الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2708 - السنة التاسعة
الأحد 6 جمادى الآخرة 1438 - الموافق 5 مارس 2017
Sunday 5 March 2017 - No.2708 - 9th Year

مع اقتراب اليوم العالمي لها

لوسي جنكينز : الأمراض النادرة بشكل عام تنتشر أكثر في منطقتنا العربية

مع اقتراب اليوم العالمي للأمراض النادرة، ذكرت لوسي جنكينز، مدير مختبرات علم الوراثة الإقليمي ورئيس دائرة علم الوراثة الجزيئي ومقرها مستشفى جريت أورموند ستريت، أن الأمراض النادرة بشكل عام تنتشر أكثر في منطقتنا العربية. ومع وجود حوالي 6000 مرض نادر، تسجل إصابة شخص واحد من بين 17 شخصاً بهذه الأمراض. ويمكن للأمراض النادرة أن تؤثر أيضاً على الأطفال، حيث يتوفى ما نسبته 30% من المرضى الذين يعانون من هذه الأمراض النادرة قبل بلوغهم سن الخامسة.

ويعد المرض النادر حالة غالبا ما يسببها خلل جيني يصيب أقل من 5 من أصل 10 أشخاص من السكان. وتشمل هذه الأمراض سرطانات الأطفال والتليف الكيسي والضمور العضلي. ومع ذلك، فالعديد من الحالات التي تسجل أرقام منخفضة نسبيا من الإصابات حول العالم وتصنف على أنها أمراض نادرة تنتشر بشكل واسع في منطقة الشرق الأوسط.

وتملك الكويت أعلى معدل عالمي في الإصابة بمتلازمة باردت بيدل، وتفيد التقارير أنها تؤثر في 1 من كل 13500 رضيع في الكويت. وهي اضطراب وراثي نادر، تنتج العديد من الآثار التي تصيب العديد من أجهزة الجسم بما في ذلك فقدان الرؤية، والسمنة، ونمو أصابع إضافية، ويمكن أن تكون أعراض المرض النادر في كثير من الأحيان خطيرة جداً، مثل متلازمة باردت بيدل، مما يجعل المصاب مريض جدا أو التسبب في الإعاقات التي تؤثر على أعمارهم ونوعية حياتهم.

وتفيد التقارير أن هناك حاجة ملحة لزيادة الاهتمام بالاختبارات الجينية والبحثية في الكويت ودول عربية أخرى. ويتزايد بشكل مستمر عدد الأفراد المصابين بأمراض نادرة بسبب ارتفاع نسبة زواج الأقارب علماً بأن طرق التشخيص في مراكز الرعاية الصحية في العالم العربي تشهد تحسناً متزايداً.

ولتلبية هذه الحاجة الملحة، سيكون شعار هذا العام من اليوم العالمي الأمراض النادرة هو «بالبحث لا حدود للاحتمالات». وتماشيا مع هذا الشعار، تعتقد لوسي جنكينز أن الأبحاث المعززة بالترجمة إلى الخدمة هي مفتاح الإجابة على كثير من الأمراض النادرة وستعمل في المقابل على مساعدة هذا العدد المتزايد من المرضى من منطقة الشرق الأوسط.

وقالت لوسي جنكينز: «نأمل أن نرى في المستقبل تخطيطا للأبحاث للأمراض الوراثية والنادرة حتى يتمكن العلماء السريريين مثلي من توفير التشخيص الصحيح للمزيد من العائلات حول العالم». ويعتبر مستشفى «جريت أورموند ستريت» مركزا لـ 19 خدمة بتكليف وطني للأمراض النادرة وتمكن العام الماضي من المساعدة في علاج ما يقرب من 100 طفل من منطقة الشرق الأوسط مصابون بمشاكل في المناعة، وعلاوة على ذلك فإن التعاون بين معهد «يو سي إل» مستشفى «جريت أورموند ستريت» والباحثين والخبراء في الشرق الأوسط سوف يؤدي لمزيد من التقدم في هذا المجال.

