الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2726 - السنة التاسعة
الأحد 27 جمادى الآخرة 1438 - الموافق 26 مارس 2017
Sunday 26 March 2017 - No.2726 - 9th Year

خلال دورة أساسيات ومهارات سونار الحمل

الخضر: 90 % من العيوب الخلقية للجنين يمكن اكتشافها أثناء الحمل

اختتمت أكاديمية العلوم الحياتية أول دورة تدريبية في الكويت ،حول أساسيات ومهارات سونار الحمل من خلال معرفة المعايير الأساسية الثابتة لتقييم صحة وسلامة الجنين ، وذلك بمشاركة 15 طبيبا من الممارسين في المستشفيات الحكومية والخاصة ونفط الكويت.

وأعلن الرئيس التنفيذي لأكاديمية العلوم الحياتية د. محمد ناهس العنزي أن الأكاديمية مستمرة في تنظيم الدورة للأطباء الممارسين ،على أن تخصص دورات للأطباء المبتدئين يتم الإعلان عنها خلال الفترة المقبلة .

وأضاف العنزي أن الأكاديمية لا تألو جهدا في توفير البرامج التدريبية النوعية للأطباء ، مشيرا الى أن دورة « Ultrasound » هي من البرامج التطويرية الجديدة، التي تحاكي أحدث المعايير العالمية وباستخدام أحدث أجهزة للتدريب، من جانبها ،قالت اختصاصي أول النساء والولادة- اختصاصي طب الأجنة في مستشفى الفروانية ،والحاصلة على شهادة الماجستير في السونار النسائي والتوليد د.أمل الخضر أن مايقارب ٩٠٪ من العيوب الخلقية للجنين يمكن تشخيصها أثناء فترة الحمل ،من خلال استخدام السونار بالشكل الأمثل .

وأشارت الى أن غالبية الأطباء الممارسين للسونار يتعلمون ذلك بالممارسة ،إذ لايوجد تدريس رسمي للسونار في الكويت ،وبالتالي في بعض الحالات المرضية قد لا تشخص بشكل دقيق اثناء فترة الحمل، حيث يكتفي بعض الأطباء ببعض القياسات البسيطة ، أو عدم التدقيق على اعضاء الجنين بصورة تفصيلية .

وبينت الخضر أن الدورة تستهدف تعليم وتدريب الأطباء الممارسين لسونار الحمل المهارات اللازمة لتقييم أعضاء الجنين بطريقة مقطعية وتفصيلية والتأكد من نمو الأعضاء بشكل طبيعي خلال مراحل الحمل .

وأكدت على أهمية تدريب الأطباء على إجراء سونار الدوبلار لبعض الحالات، التي تستوجب تقييم الدورة الدموية للجنين، حتى يتسنى للطبيب المعالج تحويل أي اشتباه بوجود حالة مرضية إلى اختصاصي طب الأجنة ،الذي يقوم بدوره بتصنيف الحالة .

وأضافت : في حالة إكتشاف حالة مرضية خطرة أو عدم وجود فرصة للحياة بعد الولادة أو تستوجب عناية خاصة أو تدخل جراحي بعد الوضع ،يقوم اختصاصي الأجنة بمناقشة الحالة مع الأبوين، بوجود فريق طبي متكامل ،مكون من دكتور ولادة وأخصائي « خدج» ،وذلك لإعطائهم المعلومات الكاملة عن الجنين وتوفير الرعاية الصحية له ، ونابعت : نظرا لأهمية السونار في الحمل وما يترتب عليه من تبعات ،تأتي أهمية وجود الكوادر الطبية المؤهلة ، فالنتائج السليمة تعتمد اعتمادا كليا على الطبيب القائم بعمل السونار ، مما يتطلب أن يكون على علم تام ودراية كاملة بما يجب إن يراه في الجنين الطبيعي ،وفقا لمعايير وصور محددة ، مؤكدة على أهمية حصول الأطباء الممارسين والمبتدئين على التدريب اللازم في أساسيات سونار الحمل.

هذا وتعتبر دورة أساسيات ومهارات سونار الحمل من البرامج النوعية الجديدة التي تعتزم أكاديمية العلوم الحياتية تقديمها العام الجاري، وتعد الأكاديمية تقديم المزيد من برامج التدريب وورش العمل للقطاع الطبي ، بهدف تحسين الأداء والارتقاء بمستوى الجودة للخدمات الصحية، بما تمتلكه من خبرات وبرامج تدريبية معتمدة من أهم الجهات المتخصصة عالميا.

