الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2538 - السنة التاسعة
الثلاثاء 6 ذي القعدة 1437 - الموافق 9 أغسطس 2016
Tuesday 9 August 2016 - No.2538 - 9th Year

أطباء ومختصون دعوا زملاءهم الأطباء إلى التروي في المعالجة

90 % من عمليات بتر القدم بسبب «السكري» .. لا لزوم لها طبياً

«إيلاف نت»: نشرت شركة التأمين الصحية «أوك» في ألمانيا إحصائية مثيرة للقلق عن مضاعفات الدورة الدموية التي يتعرّض لها المعانون من داء السكري. وذكرت «أوك» في آخر إحصائية لها أن 55 ألف ألماني من مرضى السكري أخضعوا لعمليات قطع القدم أو الساق في العام الماضي. ووصف معظم المتخصصين في معالجة داء السكري هذه الأرقام بـ«اللا لزوم لها»، داعين زملاءهم الأطباء إلى التروي في المعالجة.

تشمل عمليات البتر المؤسفة في ألمانيا 3.1 من مرضى السكري في العيادات المختصة، و-10 20% منهم في العيادات والمستشفيات العامة. ولحسن الحظ فإن 80% من عمليات البتر أصابت القدم أو أجزاء منها (عمليات البتر الصغرى)، لأن عمليات البتر العظمى (تشمل القدم وجزءًا من الساق أو الساق بكاملها) تشكل 20% فقط. ولكن لا يعيش من هؤلاء لفترة تزيد على 5 سنوات، تلي البتر، غير نسبة الربع.

سوء معالجة

علق البروفيسور بيرنهارد انغيكورت على الإحصائية، التي أشارت إلى بتر قدم أو ساق مصاب بالسكري كل 12 دقيقة في العالم، بالقول إن 90% من هذه العمليات لا لزوم لها. وأضاف انغيكورت، المتخصص في أمراض الأوعية الدموية، إن معظم هذه الأعضاء المبتورة كان من الممكن إنقاذها لو تمت معالجة الحالات بشكل صحيح.

يتولى انغيكورت يوميًا معالجة مرضى داء السكري، الذين يعانون مما يسمي بـ«متلازمة قدم السكري» وخصوصًا عند المصابين بالقروح الناجمة من مضاعفات السكري في القدم.

تكشف إحصائية عيادة دورتموند للسكري (متخصصة) عن بتر 2% من الحالات فقط سنويًا، في حين ترتفع هذه النسبة في بعض العيادات الأخرى غير المتخصصة إلى 50%. وأشار البروفيسور، الذي يقود قسم الأوعية الدموية في عيادة السكري في دورتموند، إلى 5 ملايين معان من السكري في ألمانيا، يضاف إليهم 350 ألف مريض جديد كل عام، مع وجود مؤشرات إلى ارتفاع مطرد في هذه الحالات.

جهل الأطباء والمرضى

وجّه انغيكورت نقدًا حادًا إلى الأطباء والمرضى على حد سواء، مشيرًا بأسف، إلى تزايد نسبة «الجهل» بين الطرفين، مع ازدياد انتشار السكري وازدياد مضاعفاته. وتحدث البروفيسور عن «سرور الأطباء» بالبتر، معللا هذا «السرور» بتخلصهم من احتمال تعرّض المريض إلى تسمم الدم ومضاعفات التقرح.

من ناحية المرضى، تظهر التجربة في دورتموند (غرب) أن المعانين من السكري لا يعرفون أنه يقع عليهم أن يخفضوا ضغط الدم أيضا، وليس أن يخفضوا نسبة الغلوكوز في الدم فقط. وغالبًا ما يخطئ الطبيب، وكذلك المريض، في تشخيص الأعراض الأولية لمتلازمة «قدم السكري» بشكل مبكر. هذه الأعراض التي تتبدى بثقل السمع وعناء حركة الجسم.

