

ثورة حقيقية تكافح أخطر مرضين

دواء لعلاج الالتهابات يخفض خطر الإصابة بـ«القلب والأوعية الدموية» و«السرطان»



الدولارات العام.
اتضح بعد تناوله انخفاض نسبة الوفيات الناجمة عن السرطان 51 ٪ أيضا
وعن أمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب منظمة الصحة العالمية، فإنها تأتي في مقدمة أسباب الوفيات بالعالم، وعدها يزيد عن الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى، حيث يقضي 17 مليوناً و300 ألف نحبهم جراء أمراض القلب سنوياً، أي 30 ٪ من مجموع الوفيات بالعالم كل عام، وهو رقم يتوقعون أن يزيد في 2030 إلى 23 مليوناً كل سنة في العالم.

■ الفريق العلمي أجرى أبحاثه وتجاربه طوال 4 سنوات على أكثر من 10 آلاف

■ الحقنة بـ14 ألف دولار والعلاج 3 حقنات سنوياً تجعل «كاناكينوماب» بين الأعلى سعراً

السويسرية، القائمة بشوقه تحت اسم Ilaris التجاري لعلاج ما يسمونه «المتلازمة الدورية المرتبطة بـكروبيرين» أو CAPS اختصاراً، ومشكلته وفق ما طالعت «العربية.نت» موقع The Essential Daily Briefing أنه بين أعلى الأدوية سعراً، حيث كلفة تناوله تزيد عن 50 ألفاً من

الدراسة التي أجريت على المتأولين «كاناكينوماب» الذي حصل في 2009 على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأميركية، كما والوكالة الأوروبية للأدوية كعلاج للالتهابات. وكلفته أكثر من 50 ألفاً بالعام والدواء هو «جسم مضاد وحيد النسيلة» طورته شركة Novartis

المعروفة باسم «الإشفاق الصديري» بنسبة 17 ٪ تقريبا، في حين انخفضت نسبة الوفيات الناجمة عن السرطان 51 ٪ بين من تلقوا العلاج، لأن «الحد من الالتهاب بالجسم يمكن أن يحمي ضد مجموعة من العوامل المساهمة بزيادة نسب الوفاة بالسرطان» وفق ما وجد الباحثون عبر

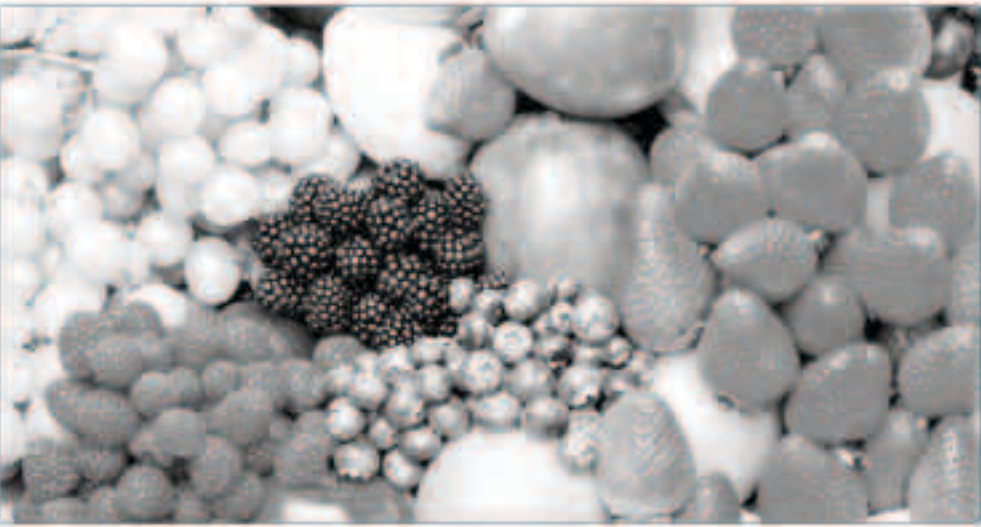
غضون 5 سنوات، إلا أن الدواء الجديد يحد تكرار النوبة بنفسه كبيرة. وأظهرت النتائج أن المرضى شهدوا انخفاضا بنسبة 24 ٪ بالنوبات القلبية. ثبت من نتائج الدراسة أيضاً أن من أجريت عليهم التجارب، انخفضت لديهم النوبة الصدرية،

