الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3769 - السنة الثالثة عشرة
الإثنين 26 محرم 1442 - الموافق 14 سبتمبر 2020
Monday 14 September 2020 - No.3769 - 13 th Year

القائمة طويلة وهي تهدد المناطق الفقيرة في العالم بشكل أكبر

أمراض العيون الأكثر شيوعاً .. في العالم

لعين الإنسان خصوصيتها في التعامل عن سائر أعضاء الجسد، فهي الأكثر رقة وحساسية سواء من الجانب التشريحي أو الوظيفي، ولا يمكن ملامسة واقع ما والإلمام به من دون النظر إليه والتأكد منه، فكما تستطيع العين كشف الحقائق والأحداث، يمكنها أن تعكس الكثير عن الأشخاص كحالاتهم النفسية أو المرضية، لتعمل مؤشراً إلى وجود علة ما تستدعي مراجعة الطبيب سواء العيون أو غيره .

فإذا شعر الإنسان بتهيج العينين أو تشوش بالرؤية أثناء العمل، فقد يكون ذلك نتيجة لقضائه فترات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر، أما وجود بقع حُمْر فيمكن أن يكون دليلاً على ارتفاع ضغط الدم، بينما قد يدل وجود احمرار بإحدى العينين أو كلتيهما إلى وجود التهاب في العين، فما هي أمراض العيون الأكثر شيوعا؟ وما طرق علاجها والوقاية منها؟

تعدد الأمراض وأسبابها

هناك قائمة طويلة من أمراض العيون، وعلى المستوى العالمي، فإن هذه الأمراض تهدد بشكل أكبر الدول الفقيرة، ومن أخطرها التراخوما وإصابة العين بالمياه البيضاء أو المياه الزرقاء .

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن عدد المصابين بالعمى الكلي في مختلف أنحاء العالم يتجاوز 43 مليون شخص، تتركز أغلبيتهم في الدول النامية .

أما الأسباب الرئيسة لهذه المشكلة فإنها تتمثل في الجهل والأمية وانعدام المتابعة الصحية للأمهات الحوامل، وتدني إمكانات المؤسسات الصحية في تلك الدول حتى على مستوى تشخيص بعض الأعراض البسيطة التي تؤدي إلى العمى الحتمي عند إهمالها . كما تلعب العوامل البيئية وأساليب وأنماط الحياة والسلوك والممارسات اليومية للأفراد، وبعض العادات الاجتماعية دوراً خطراً في انتشار أمراض العيون .

الأكثر انتشاراً ودور الأسرة

يلاحظ أن الرمد بمختلف أنواعه، مثل الرمد الصديدي الناجم عن البكتيريا، أو الرمد الحبيبي الذي يسببه فيروس خطر، أو الرمد الربيعي الذي ينجم عن إصابة ملتحمة العين بالحساسية، تحدث بسبب بعض المؤثرات المرتبطة بحرارة الجو والغبار مع تعاقب الفصول .

وتزداد هذه الأمراض تعقيداً بسبب سهولة انتقالها بين التجمعات السكانية المكتظة، وحتى في المناطق الريفية بين طلاب المدارس وعلى مستوى الأسرة الواحدة، وعلى سبيل المثال ينتشر مرض التراخوما عن طريق الملامسة المباشرة أو عن طريق استعمال ملابس أو مناشف شخص مصاب به، وقد يصل حد المضاعفات إلى العمى الكلي، مع أن أغلبية الأشخاص المصابين به يستبعدون هذا المصير المؤلم .

وهناك قائمة طويلة من عيوب الإبصار التي يصاب بها الأشخاص في مختلف مراحل حياتهم، ولكن أكثرها انتشاراً هي قصر البصر، أي عدم قدرة الطفل على الرؤية المثالية عن قرب، على العكس من طول البصر، وهي مشكلة يزداد احتمال حدوثها مع تقدم عمر الإنسان، والالتهابات خاصة الفيروسية والحساسية التي لها علاقة بأمراض الجسم كاعتلال الشبكية والسكري والمياه البيضاء التي تزيد نسبتها عند إصابة المريض بالسكري .

أما ضعف البصر فأسبابه متعددة، ويتعلق بعضها بأمراض معروفة، فيما تعود الأخرى إلى أسباب وراثية يصعب التكهن بوقت حصولها، غير أن مراجعة الطبيب بشكل منتظم واعتماد الفحص الدوري لحالة البصر يمكنهما تقليل نسبة المخاطر التي قد تصيب هذا الجزء الحساس .