ووجّه انغيكورت عناية الأطباء إلى أن منظمة الصحة العالمية أوصت عام 1989 بضرورة خفض عمليات بتر أعضاء مرضى السكري إلى النصف. ويجري ذلك حاليًا بشكل جيد في بلدان أوروبا الشرقية، حيث يعالج المرضى في عيادات عالية التخصص، كما تتراجع عمليات البتر في إيطاليا وهولندا، في حين إنها ترتفع قليلا في ألمانيا.

من ناحيته، أعلن فيرنر لانغ، رئيس قسم الأوعية الدموية في عيادة أيرلانغن (جنوب) ورئيس جمعية «قدم السكري» الألمانية، أنه لم تتم في عيادته أية عملية بتر ساق أو قدم في العام الماضي.

وذكر لانغ أن عيادته تنجح دائمًا في توسيع الشرايين من خلال العلاج بالأدوية والرياضة والحمية وعمليات القسطرة. وانتقد لانغ بقية الأطباء بالقول: تسود في أقسام معالجة الاضطرابات الدموية بسبب السكري قناعة مفادها أن القدم الصناعية أرحم من تقرح القدم بالنسبة إلى المريض.

وكشفت دراسة فنلندية أعلنت بمناسبة اليوم العالمي لداء السكري (14 نوفمبر)، أن المعالجة البسيطة بالحمية والرياضة وتنظيم التغذية يمكن أن تخفض حالات الإصابة بالسكري لدى الأفراد المعرّضين وراثيًا للإصابة به. وأعلن الباحثون الفنلنديون هذه النتائج بعدما راقبوا أكثر من 500 رجل وامرأة من المعرّضين للسكري طوال سنوات عدة.

دور أكبر لهرمون «أديبونكتين»

في المؤتمر الأوروبي حول السكري في ميونخ، تحدث البروفيسور إيبرهارد شتاندل عن دور أخطر مما هو متوقع لهرمون «أديبونكتين». وأكد أن انخفاض مستوى هرمون «أديبونكتين» في الدم يحفز العوامل الوراثية ويزيد مخاطر الإصابة بالسكري2-، الذي يسمى أيضا سكري السن المتقدمة.

ويعتقد شتاندل أن هذا الهرمون يعمل بمثابة عامل مساعد على إصابة البشر بالسكري2-. وقال شتاندل، نائب رئيس جمعية السكري الأوروبية، أمام 12 ألف طبيب متخصص حضروا المؤتمر، إن نقص أديبونكتين يضر بالأوعية الدموية قبل فترة طويلة من ظهور السكري بأعراضه الواضحة.

وحسب رأي الطبيب من عيادة «شفابتغ» البافارية فإن الكشف عن انخفاض مستويات أديبونكتين في الدم يمكن أن يعمل بمثابة جهاز إنذار مبكر يخبر عن إمكانية إصابة المريض بالسكري، كما يمكن من خلال رفع مستوياته في الدم تقليل احتمالات الإصابة بالسكري وكبح سرعة تقدم المرض. وهذا ليس كل شيء، لأن الباحث أجرى تجارب على الفئران المختبرية وتوصل من خلال حقنها بأديبونكتين إلى تسريع حرق الخلايا الدهنية.

قلة الحركة

يتم فرز الهرمون من قبل خلايا الجسم الدهنية، وهذا يعني أن سرعة حرق الخلايا الدهنية ستؤدي إلى رفع مستواه في الدم، ويقل فرز أديبونكتين في الجسم حينما تكتنز الخلايا الدهنية بالشحم، ولهذا فإن فرط البدانة يعني كبح فرز هذا الهرمون.

وثبت من خلال الفحوصات أن مستوى أديبونكتين في دماء البدناء منخفض تمامًا، وهذا يؤدي بدوره إلى كبح فرز هرمون الإنسولين، وبالتالي إلى ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم.

وانتقد شتاندل مظاهر الحياة المعاصرة، وقال إنها مسؤولة عن ارتفاع نسبة الإصابة بالسكري على المستوى العالمي. ورغم أن الأطباء يطالبون البدناء بالحركة، فإن حركة معظم البشر اقتصرت اليوم على «الحركة داخل الإنترنت».