أكثر من 10 آلاف، سبق أن أصيبوا بنوبات قلبية، وبينهم مصابون أيضاً بالسرطان، ممن تم حقنهم بالدواء، وأظهرت النتائج أنهم شهدوا انخفاضا بنسبة 24 ٪ بالنوبات القلبية، علماً أن المعروف هو أن ربع الناجين من أمراض في القلب، أو أصيبوا بنوبات قلبية، يتعرضون لنوبات أخرى في

Canakinumab المستخدمة لعلاج الالتهابات، تبشر بعهد جديد من علاج أمراض القلب والسرطان وخفض نسب الوفيات الناجمة عن المرضين. يحد من تكرار النوبة القلبية بنسبة كبيرة الفريق العلمي أجرى أبحاثه وتجاربه طوال 4 سنوات على

«العربية» : اتضح أن دواء انتجوه أصلاً لعلاج الالتهابات، هو لثورة حقيقية تكافح أخطر مرضين، بخصه خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما السرطان أيضاً، وفق دراسة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة «هارفارد» الأمريكية. نتائج الدراسة منشورة حالياً في دورية New England Journal of Medicine العلمية، وخبرها منتشر عالمياً في معظم وسائل الإعلام، وطالعت «العربية.نت» في بعض موانعها، ومنها صحيفة «التايمز» البريطانية عدد أسس، وفيها أوضحوا أن حقن

قوس قزح.. سر النظام الغذائي الصحي



أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن مبدأ قوس قزح يعد سر النظام الغذائي الصحي، حيث إنه يعد الجسم بالعناصر الغذائية، التي يحتاج إليها. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها الإلكتروني أن مبدأ قوس قزح هو مفهوم جديد يدعو لتناول الطعام اعتماداً على مجموعات ألوان الطعام الأساسية، ألا وهي: الأحمر والأخضر والأزرق والأصفر، حسبما ذكر موقع "24". الأحمر: مثل الطماطم والتوت والفراولة وفتحاح الأحمر والبطيخ والفجل الأحمر والكرز والفلفل الحلو الأحمر والفلفل الأحمر الحار والشمندر الأحمر. وتتناول الفواكه والخضروات الحمراء بأنها غنية بفيتامين C، كما يحتوي الفلفل والطماطم والبطيخ على مادة "الليكوبين"، وهي مادة مضادة للأكسدة، والتي تحمي من العديد من أنواع مختلفة من السرطان. وتشير الدراسات إلى أن تسخين الخضروات أو إضافة زيت جوز الهند أو زيت الزيتون إليها يجعل على

ريسفيراترول الموجودة في العنب والمضادة للأكسدة على حماية الجسم من الالتهابات وتمنع شيخوخة الجلد. الأصفر/البرتقالي: مثل الفرج العسلي والشمندر والشمع والبطاطا والجزر والجريب فروت والمango والبرتقال والموز والكرم. تعد الأطعمة ذات اللون الأصفر والبرتقالي مصادر مثالية لفيتامين C، كما أنها تحتوي على البيتا كاروتين. وفي بعض الفواكه، مثل المانجو والوخوخ والحضيات، توجد كاروتينات خاصة لها تأثير إيجابي على الجهاز التنفسي ونمو العظام. كما أن الكرم يعد من العناصر المهمة للصحة، حيث إنه يتمتع بتأثير مضاد للالتهابات ويعمل على تقوية جهاز المناعة وتنشيط عملية الهضم. وللاستفادة من هذه المزايا الصحية ينبغي تناول 3 حصص من الفواكه وحضتين أو ثلاثة من الخضروات، مع مراعاة أن يشتمل النظام الغذائي اليومي على الألوان الأربعة.