ومن الأمثلة على الأبحاث التي تمنح المرضى الصغار الذين يعانون من أمراض

نادرة أملاً جديداً، يمكن أن نشاهد في حالة التقدم المفاجأة للطفل خليفة القمزي من دولة الإمارات العربية المتحدة (4 سنوات)، والذي كان واحدا من أوائل الأطفال في المنطقة الذي تم علاجه باستخدام التقنية الرائدة للعلاج الجيني في مستشفى «جريت أورموند ستريت». ففي عمر 6 شهور شخصت حالة خليفة بعوز المناعة المشترك الشديد، وهو نقص المناعة الأولية الناجمة عن خلل جيني، وهو ما تسبب بضعف مناعة خليفة أو فقدانها وعدم قدرته على مقاومة العدوى.

وعقب تشخيصه بعوز المناعة المشترك الشديد في عمر 6 شهور، نقل خليفة إلى مستشفى «جريت أورموند ستريت» بعمر 11 شهرا، وذلك لتقييم إمكانية التعامل مع حالته بالعلاج الجيني، وعلى مدار أسبوع، أخذت عينات من خلايا نخاع عظام خليفة، حيث عولجت الخلايا المعيبة ومن ثم إعادتها مرة أخرى، وبعد سبعة أشهر من تلقي العلاج الجيني، عادت خلايا خليفة المناعية مرة أخرى وتعمل وظائف نظامه المناعي الآن بشكل صحيح.

وتؤثر 75% من الأمراض النادرة على الأطفال، وفي هذا الصدد تشير لوسي جنكيز الإحباط الذي يمكن أن يسيطر على الأسر انتظارا للتشخيص وقالت: «مع طبيعة الأمراض النادرة، من المحتمل أن يعرض على طبيب واحد أو مؤسسة واحدة مصابا واحدا بمرض نادر مطلقا، حتى إنهم لا يعرفون بالضرورة الأعراض التي يجب البحث عنها، مما يعني ترك الأطفال بلا تشخيص وبالتالي بدون علاج».

ويعرض الأطفال من مختلف العالم على الأخصائيين في مستشفى «جريت أورموند ستريت» بما فيهم 1500 طفل من منطقة الشرق الأوسط سنوياً، ويعمل الأخصائيون مع الأطفال المصابين بأمراض نادرة معقدة بشكل متكرر، ومع التخصص في علاج العديد من الأمراض النادرة والاستثمار في الأبحاث الرائدة بالإضافة إلى الخبرة المتراكمة على مر السنوات، بما يسمح للخبراء من تشخيص الحالات ورعاية الأطفال بأكثر الطرق فعالية وأمان.

بعض الحقائق السريعة حول الأمراض النادرة:

• يعرّف المرض أو الاضطراب بالنادر عندما يصيب أقل من 5 من 10000 شخص من السكان.

• يعتقد في وجود ما بين 5000-8000 مرض نادر حول العالم.

• تصيب 75% من الأمراض النادرة الأطفال.

• يعاني العرب من أعلى معدلات الإصابة بالأمراض الوراثية في العالم بما يقرب من 25 مليون إصابة.

• أظهرت دراسة حديثة في الكويت أن 65 من كل 1000 طفل حديث الولادة تم تشخصهم يعاني من مرض وراثي.

-انتهى-

يعتبر 'مستشفى جريت أورموندستريت للأطفال' واحدا من مستشفيات الأطفال القليلة ذات المستوى العالمي الحقيقي. وباعتباره رائدا على مستوى العالم، يوظف المستشفى باقة من أفضل الخبراء السريريين وخبراء الأبحاث الذين يعملون يوميا للعثور على طرق أفضل لمعالجة الأطفال. وفي حين تمثل الاكتشافات والخبرات الطبية عنصرا ضروريا لعلاج المرضى، يولي المستشفى تركيزا كبيرا على الدعم والرعاية المقدمة للأطفال من خلال رعاية بيئة منفتحة وداعمة، وضمان امتلاك أولياء الأمور والمرضى للمعرفة الكافية ومشاركتهم عن كثب في عملية العلاج. ويحصل الأطفال على أعلى مستويات الرعاية والاهتمام من فريق الخبراء العاملين في المجال الطبي والدعم أثناء تواجدهم في المستشفى، ويتم علاجهم على الدوام وفق أسلوب ينطوي على الاحترام والثقة والاهتمام والانفتاح.