الحصول على المزيد من البروتين من مصادر نباتية .. يطيل العمر

«إيلاف نت»: خلصت دراسة حديثة إلى أن على الناس السعي إلى الحصول على المزيد من البروتين من مصادر نباتية بدلا من اللحوم، وذلك بهدف زيادة متوسط العمر المتوقع.

وقام باحثون أمريكيون، يكتبون في دورية (جاما) للطب الباطني، بتحليل بيانات النظام الغذائي لـ130 ألف شخص خلال 30 عاما.

ووجد الباحثون انخفاضا في احتمال الوفاة المبكرة لدى الأشخاص الذين يتناولون المزيد من البروتين النباتي، وارتفاع نفس الاحتمال لدى أولئك الذين تناولوا قدرا أكبر من البروتينات الحيوانية.

وقال خبراء بريطانيون إن هناك حاجة إلى مزيد من العمل لمعرفة ما وراء هذا.

وتشمل البروتينات الحيوانية:

اللحوم
الأسماك
البيض
منتجات الألبان

وتشمل المصادر النباتية:

حبوب الفاصوليا
الجوز
العدس
فول الصويا
الخبز

نمط الحياة

وأشار تحليل البيانات إلى أن كل زيادة بنسبة 3 في المئة من السعرات الحرارية من البروتينات النباتية، صاحبها انخفاض في احتمال الوفاة لأي سبب كان بنسبة 10 في المئة خلال فترة الدراسة.

كما صاحب زيادة السعرات الحرارية من البروتينات النباتية انخفاض آخر بنسبة 12 في المئة في احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب.

ولكن زيادة حصة السعرات الحرارية من البروتين الحيواني بنسبة 10 في المئة أدى إلى ارتفاع احتمال الوفاة بنسبة 2 في المئة، كما صاحبها ارتفاع احتمالات الوفاة بسبب مشاكل القلب بنسبة 8 في المئة.

وبدا الارتباط أقوى لدى الأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر أخرى، مثل السمنة، والتدخين، والإفراط في شرب الخمر أو عدم ممارسة الرياضة بكثرة.

وفي هذه الدراسة، جُمعت المعلومات عن نمط حياة المشاركين والمعلومات الطبية الخاصة بهم مرة كل عامين. وكان على هؤلاء ملء استبيان مرة كل أربع سنوات عن الطبيعة المحددة لما تناولوه من غذاء في العام المنصرم.

وإجمالا، توفي أكثر من 36 ألف شخص، منهم نحو 9000 شخص بسبب مرض في القلب والأوعية الدموية، ونحو 13000 بسبب السرطان، ونحو 14000 لأسباب أخرى.

وقال ميغ باتغ سوتغ المشارك في الدراسة والذي يعمل بمستشفى ماساتشوستس العام «نتائجنا تشير إلى أن الناس يجب أن يأخذوا بعين الاعتبار تناول المزيد من البروتينات النباتية أكثر من البروتينات الحيوانية، وأنه عندما يختار الناس بين مصادر البروتين الحيواني فإن الأسماك والدجاج على الأرجح أفضل الخيارات».

وأضاف «ينبغي على الدراسات المستقبلية فحص الآليات الكامنة وراء التأثيرات المختلفة للبروتينات النباتية والحيوانية – جنبا إلى جنب مع دراسة أثر المصادر المختلفة من البروتينات الحيوانية – على الصحة العامة».

وقال الدكتور إيان جونسون الباحث بمجال التغذية والزميل الفخري بمعهد أبحاث الغذاء في بريطانيا «يبدو أن هذا العمل المثير والقوي يدعم الإجماع المتزايد على أن النظام الغذائي المعتمد إلى حد كبير على الأغذية النباتية أفضل للصحة على المدى الطويل من النظم الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحوم ومنتجات الألبان، لكنه لا يخبرنا الكثير عن آلية ذلك».