غنية بحمض الفوليك وفيتامين K والكالسيوم واليونسيوم والحديد، بالإضافة إلى مادة البيتا كاروتين المهمة لصحة العين وقوة النظر. الأزرق/البنفسجي: مثل التوت الأزرق والبرقوق واللبانجنان والكرنب الأحمر. وساعد مادة

والهليون والأفوكادو والخيار والكوسة والقرنبيط والفلل الأخضر والفاص الأخضر والعنب والكيوي، وتحتوي الأطعمة الخضراء على الكلوروفيل، والذي يساعد على تنظيف الدم وإمداد الجسم بالمعادن، كما تمتاز الأطعمة الخضراء بأنها

تحسين امتصاص الجسم للليكوبين. وتعتبر مادة الأنثوسيانين، التي تعطي الفواكه والخضروات لونها الأحمر، من العناصر المفيدة لصحة القلب، كما أنها تحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. الأخضر: مثل السبانخ والكرنب

الدراسة، قولها إن «ممارسة الرياضة لها تأثير مفيد في التصدي لانخفاض الترابط بالعمر في القدرات العقلية والبدنية». وأضافت: «مرضى الخرف يتفاعلون بشدة عند الاستماع إلى الموسيقى، ونحن نريد الجمع بين النشاط البدني والموسيقى للحد من آثار الشيخوخة على الدماغ». واختتمت بالقول: «النشاط البدني هو أحد العوامل التي تبطل تراجع القدرات البدنية والعقلية المرتبط بالمر، واعتقد أن الرقص هو أداة قوية لوضع تحديات جديدة للجسم والعقل، وخاصة في سن الشيخوخة». وكشفت دراسات سابقة أن ممارسة الرياضة بالنظام تقلل من خطر إصابة كبار السن بمرض «الزهايمر»، حيث تزيد من إمداد المخ بالدم الكافي لعمل منطقة الإدراك بالدماغ.

متوسط أعمارهم 68 عاماً، لمدة 18 شهراً، وقسمهم إلى مجموعتين، الأولى انخرطت في جلسة أسبوعية لتعلم الرقص طوال فترة الدراسة، فيما مارست المجموعة الثانية تمارين تتعلق بالحمل والمرونة. وبعد انتهاء الدراسة، أظهرت المجموعتان زيادة في منطقة الحصين من الدماغ، التي عادة ما تكون عرضة لانخفاض الترابط بالعمر، وتتناثر بأمراض مثل الزهايمر. كما تلعب منطقة الحصين دوراً رئيسياً في الذاكرة والتعلم، فضلاً عن الحفاظ على التوازن. لكن المجموعة التي مارست رياضة الرقص، اكتسبت تغييرات سلوكية إضافية من حيث تحسين التوازن والحد من آثار الشيخوخة على الجسم والدماغ. ونقلت الدورية عن الدكتور كاثارين ريهفيلد، قائد فريق البحث الذي أنجز

دراسة : رياضة الرقص تكافح شيخوخة الجسم والدماغ

«الأناضول» : أفادت دراسة ألمانية حديثة بأن رياضة الرقص بجميع أنواعها لها تأثير مفيد في إبطاء وتيرة انخفاض القدرات العقلية والبدنية المرتبطة بتقدم العمر والشيخوخة. الدراسة أجراها باحثون بمركز الألمانى لأمراض العصبية التنكسية، ومقره ألمانيا، ونشروا نتائجها أول أمس في دورية «Frontiers in Human Neuroscience» العلمية. وقال فريق البحث إن الأنشطة البدنية المختلفة يمكن أن يكون لها تأثير على الحد من شيخوخة الدماغ لدى كبار السن، لكن الرقص على وجه التحديد له تأثير أقوى من غيره من الأنشطة الرياضية. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون مجموعة من المتطوعين، يبلغ

الدراسة، قولها إن «ممارسة الرياضة لها تأثير مفيد في التصدي لانخفاض الترابط بالعمر في القدرات العقلية والبدنية».

متوسط أعمارهم 68 عاماً، لمدة 18 شهراً، وقسمهم إلى مجموعتين، الأولى انخرطت في جلسة أسبوعية لتعلم الرقص طوال فترة الدراسة، فيما مارست المجموعة الثانية

والهليون والأفوكادو والخيار والكوسة والقرنبيط والفلل الأخضر والفاص الأخضر والعنب والكيوي، وتحتوي الأطعمة الخضراء على الكلوروفيل، والذي يساعد على

تحسين امتصاص الجسم للليكوبين. وتعتبر مادة الأنثوسيانين، التي تعطي الفواكه والخضروات لونها الأحمر، من العناصر المفيدة لصحة القلب، كما أنها تحد من خطر الإصابة

الدراسة، قولها إن «ممارسة الرياضة لها تأثير مفيد في التصدي لانخفاض الترابط بالعمر في القدرات العقلية والبدنية».