وتقدم خدمات المرضى الدوليين والخصوصيين في جوش العلاج لأكثر من 5 آلاف طفل من أكثر من 80 دولة مختلفة كل عام. وقد تم تصميم هذه الخدمة لإحالة وعلاج المرضى من الخارج، كما يضمن فريقنا المتخصص الملتزم ومتعدد اللغات تجربة مريض سلسة وفعالة.

باحثون مصريون يحولون قشر الجمبري إلى مادة بلاستيكية قابلة للتحلل

«رويترز» : يعكف باحثون في جامعة النيل المصرية على تطوير وسيلة تسمح بتحويل قشر الجمبري (الروبيان) المجفف إلى أغشية رقيقة من البلاستيك القابل للتحلل يأملون في استخدامها في صنع عبوات وأكياس صديقة للبيئة.

وبعد مرور ستة أشهر على بدء مشروعهم الذي يستغرق عامين نجح فريق البحث في صنع نموذج مبدئي رقيق وواضح باستخدام مادة الكايتوسان التي توجد في قشور الكائنات القشرية.

وقالت إيرين سامي التي تشرف على المشروع لرويترز إنه إذا تم تنفيذ هذه الفكرة تجاريا فقد تساعد على الحد من المخلفات وزيادة الصادرات الغذائية ش البلاستيك له مواصفات مقاومة للميكروبات والبكتيريا.

ويشتري الباحثون قشر الجمبري من مطاعم ومتاجر كبرى وصيادين بأسعار زهيدة.

وقالت إيرين سامي إن استخدام قشر الجمبري أكثر استدامة لأنه يمكن أن يحل بديلا للمواد الصناعية المستخدمة في البلاستيك ويحد من كم النفايات البيولوجية الناجمة عن صناعة الغذاء في مصر.

ويجري تنظيف القشر وإخضاعه لمعالجة كيميائية ثم إذابته وتحويله إلى محلول يجف ليتحول إلى أغشية رقيقة من البلاستيك في تقنية يقول فريق البحث إنه يمكن استخدامها في إنتاج صناعي واسع النطاق.

وقال الباحث هاني شبيب لرويترز إن مصر تستورد نحو 3500 طن من الجمبري غير المقشر ينتج عنها حوالي الف طن من القشور.

وأضاف «المهم بالنسبة لنا في المشروع إننا شفنا قشر الجمبري بدل ما يترمي ممكن نخليه منتج بديل للبلاستيك. منتج نعمل منه أكياس قابلة للتحلل ويبقى المنتج اللي ما كانش له قيمة يبقى له قيمة دلوقتي.»

وينفذ المشروع بالتعاون بين فريق جامعة النيل المؤلف من أربعة باحثين وفريق بحثي في جامعة نوتنجهام في بريطانيا حيث أجرت إيرين سامي أبحاثا بعد حصولها على درجة الدكتوراه وبدأت تجربة بشأن هذه الفكرة.

ولم ينتج الفريق سوى عينات صغيرة وأمامه شوط قبل أن يتحول المشروع للإنتاج التجاري لكن الفريق يعمل بكد على تطوير مواصفات تسمح باستخدام المادة على نطاق واسع.

8 مؤشرات على الإصابة بالانهيار العصبي .. لا تتجاهلها

«العربية نت» : لا تخلو الحياة اليومية لأي شخص من بعض التوتر و القلق، لكن عندما تظهر علامات الانهيار العصبي على شخص ما فهذا يعني أنه قد وصل إلى أقصى درجة يمكن تحملها من الإجهاد والتوتر والقلق، حيث يعجز في هذه الفترة عن أداء واجباته اليومية بشكل طبيعي.