وأضاف «لا يبدو واضحا إذا كانت البروتينات النباتية واقية من الأمراض أو إذا كانت البروتينات الحيوانية ضارة بالصحة، أو ما إذا كانت مستويات البروتين هذه هي مجرد علامات لأمر آخر».

الفضول والنكهة والكلفة الأقل تدفع بالشباب إلى تجربة السجائر الإلكترونية

«العربية نت»: خلصت دراسة نشرت أمس الاثنين إلى أن الشبان يجربون السجائر الإلكترونية بدافع حب الاستطلاع ونكهاتها الجذابة المتنوعة، التي تتراوح من حلوى غزل البنات إلى البيتزا إلا أن استمرارهم في تدخينها يرجع إلى انخفاض سعرها.

وقال أكثر من نصف المشاركين في الدراسة إنهم جربوا السجائر الإلكترونية بدافع حب الاستطلاع، فيما أشارت نسبة 41.8% منهم إلى «النكهات الجيدة» وأرجع قرابة الثلث ذلك إلى تشجيع الأصدقاء.

وذكر التقرير الذي نشرته دورية (بيدياتريكس/طب الأطفال) الطبية أن بعض الأسباب التي تدفع المراهقين إلى تجربة السجائر التي تعمل بالبطارية وتقوم بتسخين سوائل حتى ينتج بخار الماء بدلا من حرق النيكوتين تساعد في التكهن باستمرارية تدخينها.

وقالت الدراسة التي قادها أساتذة كلية الطب بجامعة ييل إن الدافع الأكثر ترجيحا هو التكلفة فهي أقل بكثير من السجائر العادية إلى جانب إمكانية تدخين السجائر الإلكترونية في الأماكن التي تمنع التدخين.

وتشير تقديرات العديد من شركات تصنيع السجائر الإلكترونية إلى أن سعرها قد يختلف كثيرا، وفقا للنوع والضرائب التي تفرضها الولاية على السجائر لكن الفارق قد يصل إلى آلاف الدولارات سنويا بالنسبة للمدخن العادي.

واستندت الدراسة ومقرها ولاية كونيتيكت إلى عمليات مسح لمدرستين للمرحلة الإعدادية ومدرسة ثانوية في خريف عام 2013 وربيع 2014.

وكان نحو 340 من بين 2100 طالب شملتهم الدراسة يدخنون السجائر الإلكترونية.

المصابون بـ «الربو» يمكنهم الاستغناء عن البخاخات .. نهائياً

«سكاي نيوز»: حملت دراسة بريطانية نبأ سارا للمصابين بالربو، ذلك أنه قد يكون بوسعهم، عما قريب، أن يعوضوا البخاخات التقليدية، بأقراص من الدواء يتناولونها مرتين في اليوم الواحد.

وبحسب صحيفة «تلغراف» البريطانية، فإن الأقراص المسماة «فيلي بيبرنت» استطاعت أن تحدث تحسنا كبيرا في التنفس لدى المرضى الذين تناولوها.

ولا تزال الأقراص في مرحلة تجريبية، خلال الوقت الحالي، لكنها قد تصبح متاحة في السوق بشكل عادي خلال 3 سنوات.

ويؤدي الربو إلى وفاة 3 أشخاص كل يوم في بريطانيا، فيما يعاني 5 ملايين شخص بالبلاد من المرض.

ويوضح كريس برايتلينغ، وهو أستاذ في طب التنفس في جامعة ليستر، أن الأقراص التي استغرق تطويرها نحو عقدين من الزمن، ستساعد على الحماية من أزمات التنفس، وستقلل من حالات دخول المرضى إلى المستشفيات.

وأضاف أن من تناولوا تلك الأقراص أصبحوا أكثر قدرة على صعود السلم بشكل عادي دون مصاعب تنفسية، كما باتوا يعملون ويلعبون مع أبنائهم بصورة أكثر حرية.