأن نظام كيتو الغذائي يحتوي على نسبة منخفضة من السكر، يغير الجسم ما يستخدمه للطاقة، فبدلاً من الكربوهيدرات، يستخدم ما يسمى بالكيتونات».

وأضاف ستروود، طبيب الأعصاب وطبيب الأورام في كلية ويك فورست للطب في وينستون، نورث كارولينا: «يمكن لخلايا الدماغ الطبيعية أن تعيش على الكيتونات، لكن الخلايا السرطانية لا يمكنها استخدام الكيتونات للحصول على الطاقة».

نظام كيتو الغذائي قد يساعد مرضى أورام المخ على التعافي



الكيتونات والتغيرات الأيضية في أورام المشاركين. وأكد الباحثون على أن نتائج هذه الدراسة، تظهر أن نظام كيتو للأشخاص أن يكون آمناً للأشخاص الذين يعانون من أورام المخ، وينجح في إحداث تغييرات في التمثيل الغذائي في الجسم والدماغ، وفق ما أورد موقع «يوبي أي» الإلكتروني.

السكرية. بحلول نهاية الدراسة، لاحظ أولئك الذين اتبعوا النظام الغذائي انخفاضاً في مستويات سكر الدم، وكذلك مستويات الأنسولين وكتلة الجسم الدهنية. وقال الباحثون إن فحوصات الدماغ المتخصصة التي تكشف عن التغييرات في التمثيل الغذائي في الجسم والدماغ، وفق ما أورد موقع «يوبي أي» الإلكتروني.

الورقية والأسماك. اتبعوا الخطة لمدة خمسة أيام في الأسبوع، ومارسوا الصيام المتقطع في اليومين الآخرين، تحت إشراف اختصاصي تغذية. وأظهرت اختبارات البول أن 80 في المئة من المشاركين وصلوا إلى المستوى الذي كان جسمهم يستخدم فيه الدهون والبروتين كوقود بدلاً من الكربوهيدرات أو

خلال الدراسة قام ستروود وزملاؤه بتتبع 25 شخصاً يعانون من الأورام النجمية، اتبعوا نظام أتكينز الغذائي المعدل مع الصيام المتقطع، وهو نوع من أنواع نظام كيتو الغذائي، لمدة ثمانية أسابيع. تضمنت الوجبات الغذائية للمشاركين أطعمة مثل اللحم المقدد والبيض والقشدة الثقيلة والزبدة والخضروات