من جانبها، وفي رد على أحد قراء موقع «هيلثيستاء المعني بالصحة، أوضحت سالي براون الاستشارية والمعالجة المعتمدة في بيدفورد، أن مصطلح الانهيار العصبي عادة ما يُستخدم لوصف مجموعة كبيرة من الاضطرابات النفسية والعقلية، فيستخدم لوصف انحراف سلوك بعض الأشخاص عن المعتاد أيا كانت درجته، سواء كانت خفيفة أو متوسطة أو تصل إلى حد إيذاء الذات.

وعادة ما يكون هذا الانهيار مؤقتاً، ويمكن أن يصيب أي شخص في أي وقت على حسب الضغوط التي يتعرض لها، وهو إشارة إلى حاجة الشخص إلى الراحة والاسترخاء وقد يتطلب في بعض الأحيان المساعدة الطبية.

كما أوضحت براون 8 مؤشرات وعلامات لا ينبغي تجاهلها لأنها تشير إلى الإصابة بدرجة من «الانهيار العصبي» أو الإرهاق الشديد الذي سيؤدي إلى الانهيار حتماً في وقت ما، وهي كالآتي:

1 – المعاناة من أوهام الهروب من الواقع

يتمتع كل منا بما يسمى «المرونة العاطفية» التي تساعد في التخلص من الصدمات وفترات القلق و الاكتئاب. ويعد التوهم بالهروب بعيداً جزءاً من ذلك النظام الدفاعي الفطري، وهو جزء في تركيب المخ يطلق عليه «الجهاز الحوفي». وهذا الجهاز مسؤول عن الحالة المزاجية والوظائف الانفعالية في جسم الانسان، فيدرك أن الوضع الحالي يشكل خطرا على صحتك، وبالتالي يرسل إليك رسالة للهروب من هذا التهديد.

ويقاوم تلك الدوافع الغريزية الجزء الأكثر تطوراً في الدماغ، وهو القشرة الأمامية للجبهة أو القشرة المخية التي تغطي الجزء الأمامي من الفص الجبهي، وتكون هذه المقاومة عن طريق الأفكار المنطقية مثل «لا بد لي من المثابرة.. لا يمكنني الاستسلام.. إذا ما بذلت مجهوداً أكبر سوف أستمر على القمة».

لكن إذا رأيت أن خيارك الوحيد هو الهروب من هذه المأساة، فقد وقعت في فخ التفكير «الأبيض والأسود»، وهو المؤشر الكلاسيكي للقلق والاكتئاب.

فإذا وصلت إلى هذه المرحلة، إذا عليك بطلب المساعدة فيما يخص حالتك العقلية بمنتهى الصدق لتلقي الدعم المطلوب، سواء من أخ، صديق أو حتى طبيب.

2 – عدم توفير وقت للراحة

القلق له تأثير تراكمي، تماما مثل سقوط قطرات الماء في الكوب، فإذا لم يتم إفراغ الكوب باستمرار سيفيض الماء، لذلك من المهم أن تستقطع بعض الوقت يوميا للاسترخاء والراحة كما ينبغي.

ووفق الدراسات، فإن ممارسة تمارين التنفس لمدة 20 دقيقة يوميا كفيلة بالقضاء على القلق، وخفض مستويات هرمون الكورتيزول المسؤول عن التوتر، وذلك في 5 أيام فقط.

لكن للأسف، عندما يقع الشخص فريسة للقلق أو الاكتئاب، فمن الصعب عليه القبول بأن مجرد الجلوس بهدوء والتنفس، سوف يصنع فارقا، لذا فعليك بتجربة ذلك لبضع دقائق فقط في أوقات مختلفة من اليوم بانتظام، وسوف يغير ذلك من طريقة عمل دماغك، وستلاحظ تأثيرا مميزا على صحتك بشكل عام.

3 – صعوبة اتخاذ القرارات

إن مواجهة صعوبة في اتخاذ القرارات، حتى البسيط منها كاختيار ماكولات الفطور على سبيل المثال، قد تكون إحدى إشارات الإنذار المبكرة جدا على أن هناك خللا ما في صحتك النفسية.