وللأسرة دور كبير في حماية الأطفال من مخاطر إصابات العيون، خاصة أن الأطفال حتى سن متقدمة لا يمكنهم إدراك مخاطر اللعب في الأجسام الحادة والقاطعة، وقد يلحقون بعيونهم، وخاصة القرنية، أضراراً قد يتعذر التعامل معها جراحياً . وتسجل عيادات الطوارئ الكثير من الحالات الخطرة .

أطفالنا وصحة عيونهم

المعروف أن القرنية هي نافذة العين الأمامية الشفافة التي ينفذ عبرها الضوء إلى العين لترى بوضوح، وقد تؤدي إصابة القرنية بحوادث أو أمراض معدية أو حالات مرضية وراثية، إلى إعتامها أو تشوهها أو ظهور الندوب عليها، ومن بين الحوادث التي تستقبلها عيادات الطوارئ، إصابة عيون الأطفال بالأجسام الحادة، مثل السكاكين وأقلام الرصاص والمواد الكيماوية المنزلية ورذاذ الزيت الساخن من المطبخ .

وتتدهور صحة القرنية عند إصابتها بالعدوى، سواء كانت بكتيرية أو فطرية أو فيروسية .

وعند الإصابة بمرض فيروسي، مثل الحصبة أو الحمى النكفية والبرد، يعمد الطبيب إلى متابعة أي أعراض جانبية قد تصل إلى العصب البصري المسؤول عن نقل الصور التي تراها العينان إلى المخ على هيئة نبضات كهربائية، وعند حدوث إصابة من هذا النوع، تتورم أنسجة العصب، ويعتري الألياف العصبية خلل في طبيعة عملها، ويجب فحص العصب إذا اشتكى المريض عدم وضوح الرؤية في إحدى العينين بشكل مفاجئ .

وهناك نوع من الغلوكوما المياه الزرقاء، تصيب الأطفال كنوع من العيوب الخلقية . وبسبب هذه المشكلة يرتفع مستوى الضغط في العين، ويؤدي ذلك إلى تلف العصب البصري، ما قد يهدد بفقدان القدرة على الإبصار بشكل تدريجي، ومن بين الأعراض التي يمكن ملاحظتها على الطفل، غزارة انهمال الدمع من العينين، وزيادة قطر سوادهما .

وعند التأكد من إصابة الطفل بالغلوكوما الخلقية، ينبغي الإسراع في علاجها لحماية العصب البصري، وحماية العينين من الإصابة بالكسل .

عيون الخدج

إن ارتفاع المستوى الصحي العلاجي للأطفال الخدج (المولودين قبل إكمال مدة الحمل) أو ناقصي الوزن، أدى إلى الحاجة إلى كميات محفزة من الأكسجين، ما قد يؤدي إلى الإصابة بنمو غير طبيعي للأوعية الدموية للشبكية .

ويقول الدكتور منتصر صلاح الدين، اختصاصي (أ) طب وجراحة العيون، عضو الكلية الملكية لجراحي العيون (لندن)، إن هذا النمو غير الطبيعي قد يتكور لنزف بالشبكية أو الجسم الزجاجي، كما قد يؤدي في الحالات المتأخرة إلى انفصام بالشبكية، وهذا قد يؤدي إلى فقد الإبصار بإحدى أو كلتا العينين .

وقال: لهذا يتحتم متابعة الرضيع وفق جدول زمني محدد يتم خلاله توسيع حدقة العينين ورؤية الشبكية للتعرف إلى التأثير في وقت مبكر، وعند التعرف إلى أي بداية مؤثرة لظهور أوعية دموية جديدة يتم علاج الشبكية عن طريق الليزر، كما أنه في الحالات المتقدمة والنادرة قد يلزم التدخل الجراحي وذلك لتصحيح انفصام الشبكية، ويمكننا القول إن المتابعة الدقيقة والعلاج المبكر هو المفتاح للنجاح، وإن الأغلبية العظمى من الحالات لا تحتاج إلى أي نوع من العلاج .

الحول عند الأطفال

وحول العينين هو من العيوب الخلقية أيضاً، وبالنسبة إلى إصابة الأطفال بالحول يقول الدكتور عماد عبداللطيف، اختصاصي طب وجراحة العيون قائلاً: غالباً ما يلاحظ من قبل الأهل، وهو عبارة عن انحراف محور العين من الداخل أو الخارج ويكون بأسباب عدة تتدرج من تدني القدرة البصرية في العين لأسباب بصرية، أو حرمان العين من وصول الضوء الكافي أو طول النظر الزائد نتيجة وجود أمراض عضوية داخل العين مثل المياه البيضاء (الكتاركت) .