■ العنزي: مستمرون في تنظيم دورات للأطباء الممارسين وأخرى للمبتدئين

حذار.. google map قد يعطل المخ!

«العربية نت» : إذا ما كنت تخشى من أن استخدام أي نظام لتحديد المواقع عن طريق «الأقمار الصناعية» من غوغل ماب إلى غيرها من التطبيقات أو الأنظمة، للوصول إلى وجهتك سيجعلك تجد صعوبة في العثور على طريقك بمفردك تقول الأبحاث إنك ربما كنت محقا في مخاوفك.

فقد وجد باحثون يدرسون تأثير نظام تحديد المواقع على المخ أن الأشخاص الذين يستعينون بهذا النظام يعطلون عمل أجزاء من المخ كان من الممكن استخدامها في التفكير في طرق بديلة وتعزيز مهارات تحديد المسارات.

نشاط يختفي!

وقال الباحثون الذين نشروا نتائجهم في دورية «نيتشر كوميونيكيشن» إنه عندما اعتمد متطوعون في الدراسة على أساليب الملاحة اليدوية كان هناك لديهم زيادة في انشطة الحصين (منطقة من المخ مرتبطة بالتعلم والذاكرة) والقشرة الأمامية التي تغطي الفص الجبهي للمخ. لكن هذا لم يحدث عندما اتبع المتطوعون إرشادات نظام تحديد المواقع.

وقال هوجو سبيرز من قسم علم النفس التجريبي كلية لندن الجامعية «عندما تكون هناك تكنولوجيا تخبرنا أي طريق نسلك...لا تستجيب هذه الأجزاء من المخ ببساطة لشبكة الشوارع.» وأضاف «وهنا يتوقف مخنا عن الاهتمام بالشوارع المحيطة بنا.»

إلى ذلك، ذكر الباحثون أن الاستخدام المستمر لنظام تحديد المواقع ربما يكون له تأثيرات على المدى البعيد تجعل المستخدمين أقل قدرة على التعلم وتحديد الاتجاهات دون مساعدة.

وقال أمير همايون جوادي الذي شارك في الدراسة «من المهم أن نفهم كيف تؤثر البيئة على المخ... بوضوح نظام تتبع المواقع له استخداماته وعيوبه.»

كما حلل الباحثون شبكات الشوارع في المدن الكبرى حول العالم لتحديد مدى سهولة التنقل فيها. ووجدوا أن لندن بشبكة شوارعها الصغيرة المعقدة تبدو مرهقة على نحو خاص للمخ.

وعلى العكس يبذل المرء جهدا ذهنيا اقل كثيرا للتجول في مانهاتن بنيويورك التي عادة ما يسير المرء فيها في خطوط مستقيمة يمينا أو يسارا.

ميكروبات في جسدك لا يمكنك العيش بدونها

«إيلاف» : أفادت دراسات متنوعة بأن الميكروبات الموجودة في جهازنا الهضمي أكثر أهمية لصحتنا مما كان يُعتقد من قبل.

قد تحتاج لتناول ما هو أكثر من اللبن الرائب الغني بالبكتريا الحية المفيدة للصحة، المعروفة باسم «بروبيوتيك» لكي تحظى بجسد عامر بالصحة. وبالبكتريا النافعة أيضا. وفقا لما اكتشفه آدم رذرفورد، بعدما أخضع نفسه لاختبار مزعج على نحو ما.

بدأ الأمر معي بإرسال عينة من الغائط إلى القائمين على موقع متخصص في التعرف على الحالة الصحية للأمعاء، وقدرتها على أداء وظائفها، يحمل اسم «ارسم خريطة أمعائي».

وقال هؤلاء إن بوسعهم كشف النقاب عن طبيعة التركيبة الميكروبية الكامنة في أمعائي.

وقد أجريت هذا الاختبار في إطار التحضير لتقديم حلقة من سلسلة «الحالات غريبة الأطوار لرذرفورد وفراي»، التي تبثها إذاعة «بي بي سي» باللغة الإنجليزية. وتستهدف الحلقة استكشاف الكم الذي تمثله البكتريا من وزن الجسم.

في السنوات القليلة الماضية، أفادت دراسات متنوعة بأن الميكروبات الموجودة في جهازنا الهضمي أكثر أهمية لصحتنا مما كان يُعتقد من قبل.

لكنني سرعان ما ساكتشف أنني كنت – حتى إجراء الاختبار الأخير– فاشلا بشدة في الإبقاء على هذه البكتريا في حالة جيدة، كما كنت على وشك أن اكتشف أن أنظمة غذائية بعينها قد تؤدي إلى تغيير مصائر تلك المخلوقات المجهرية الدقيقة.