متوسط أعمارهم 68 عاماً، لمدة 18 شهراً، وقسمهم إلى مجموعتين، الأولى انخرطت في جلسة أسبوعية لتعلم الرقص طوال فترة الدراسة، فيما مارست المجموعة الثانية

والهليون والأفوكادو والخيار والكوسة والقرنبيط والفلل الأخضر والفاص الأخضر والعنب والكيوي، وتحتوي الأطعمة الخضراء على الكلوروفيل، والذي يساعد على

تحسين امتصاص الجسم للليكوبين. وتعتبر مادة الأنثوسيانين، التي تعطي الفواكه والخضروات لونها الأحمر، من العناصر المفيدة لصحة القلب، كما أنها تحد من خطر الإصابة

جزيرة محورة سكر من الطحالب لمعالجة التهاب المفاصل

هايمربوريا يمكن أن توقف تقدم التهاب المفاصل في البشر، بل وربما تشفي منه أيضاً، ويخطط العلماء من جامعة زيورخ إلى تجارب قادمة على الحيوانات، على أن ينتقلوا بعدها إلى التجارب المباشرة على البشر في حالة نجاح التجارب الأولى. وكشفت الطبيعة الباحثة مارسى زينوبي-وونغ، من جامعة زيورخ، أنهم نجحوا في منح جزيرة السكر من الطحالب البنية شكل الخلية الغشروفية الحية عند البشر بعد أن اضافوا لها ما يكفي من السلفات، وهكذا تحولت جزيرة السكر إلى «الحيات» كايح للروماتيزم. وأوضح هذا أن كلمة «الحيات» مشتقة من الكلمة العلمية للطحالب وهي «الجي».

«إبلاف» : تشير المصادر العلمية إلى أن 90 ٪ من البشر الذين تجاوزوا سن الخامسة والستين يعانون بهذا الشكل أو ذاك، وبهذه الحدة أو تلك، من التهاب المفاصل. وهي عملية تلتحق بتقدم السن وبنتظام المناعة ولا يجد الطب علاجاً لها بغير المسكنات المختلفة. وتحدث الحالة عندما تفقد الغضاريف طينقتها الخارجية الحامية لها بالترجيح وتبدأ العظام بالاحتكاك ببعضها مولدة الآلام المبرحة، ولا يجد الطبيب المعالج، بعد فشل المواد المسكنة والعقاقير المضادة للالتهابات المتاحة الدائية، غير العملية الجراحية لاستبدال بعض الغضاريف أو العظام المنسجرة في المفاصل بأخرى صناعية. لكن العلماء السويسريين استمدوا مادة سكرية طبيعية من الطحالب البحرية البنية يمكن أن توقف تنكس العظام الغضاريف الذي يؤدي إلى التهاب المفاصل.

وكشفت العلماء من جامعة زيورخ في مجلة «بيوماتريال ساينس» أن جزيرة السكر المستخلصة من طحالب «لاميناريا هايمربوريا» (Laminaria hyperborea) أوكلف العلامات الالتهابية التي تظهر في المفاصل عند تقدم السن وكبح رد الفعل المناعي الذاتي ضد خلايا الغضاريف. وكشفت التجارب المختبرية على أنسجة حية أن جزيرة من سكر متعدد من طحالب «لاميناريا



الدراسة، قولها إن «ممارسة الرياضة لها تأثير مفيد في التصدي لانخفاض الترابط بالعمر في القدرات العقلية والبدنية».

متوسط أعمارهم 68 عاماً، لمدة 18 شهراً، وقسمهم إلى مجموعتين، الأولى انخرطت في جلسة أسبوعية لتعلم الرقص طوال فترة الدراسة، فيما مارست المجموعة الثانية

والهليون والأفوكادو والخيار والكوسة والقرنبيط والفلل الأخضر والفاص الأخضر والعنب والكيوي، وتحتوي الأطعمة الخضراء على الكلوروفيل، والذي يساعد على

تحسين امتصاص الجسم للليكوبين. وتعتبر مادة الأنثوسيانين، التي تعطي الفواكه والخضروات لونها الأحمر، من العناصر المفيدة لصحة القلب، كما أنها تحد من خطر الإصابة