وأضاف: أصبح من الواضح تماماً أن الحول الذي يحدث بعد بلوغ الطفل سن السابعة يكون صعباً وعصياً على العلاج، لذا فإن وصف نظارة طبية للطفل الذي يحمل مخاطر الإصابة بالحول، يمكن أن يساعد كثيراً على تجنب مثل هذه الحالة .

وقال: إن ما يقال عن مخاطر الحول ينطبق أيضاً على بعد النظر وتحدب القرنية الاستجماتزم، كما يمكن للآباء ملاحظة بعض المظاهر في أسلوب تحديق أبنائهم نحو الأشياء عن بعد أو عن قرب منها، أو عدم القدرة على فتح العينين عند التعرض المفاجئ لنور الشمس الساطع .

ومن المعروف أنه إذا لم تستطع العين إرسال إرشادات بصرية صحيحة إلى الدماغ، فإننا نكون إزاء ما يعرف بالحول الولادي، صحيح أن جميع المواليد الجدد يمكن أن يتعرضوا إلى انخفاض في القدرة على الإبصار، إلا أن بعضاً منهم يكونون في حالة ضعف بصري ظاهر ومزمن، وإذا ما استمر الرضيع على حالة الحول لأكثر من ثلاثة أشهر بعد الولادة، فإن هذا يعني ضرورة اللجوء إلى علاج طبي عاجل لإنقاذه من حول دائم، ويجزم المتخصصون في طب العيون أن للحول جذوراً وراثية يمكن انتقالها من الأجداد أو الآباء إلى الأبناء .

المياه البيضاء

وعن تعريف المياه البيضاء وأسبابها وطرق علاجها، قال البروفيسور الروسي يوري تاكتيف، جراحة العيون والمياه البيضاء، مستشفى دار العيون، إنها عبارة عن كثافة تتشكل تدريجياً في عدسة العين الشفافة وتسبب تدني تدريجي لحدة الإبصار غالباً تصيب العين، ولكن ليس بالضرورة بنفس الوقت، وتكون مصاحبة للتقدم في العمر وتزيد في البلاد الحارة وفي حالات الإصابة بمرض السكري وإذا كان هناك 100 شخص مصاب بالسكري فيوجد 10 بينهم مصابون بالمياه البيضاء .

وأضاف أن الأسباب الشائعة للإصابة بالمياه البيضاء هي التقدم في العمر، حيث إن 50% من الأشخاص فوق ال 60 من العمر لديهم هذا المرض، وتزداد نسب الإصابة عند مرضى السكري الأمراض المزمنة في العين، وعند الإصابة برضوض العين واستخدام الكورتيزون بشكل مفرط، وقد يصاب بها الأطفال منذ الولادة نتيجة لأسباب وراثية، حيث إن 40% من حالات المياه البيضاء مجهولة السبب والبقية تتوزع بين أسباب وراثية ومسببات استقلابية والإنتانات داخل الجسم .

وأشار البروفيسور يوري إلى أعراض المياه البيضاء التي تتمثل في فقدان تدريجي للبصر، أما في الحالات المتأخرة فتكون أعراض أخرى، ويتم العلاج بعملية جراحية عادة تحت تخدير موضعي حيث يتم من خلال فتحة دقيقة بالقرنية استخدام الموجات فوق الصوتية والليزر التي تمثل أحدث طرق العلاج، وذلك لسحب المياه البيضاء ثم يتم زرع عدسة مناسبة دائمة غير قابلة للتلف عوضاً عن العدسة الأصلية، وتستغرق هذه العملية دقائق معدودة، ويسترد المريض بصره بمجرد إزالة المياه البيضاء في معظم الحالات ولكن في بعض الحالات يستعيده تدريجياً .

المياه الزرقاء

أما عن الأمراض الوراثية في الدولة التي تنتج عن زواج الأقارب وتتمثل في أمراض الشبكية التي منها المياه الزرقاء التي تسمى بارتفاع ضغط العين والغلوكوما، قال الدكتور منتصر صلاح الدين، إن ارتفاع ضغط العين يصيب نحو 2% من الأشخاص عالمياً، والنوع الشائع منه هو الذي ليس له أعراض ويتم اكتشافه بالصدفة أو في المراحل المتأخرة منه، ولهذا ينصح لمن هم فوق سن ال40 بمراجعة طبيب العيون للفحص الدوري خاصة من له أقارب من الدرجة الأولى كالوالدين أو الإخوة المصابين بارتفاع ضغط العين .