تحتوي أمعاؤنا – في المتوسط – على نحو ألف نوع مختلف من البكتريا. ورغم أنه من العسير حصر مثل هذه الكائنات، فإن عددها الإجمالي يُقدر بالتريليونات، وكلها تقريبا تؤدي مهام نافعة بالنسبة لنا.

ويتألف المحتوى الوراثي لكل منا، أو الجينوم، من قرابة 20 ألف جين. لكن الميكروبات الموجودة لدينا تحتوي على ما يزيد عن هذا بنحو 500 مرة.

ويفيد ذلك في جعلها قادرة على أداء بعض الحيل البارعة للغاية، فهي تساعد على هضم الطعام، وإفراز الفيتامينات والمعادن، وكذلك الحيلولة دون إصابتنا بالأمراض المعدية عبر الاحتشاد والقضاء على البكتريا التي تنقل عدوى هذه الأمراض.

لكن مهام ما تحتوي عليه أجسادنا من بكتريا تمتد إلى ما هو أوسع نطاقا من ذلك؛ فهي تحدد الشكل الذي نغدو عليه من الداخل والخارج.

هناك بكتريا تعرف باسم «مالونوبريفيباكتر» وتساعد على استخلاص المزيد من السعرات الحرارية من الأطعمة التي نتناولها

وقال إد يونغ، مؤلف كتاب «أنا أحوي حشدا في داخلي»: «تساعد ميكروباتنا على بناء أجسادنا، وتشكل ملامح أعضائنا، وتجددها مع تقدمنا في العمر». وأضاف يونغ: «ربما تؤثر كذلك على سلوكنا وعلى الطريقة التي نفكر بها. وهناك العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، وتظهر أن الميكروبات الموجودة في أمعائها تؤثر على حالتها المزاجية، وشخصيتها، وقدرتها على مقاومة القلق والإجهاد». ولا يزال من غير الواضح إلى أي مدى يمكن تطبيق مثل هذه النتائج على البشر.

لكن ما نعرفه في هذا الصدد يتمثل في أن الاختلافات الموجودة بيننا فيما يتعلق بالميكروبات التي تحتوي عليها أجسادنا، أكثر بكثير من الفوارق القائمة بين بعضنا البعض على صعيد الجينات الموجودة لدينا.

والتكوين الميكروبي الموجود لدى كل منا يعتمد على تاريخه الطبي، ونظامه الغذائي، والمكان الذي يعيش فيه، إلى حد أنه يمثل توقيعا مميزا، أو بصمة قد تميز المرء بوضوح عن أقرب أقربائه.

على أن أكثر بأنني كنت متوترا قليلا وأنا في طريقي إلى مكتب تيم سبكتور، أستاذ علم الوراثة في مستشفى سانت توماس، لأتلقى نتائج التحليل الخاص بي.

فما الذي سأكتشفه عن ذلك العالم الداخلي الغامض للبكتريا الكامنة بداخل جسدي؟ ما الذي سيكشف عنه التحليل تحديدا بشأن ما يحويه الفولون لدي؟

وإحقاقا للحق، كانت النتائج سيئة للغاية إلى حد جعلها أشبه حرفيا بـ«الفضلات».

فقد قال لي سبكتور: «أنت قريب من ذيل القائمة. إذ تندرج في إطار شريحة الـ10 في المئة من الأشخاص الأقل تنوعا في التركيب الميكروبي في أجسادهم.

كان صوته مشوبا بابتهاج ما، من قبيل ذاك الذي يشعر به العلماء عندما يكتشفون شيئا غير معتاد، أو شخصا له أعراض طبية غريبة.

ثمة أغذية أفضل من اللبن الرائب فيما يتعلق بتعزيز وجود وقوة البكتريا النافعة وأوضح الرجل أن التنوع يشكل أمرا أساسيا فيما يتعلق بالحالة الصحية الجيدة للأمعاء. والفكرة هنا أن الميكروبات المختلفة تؤدي مهام مختلفة كذلك، ولذا يقضي التنوع في «اليد العاملة» هذه إلى أن تتوافر «مهارات» أكثر في هذا الصدد.

وبالنسبة لي، كشف التحليل عن أن مشكلتي لا تقتصر على أن الميكروبات الموجودة في أمعائي تفتقر للتنوع فحسب، بل إن نوعيتها كذلك ليست من الطراز الأول.