قد يزداد هذا الشعور نتيجة لكثرة الأعباء اليومية، وقد يسبب إفرازا زائدا للكورتيزول، وقد يصاحب ذلك نقص في الانتباه والتركيز.

دراسة : الإسبرين يقلل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستات

«العربية نت» : أشارت نتائج دراسة تعرف باسم «فيزيكانز هيلث ستدادي» إلى أن الرجال الذين يتناولون الأسبرين بشكل منتظم يقل لديهم خطر الإصابة بسرطان بروستات قاتل أكثر من الرجال الذين لا يتناولون الأسبرين.

وقال الطبيبة ماري كيه داونر من كلية «آمارفارد تي. إتش. تشان» للصحة العامة في بوسطن: «يبدو أن هناك صلة أقوى بين الاستخدام المنتظم للأسبرين وتقلص خطر الإصابة بـ سرطان بروستات قاتل في مراحل متأخرة من تقدم السرطان».

وأضافت في حديث مع وكالة «رويترز»: «إذا كانت هذه الصلة بمثابة علاقة سببية فعلا، وهو ما لا نعرفه بعد، فهذا قد تكون له انطباعات مهمة على معالجة المراحل المتأخرة من المرض. وسيعني ذلك أن الأسبرين قد يمنع انتشار الورم الخبيث إلى أعضاء أخرى وليس بدء الورم، وهو ما يمكن القول إنه أكثر أهمية من الناحية السريرية».

وأعطت دراسات سابقة نتائج متضاربة بشأن الصلة بين تناول الأسبرين بشكل منتظم وسرطان البروستات بشكل عام، ولا توجد معلومات تذكر بشأن الصلة بين استخدام الأسبرين و سرطان البروستات القاتل.

واستخدم فريق الطبيبة داونر بيانات من أكثر من 22 ألف مشارك في دراسة «فيزيكانز هيلث» للبحث عن الصلة المحتملة بين استخدام الأسبرين بشكل منتظم (أكثر من ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة عام على الأقل) وسرطان البروستات القاتل.

وأوضح الباحثون في دورية «يوروبيان يورولوجي» أنه بالمقارنة مع عدم تعاطيه مطلقا، تم الربط بين الاستخدام المنتظم سابقا للأسبرين وتقلص خطر الإصابة بسرطان البروستاتا القاتل بنسبة 46% وتم الربط بين الاستخدام الحالي للأسبرين وتقلص خطر الإصابة بسرطان البروستات القاتل بنسبة 32%.

وقالت داوشر إن «الأدلة على وجود صلة بين الأسبرين والبدء الفعلي لأورام سرطان البروستات متارجحة، ونتائجنا تشير إلى عدم وجود صلة بين الاستخدام المنتظم للأسبرين وحدوث سرطان البروستات في المجمل».

وقالت «التساؤل الأكثر أهمية هو ما إذا كان الأسبرين يمنع تقدم سرطان البروستاتا إلى مرض مؤذي (ينتشر في الجسم أو يصبح قاتلا)». وأضافت «بينما تشير نتائجنا إلى أنه ربما يقوم بذلك، فلا ينبغي بعد أن يؤثر في خطط العلاج لمرضى سرطان البروستاتا. فحتى الآن يجب أن تستخدم نتائجنا لتوجيه البحث في المستقبل في هذا المجال».

وقالت «نحن نجري تحليلا مماثلا بين أفراد مستقلين (دراسة متابعة لمهنيين في الصحة). فإذا ثبتت صحة نتائجنا هنا، سيعزز ذلك أيضا من هذا الدليل. وسيكون إجراء تجربة بشكل عشوائي على الأسبرين بين مرضى سرطان البروستاتا دليلا قويا على المزايا المحتملة للأسبرين (أو ضده) ونتائجنا تشير إلى أن إجراء تجربة مثل هذه ربما تكون مبررة».

وأضافت «من الجدير بالذكر أن فريق خدمات العمل الوقائي في الولايات المتحدة يوصي باستخدام الأسبرين للرجال والنساء في الفئة من 55 إلى 79 بسبب التأثير الوقائي المحتمل ضد ا