وأشار إلى أنه لا يوجد حد فاصل لاعتبار الضغط مرتفعاً، ولكن إذا كان ضغط العين أكثر من 21 ملليمتراً زئبقياً فيعتبر مرتفعاً، وهنا يستوجب فحص قاع العين لدراسة العصب البصري، كما يجب فحص مجال البصر لمعرفة تأثير ارتفاع الضغط كما ينصح بفحص العينين فحصاً كاملاً .

وفي حالة التأكد من الإصابة به يلزم مراجعة الطبيب بصورة دورية مدى العمر، وقد يحتاج المريض إلى قطرات مخفضة للضغط، ويمكن أن يكفي نوع واحد أو أكثر، كما في بعض الحالات قد يخضع المريض للعلاج بالليزر أو الجراحة .

السكري والعيون

وأوضح الدكتور منتصر أن مرض السكري الواسع الانتشار في دولة الإمارات يحدث ارتفاعاً ملحوظاً بأعداد المصابين بمرض اعتلال الشبكية في الدولة، وعزا السبب إلى أن معظم المصابين به لا يراجعون أطباء العيون بصورة كافية حتى مراحل متقدمة من اختلال الشبكية، الأمر الذي يجعل من مسألة العلاج أمراً بغاية الصعوبة .

وأشار إلى ضرورة القيام بفحوص دورية مستمرة لاكتشاف أي إصابة في العين في مراحلها الأولى ومساعدة المريض على استعادة الرؤية السوية، حيث إن مرضى السكري بشكل عام يراجعون الطبيب بعد سنوات من بدء اعتلال الشبكية وهذه مراحل متقدمة جداً لا يمكن عندها إلا العمل على إصلاح أجزاء من الشبكية والحد من تفشي الخلل إلى الأجزاء التي تعمل .

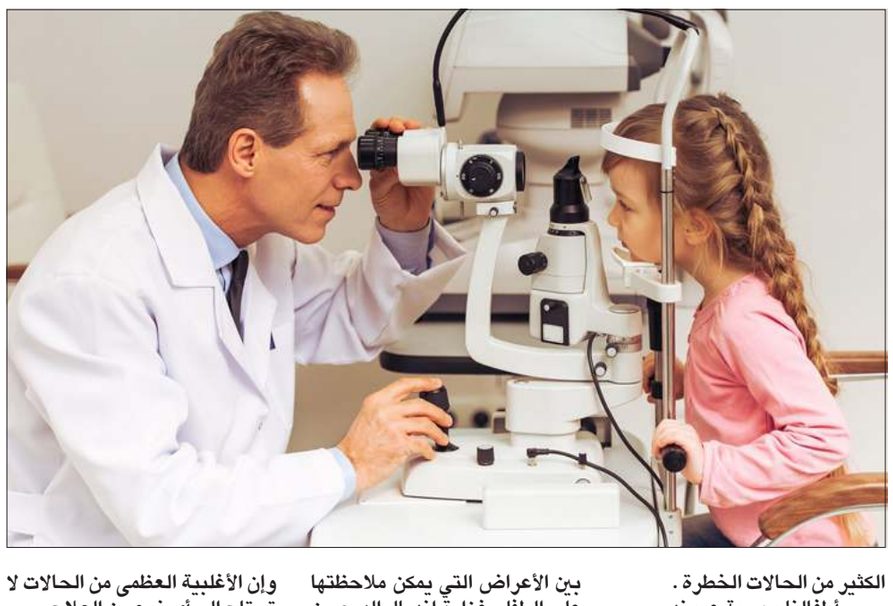
مرض الظفرة

وأشار إلى مرض الظفرة (اللحمية)، وهو عبارة عن زائدة من الملتحمة في الجزء الداخلي من العين، وتكون شائعة في البلاد الحارة مثل الإمارات بسبب التعرض للأشعة الفوق البنفسجية، وقد تؤدي إلى تغير في انكسار العين واحمرار مزمن والعلاج يكون بالتدخل الجراحي واستئصال الجزء الزائد .

