الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2919 - السنة العاشرة
الأربعاء 26 صفر 1439 - الموافق 15 نوفمبر 2017
wedenesday 15 November 2017 - No.2919 - 10th Year

وفق الإحصائيات مما يمثل تحدياً حقيقياً للفرد والمجتمع

أطباء واختصاصيون : تفشي «السمنة» في مجتمعاتنا ... يدق ناقوس الخطر

■ د.الجارالله : أدعو إلى استعمال نظام أوبالون لأنه سيعطي لمستخدمه نقلة في تنظيم حياته

حذر أطباء وجراحو السمنة بدولة الكويت من خطورة تفشي مرض السمنة ، خاصة بعد أن بلغت مستويات مخيفة ، وأرقاما غير مسبوقة لدى البالغين والأطفال على حد سواء وفق الإحصائيات الأمر الذي من شأنه أن يمثل خطراً حقيقيا على صحة الأفراد ، ومن ثم تعرضهم لأمراض مزمنة .

بداية قال د محمد الجارالله استشاري الجراحة العامة والسمنة ، ووزير الصحة الأسبق في تصريح صحفي على هامش الندوة نظمتها «شركة بدر سلطان وإخوانه» بمناسبة طرح تقنية «أوبالون OBALON» والتي تعتبر أحدث تقنيات خسارة الوزن وأكثرها أمانا، وذلك في ندوة حضرها نخبة من نلع الجراحين المتخصصين في علاج البدانة.

إنه بالنسبة لندوتنا اليوم ستكون عن أوبالون ، والبالون بشكل عام كان 3 أشهر ، وأصبح مع أوبالون 6 أشهر ، وتبلع ككبسولة صغيرة موصلة بخيط تملأ بالغاز بالعيادة ، ثم يتابع المريض لمدة 3 مرات بـ3 كبسولات ، وهي تعطي شعورا بالشبع الجزئي ، وهذا الشبع يساعد على تنظيم الريجيم ، والأكل مع ممارسة الرياضة ، وأنا أدعو بصراحة كل شخص إلى استعمال نظام أوبالون ، لأنها ستعطي له نقلة في تنظيم حياته ، وإعادة برمجة حياته بحيث يكون في الوزن الصحي المناسب ، والرشيق .

وأضاف د.الجارالله أن «أوبالون» حاصلة على fda وهي ميزة كبيرة جدا لها ، والأعراض الجانبية لها تكون غثيان وهذا شيء من النوادر، مشددا على أن نسبة النجاح لها تعتمد على الشخص ، فالشخص لابد أن يكون واعيا ولديه إرادة للتغيير ، فانت العامل الرئيسي في النجاح ، وعموما فإن الإنسان الذي يستمر في تناول السعرات الحرارية من دون ضابط أو رابط فلا فائدة ترتجى من وراء أي وسيلة بالنسبة له .

وأكد أن السمنة في الكويت تعتبر وباء ، وهي مشكلة كبيرة ، وتستحق من السلطات الصحية أنها تضعها بعين الاعتبار كأولوية في تعزيز الصحة ، ويجب على الدولة التوعية بذلك ، فزيادة الوزن في البالغين وصلت إلى 70% ، أما السمنة المفرطة 30إلى 40 % ، وهي نسبة عالية جدا أيضا .

وأشار إلى أن «أوبالون» عامل مساعد كبير على انقاص الوزن ، وهي حافز كبير لمن لديهم سمنة ، وهي طريقة مساعدة ،تحتاج أيضا إلى الإرادة وتنظيم الأكل .

من جهته قال د مبارك الكندري رئيس قسم الجراحة العامة بمستشفى الصباح إن السمنة في الكويت بلغت نحو 40% ، والكويت تحتل المركز الأول او الثاني في العالم ، وهذا مؤشر خطير جدا ، ونحن كأطباء ومهنيين منتبهين لهذه المشكلة ، ونحاول أن نوفر لها الحلول المناسبة من خلال الظهور المتواصل في وسائل التواصل الاجتماعي والتوعية ، أما بالنسبة للبالون

او تقنية «أوبالون» فهي معتمدة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية «FDA».

وهي ممتازة كما أنها آمنة ، وأوبالون عمرها الآن 6 أشهر ، وهذا أفضل وأنجع من نظام البالون ذي الـ3 أشهر.

من ناحيته قال الدكتور جيمي بونسي بونسي المدير الطبي لجراحة السمنة في مستشفى تشي التذكاري في الولايات المتحدة الأمريكية ، والرئيس السابق للجمعية الأمريكية للعمليات الأيضية وجراحات السمنة إن مشكلة السمنة ، خصوصاً في الكويت تحارب بشكل جديد من خلال إدخال أحدث التقنيات المتطورة ، التي تحقق نتائج جيدة ، مشيرا إلى أن هناك على سبيل المثال نظام «أو بالون» ، وهو تقنية جديدة متطورة ، أثبتت نجاحا باهرا في القضاء على زيادة الوزن لدى البالغين ، والتخفيف من آثارها.