وقد أشارت النتائج إلى أن معدل ما في أمعائي من بكتريا معروفة باسم «المطثية الحاطمة» يفوق المعدل الطبيعي بخمس وستين مرة، وأن لدي كذلك من بكتريا «الإشريكية القولونية» ما يزيد 211 مرة عن مستواها المعتاد لدى البشر، وكلا النوعين يرتبط بالإصابة بأمراض في الجهاز الهضمي.

وأفاد التقرير الخاص بنتائج التحليل بأنها تشير إلى أن التركيب الميكروبي الموجود لدي، والذي يُعرف باسم «الميكروبيوم»، غير صحي على الإطلاق.

ربما يوسعني الآن التعلل بأنني عائد لتوي من رحلة عمل، وأنني ربما أكون قد تناولت خلالها طعاما غير موثوق في سلامته. لكن ما قد يدحض ذلك هو ما قاله سبكتور، من أنه سيكون من غير المألوف أن تنقلب المعادلة الخاصة بالتركيب الميكروبي الموجود في أمعاء المرء من مجرد عدوى واحدة.

أما فيما يتعلق بالبكتريا النافعة الموجودة لدي، فقد تبين أنها أقل عددا من أكثر من مئة نوع آخر تسبب أمراضا معدية.

لذا، ففي ضوء ما يقوله الكاتب دوغلاس آدامز من أن الألفا من أنواع الميكروبات الموجودة في أمعائنا «لا ضرر منها تقريبا»، راودني تساؤل حول مدى ما حققته من نجاح فيما يتعلق بحيازة هذه البكتريا النافعة.

على رأس قائمة هذه الميكروبات «المرغوب فيها بشدة»، تتربع أنواع مثل «أكرمنسيا»، و«كريستنسينلا»، وهي أنواع مربكة في حد ذاتها.

ويرتبط هذان النوعان بالتحديد بحماية الإنسان من زيادة الوزن. أما البكتريا المعروفة باسم «مالونوبريفيباكتر»، فتساعد على استخلاص المزيد من السعرات الحرارية من الغذاء، وهو ما يعني إمكانية أن تقل كميات الطعام التي يلتهمها الإنسان دون أن يؤثر ذلك على ما يكتسبه من السعرات.

فضلا عن ذلك، هناك بكتريا «أوكسالوباكتر»، التي تساعد على الحيلولة دون تكوين حصوات الكلى. فماذا عن عدد ما كان لدي من هذه الأنواع؟ لا شيء.

وهكذا لم اكتشف أنني في ذيل القائمة فيما يتعلق بثراء التركيب الميكروبي الموجود في أمعائي فحسب، وإنما أدركت أن هذه الأمعاء كانت أشبه بشخص قيد الاحتجاز، لفترة تتيح له إعادة التفكر في سلوكه بصرامة شديدة، واتخاذ قرار بتغييره. وبعد تطبيق ذلك، سيُسمح له بالخروج من وراء القضبان.

ترتبط البكتريا المعروفة باسم «المطثية الحاطمة» بالإصابة بأمراض الجهاز الهضمي

إذا، كيف يمكنني تحسين التركيب الميكروبي الموجود لدي؟ يبدو التنوع هنا أمرا رئيسيا، ويساعد اتباع نظام غذائي متنوع على أن تكون لديك بكتريا متنوعة بدورها كذلك.

بداية، تشكل «الأطعمة المُخمرة» عنصرا مفيدا بشكل خاص للمساعدة في تعزيز فرص أن يحظى المرء بـ «ميكروبيوم» صحي.

وقال لي سبكتور في هذا الشأن: «لدى الناس فكرة عن اللبن الرائب الذي يحتوي على بكتريا حية، لكن المرحلة الأفضل من ذلك (والمتعلقة بالمأكولات المفيدة في هذا الشأن) والتي تحتوي على ميكروبات أكثر من تلك التي يحتوي عليها اللبن الرائب بواقع خمس مرات، تتمثل في القطر الهندي أو الكفير، وهو لبن متخمر فارسي الأصل.»