العشا الليلي

أما عن العشا الليلي وعدم الرؤية بوضوح مساء، فأرجع الدكتور منتصر سبب حدوثه إلى التهاب الشبكية الصبغي، وهو مرض وراثي متعدد الطرق سواء في طرق التوريث أو في نوعية ودرجة الإصابة، وكذلك في تطور الحالة المرضية، وذلك لنقص في مستقبلات الضوء، كما ينحسر مجال الرؤية قليلاً وفي بعض الحالات المتقدمة يكون هناك ضمور في العصب البصري وعتامة في عدسة العين، كما قد تكون هناك بعض الحالات الوراثية التي تصيب أجهزة أخرى في الجسم .

وفي أغلب الأحيان يتم التشخيص بالفحص الإكلينيكي، ولكن في بعض الحالات قد يلزم عمل فحص فرق الجهد الكهربائي للشبكية لتدعيم التشخيص، مضيفاً أنه من الضروري أيضاً دراسة التاريخ الطبي للأسرة لمعرفة كيفية التوريث، وذلك لتقديم النصيحة في هذا المجال، حيث إن بعض الحالات تصيب الذكور فقط كونها مرتبطة بالكروموسوم الأنثوي وأحياناً أخرى يكون التوريث بصفة مهيمنة أو متنحية، ومتابعة المريض تعتبر ضرورية وذلك لمواكبة تطور الحالة .



■ عدد المصابين بالعمى الكلي بمختلف أنحاء العالم يتجاوز 43 مليون شخص أغلبهم من سكان الدول النامية

■ ينصح مرضى العيون باستخدام النظارة الشمسية للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية والقطرات المرطبة

باحثون : الشاي الأخضر يقلل من أمراض القلب ويخفض الوزن

يعتبر الشاي المشروب الأكثر تناولا بعد الماء. و على الرغم أن الشاي الأسود أكثر الأنواع شهرة إلا أنه الأقل احتواءً على الفوائد الصحية.أما الأخضر هو الأفضل لكونه يحتوي على مضادات أكسدة.

وبحسب دراسات طبية عدة أكدت أن لهذا الشاي فوائد صحية كثيرة، و لكن يوجد في العالم مئات الأنواع من أشجار الشاي معظمها تفوق الشاي الأسود من ناحية الفوائد الصحية.

وأعلنت المجلة الأميركية للتغذية السريرية أن أفضل أنواع الشاي هو الأخضر، لأنه يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار، و يقلل أمراض القلب و مضاعفاته. كما يحتوي الشاي الأخضر على مضادات أكسدة و يسرع عملية الأيض ما يساعد على خسارة الوزن.

أما الشاي الأبيض فيساعد في توسيع شرايين القلب و يجنب تصلب الشرايين كما يخفض ضغط الدم و الكوليسترول.

ويساعد الشاي الأبيض على حماية القلب والأوعية الدموية. ويقلل من مخاطر السرطان ويحسن اضطرابات الجهاز الهضمي ويقوي جهاز المناعة ويقي من المشاكل الجنسية.

أما الشاي البابونج فيقي من الأرق، ويهدئ الأعصاب، كما يخفف من القلق.

من جهة أخرى، أكدت الجريدة الأمريكية للطب الوقائي أن الشاي الأسود يحمي القلب من خلال خفض مستوى التريجليسيريد و الكوليسترول.

لكن بحسب عيادة مايو كلينيك الأميركية يعد الشاي الأسود الأغنى بالكافيين، ما قد يضر من يعاني من ارتفاع ضغط الدم و خفقان القلب.

زيت الزيتون يخلصك من مستويات السكر والكوليسترول العالية في الدم

أشارت نتائج دراسة جرت في إيطاليا إلى أن زيت الزيتون البكر الخالص قد يخفض من مستويات السكر والكوليسترول الضار في الدم بالمقارنة بمصادر الدهون الأخرى.

وقال الباحثون إن ذلك قد يفسر ارتباط وجبات منطقة حوض البحر المتوسط التقليدية الغنية بزيت الزيتون بتراجع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن جهته، قال فرانشيسكو فيولي، الباحث بجامعة سابينتسا في روما وكبير المشرفين على الدراسة: «خفض السكر والكوليسترول في الدم بعد الوجبات قد يكون مفيدا للحد من مخاطرهما على القلب والأوعية الدموية».