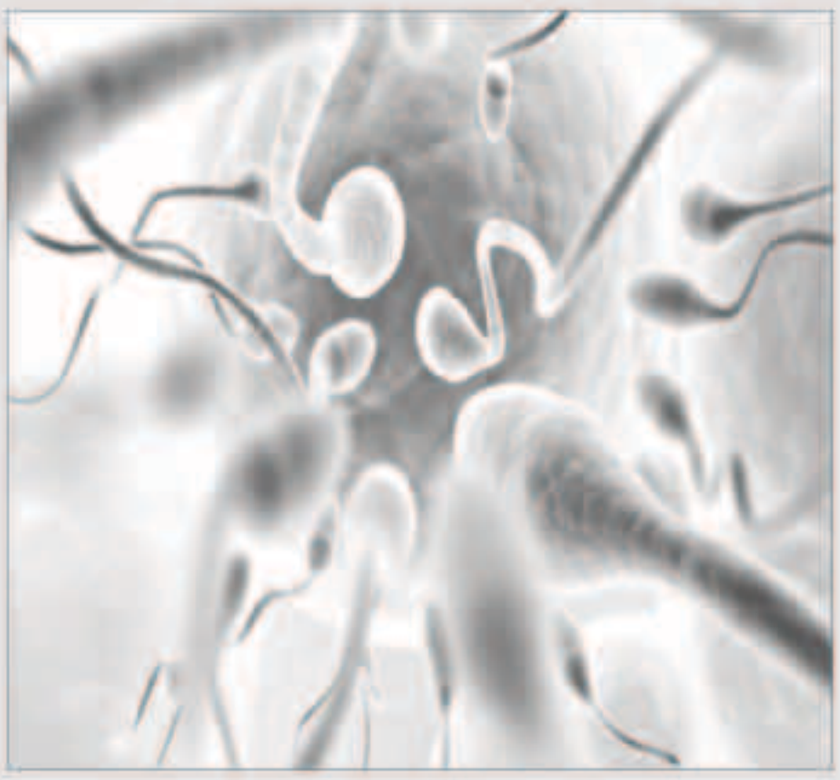
أما «الأطعمة المخمرة» الأخرى مثل حساء «الميسو» الياباني التقليدي، و«الكمتشي»، وهو وجبة كورية جنوبية تقليدية عبارة عن ملفوف مخلل، فتمثل طعاما شهيا للمخلوقات المجهرية المقيمة في أحشائك.

إذا لم يبد ذلك وفيرا بما يكفي؛ فلديك كذلك الثوم والخرشوف والموز والحبوب الكاملة، وهي حبوب في صورتها الأصلية لم تمر بأي عمليات معالجة. وتشكل كل هذه الأنواع غذاء مفيدا وغنيا بالألياف للميكروبات.

كما تمثل مركبات الـ«بوليفينول» العضوية الموجودة في العنب الأحمر إحدى الوجبات المفضلة لبكتريا «أكرمنسيا».

ورغم أن عناصر الـ«بروبيوتيك» – وهي المواد الغذائية المؤلفة من بكتريا حية – تُسوق باعتبارها عناصر مفيدة للبكتريا الموجودة في الأمعاء، فليس من جدوى تذكر للاهتمام بها والاستثمار فيها، إذ لا توجد سوى براهين محدودة للغاية تفيد بأن البكتريا الموجودة فيها قادرة على البقاء في الجسم لفترة تكفي لتغيير الـ«الميكروبيوم» الخاص به على المدى البعيد.

الهاتف الذكي يفحص خصوبة الرجال !



«العربية نت» : صمم علماء طريقة سهلة لقياس نوعية السائل المنوي للرجال باستخدام أجهزة الهاتف الذكي يمكن أن يشكل بديلا قليل التكلفة عن الفحص الطبي المعتمد للخصوبة.

ويُجرى هذا الاختبار باستخدام جهاز موصول إلى الهاتف الذكي و شريحة إلكترونية توضع عليها عينة من السائل المنوي، لتصدر النتيجة على شاشة الهاتف.

ويتطلب الفحص الطبي السائد حاليا للخصوبة معدات مكلفة، ووقتا طويلا قبل ظهور النتائج، بحسب مصممي هذه الطريقة الجديدة «فرتيلكس» التي لا تكلف أكثر من 4 دولارات و45 سنتا.

ونشرت تفاصيل هذا الاختراع في مجلة «ساينس ترانسلايشن ميدسين» الطبية الأميركية.

ولإجراء الفحص، ينبغي تنفيذ 6 عمليات بسيطة جدا، تقيس تركز السائل المنوي وعدد الحيوانات المنوية. وهذه العمليات سهلة بحيث أن 10 متطوعين تمكنوا من تنفيذها من دون أي تدريب.

وتبين بعد تجريب هذه الطريقة على 350 عينة أنها دقيقة بنسبة 95 %.

وقال هادي الشافعي أحد مصممي «فرتيلكس» إن «الهدف هو إيجاد حل لفحص الخصوبة لدى الرجال سهل وقليل الكلفة، على غرار ما هو عليه فحص الحمل لدى النساء». ويعاني 45 مليونا من الأزواج في العالم من عدم القدرة على الإنجاب، ويكون الرجال في 40% من الحالات هم المصابون بالعقم.