واختبر فيولي وفريقه البحثي آثار إضافة زيت الزيتون البكر الخالص للوجبات التقليدية لمنطقة حوض البحر المتوسط التي تعتمد على الفاكهة والخضروات والحبوب والأسماك مع الإقلال من تناول منتجات الألبان واللحوم الحمراء. وبعد قياس مستوى السكر والكوليسترول الضار المنخفض الكثافة في الدم قبل الأكل وبعده بساعتين، وجد أن مستوى المادتين تراجع بعد وجبة تضمنت زيت الزيتون البكر الخالص.

ويؤدي تراكم الكوليسترول الضار في الأوعية الدموية إلى الإصابة بتصلب الشرايين وجلطات الدم والأزمات القلبية.

وأوضح فيولي أن هذه النتيجة تدعم دراسات سابقة أشارت إلى أن زيت الزيتون البكر الخالص يزيد من مستوى الانسولين وهو الهرمون المسؤول عن تحويل السكر الى طاقة.

وفي سياق متصل، وجد فريق البحث أنه بعد تناول وجبات تحتوي على زيت الذرة ارتفعت مستويات الكوليسترول المفيد والضار في آن واحد، فيما حدث العكس مع الغذاء المحتوي على زّيت الزيتون البكر الخالص.

دراسة: التوت البري يحارب السرطان ويحد من نموه

لا يعرف العلماء ما هي المادة الفعّالة في «التوت البري» والتي تعطيه خصائص عجيبة في محاربة السرطان، لكنهم يعلمون شيئاً واحداً أكدته دراسة حديثة قامت بها جامعة «ماساتشوستس» في دارتموث الأمريكية، هو أن التوت البري بمحتوياته الكاملة يبدو كأنه دواء فعال في الحد من نمو الورم الخبيث الذي يصيب أكثر من مليون إنسان في العالم سنوياً، ويقتل ما لا يقل عن ٧٥٠ ألف مريض في كل عام، مستهدفاً الدول المتقدّمة بشكل خاص، سرطان القولون.

ولأنهم حاولوا فصل مكوّنات التوت البري عن بعضها ليتمكّنوا من تحديد المادة الفعالة واستخدامها في تصنيع عقاقير جديدة، دون أن تنجح محاولاتاهم، فإن توصياتهم المبدئية تقتضي بألا يعتمد المصابون بسرطان القولون على عصير التوت البري، بل على تناول حبّات التوت كاملة، إذ إن عناصر من قشر التوت البري -والتي لا توجد في العصائر- قد تكون وراء الخصائص العجيبة للتوت.

يصيب سرطان القولون واحداً من كل عشرين إنساناً (أي ٥٪ من البشر)، خصوصاً في أميركا والدول المتقدّمة، ويصنّف في أميركا على أنه ثالث أكثر أنواع السرطانات شيوعاً (باستثناء سرطانات الجلد)، كما أنه ثالث أكثر أنواع السرطانات المسببة للموت في كل من الجنسين، في حين فإن معدلات الإصابة به تنخفض في الدول النامية وبلدان العالم الثالث، وتصل لحدود أدنى بكثير (أقل بحوالي عشرة أضعاف) في دول إفريقيا وجنوب آسيا.

وتفسّر الدراسات شيوع سرطان القولون في الدول المتقدمة بالمقارنة مع الدول الأكثر فقراً بسبب النمط الغذائي الذي يعتمد بشكل رئيسي على اللحوم الحمراء على حساب الألياف والخضار والحبوب، كما تثبت التجارب أن النمط الكسول في الحياة وقلة ممارسة الرياضة تزيد من خطر الموت بسرطان القولون، وبالمقابل يشيع المرض بشكل وراثي في بعض العائلات، إلا أن ذلك لا يشكل سوى ٥٪ من حالات الإصابة.

وكان الباحثون قد أجروا تجاربهم على فئران مخبريّة مصابة بسرطان القولون، ووجدوا بعد عشرين أسبوعاً من تناول التوت البري أن الأورام الخبيثة قد قلّت بنسبة النصف، كما أن أحجامها كانت أصغر مقارنة بالفئران التي لم تتناول التوت، كما أنهم لم يحصلوا على ذات النتائج عندما قاموا بفصل عناصر التوت البري عن بعضها بعضا، لذا لم يتمكّنوا من تحديد مادة فعالة واحدة، وجادل بعضهم بأنه لا وجود لمادّة فعالة، بل إن حبة التوت بتضافر كل عناصرها هي المادة الفعالة في القضاء على السرطان.