وأضاف أن هذا النظام المتبع في الدول المتقدمة يمتاز بالأمان التام ، والفاعلية الأكيدة ، كما أنه يحقق أعلى درجات راحة المريض بسبب وزنها الخفيف في المعدة ، حيث أنه لا يحتاج إلى جراحة ، ولا يحتاج إلا لـ10 دقائق فقط في التركيب ، كما أنه معتمد من هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية ، كما أن تلك التقنية تستعمل لمدة 6 أشهر ، كذلك تحتوي الكبسولة التي تبتلع على البالون من دون الحاجة إلى التخدير ، ويسهل ملء البالون بعد ذلك بالغاز عن طريق أنبوب رفيع يتم إزالته بلطف بعد الإجراء ، تاركا البالون ممتلئا بالغاز .بعد ذلك يتم وضع بالونين إضافيين تدريجيا على مدى أسبوعين لتحقيق أقصى قدر من الراحة للمريض ، وتسهيل فقدان الوزن التدريجي.

ولفت الدكتور جيمي بونسي إلى أن الدراسات السريرية واسعة النطاق ، والتي أجريت على عدد كبير من المرضى ، تم عرض نظام بالون «أوبالون» لمساعدة البالغين على اختبار فقدان الوزن الناجح سريريا ، فقد المرضى ضعفي الوزن الذي فقدوه من النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية وحدها ، أثبتت الدراسات السريرية ذات النطاق الواسع أنه بعد وضع ٣ بالونات من أوبالون لمدة ٦ أشهر ٨٩٪ من معدل خسارة الوزن تم المحافظة عليه لمدة ٦ أشهر إضافية بعد إزالة جميع البالونات.

واختتم الدكتور Ponce بالقول إن هذه التقنية تعتمد على 3 بالونات تؤخذ بشكل تدريجي 3 أسابيع لكل أسبوع بالونة واحدة وتمكث في المعدة لمدة 6 أشهروبعدها تتم إزالتها ، مبيناً أن الآثار الجانبية لهذه التقنية العلاجية خفيفة للغاية وتتمثل في آلام في البطن والشعور بالغثيان المؤقت. من جهته قال مدير عام شركة بدر سلطان وأخوانه عماد الزين إن الشركة تتعامل مع القطاع الصحي لتوفير كل ما هو جديد في عالم علاجات زيادة الوزن ، ومنها تقنية «أوبالون» التي تعد من أحدث التقنيات التي ظهرت أخيرا في علاجات زيادة الوزن ، وهي من أسرع التقنيات حصولا على الاعتماد من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية «FDA» ، حيث تعتبر آمنة ومتطورة جدا ، وليس لها آثار جانبية قوية ، فهو بمثابة طفرة صحية علاجية في علاج زيادة الوزن ، التي تزايدت في مجتمعاتنا بصورة مخيفة .

■ د. مبارك الكندري : السمنة لدينا بلغت نحو 40% ونحتل المركز الأول أو الثاني في العالم

■ «أوبالون» معتمدة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية «FDA»

■ د. جيمي بونسي: «أوبالون» يحقق أعلى درجات راحة المريض بسبب وزنها الخفيف في المعدة

■ النظام لا يحتاج إلى جراحة ويركب للمريض خلال 10 دقائق فقط

■ الزبن: بمثابة طفرة صحية علاجية في علاج زيادة الوزن التي تزايدت في مجتمعاتنا بصورة مخيفة

■ وفرنا تطبيقاً لـ«أوبالون» يدعى virual health partners خاص بالهواتف والأجهزة اللوحية

علاج جديد للكوليسترول.. بتكنولوجيا النانو والمقص الجيني

■ النظام حاصل على «fda» وهي ميزة كبيرة جداً لها والأعراض الجانبية له تكون غثيان وهذا شيء من النوادر

«العربية»: استخدم باحثون أميركيون تكنولوجيا النانو وأداة تعديل الجينات «كريسبر كاس 9» لتعطيل جين رئيسي مرتبط بالكوليسترول في خلايا كبد الفئران، وهو تقدم قد يؤدي إلى وسائل جديدة لتصحيح الجينات التي تسبب ارتفاع الكوليسترول وغيرها من أمراض الكبد.

وتعني تكنولوجيا النانو تصميم ومعالجة مواد أصغر من عرض شعرة الإنسان بآلاف المرات.

وقال داشيال آندرسون البروفيسور المساعد في الهندسة الكيميائية في «معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا» ومؤلف الدراسة: «أظهرنا أنك تستطيع صنع جسيمات متناهية الصغر يمكن استخدامها لتعديل الحامض النووي الوراثي «دي. إن. إيه» في كبد الحيوان البالغ بشكل دائم ومحدد».

وتبشر الدراسة التي نشرتها الاثنين دورية «نيتشر بايوتكنولوجي» بإمكانية تعديل الجينات بشكل دائم ومنها جين «بي. سي. إس. كيه. 9» المنظم للكوليسترول.

وحاول العلماء في الدراسة تطوير وسيلة آمنة وفعالة لتوفير المكونات المطلوبة للأداة الجينية كريسبر كاس 9، وهي أشبه بالمقص الجزيئي الذي يستطيع انتقاء وإبعاد الجينات المعيبة وإحلالها بغيرها من الحامض النووي الوراثي.

وفي تجارب تستهدف جين «بي. سي. إس. كيه. 9» أثبتت التكنولوجيا الجديدة فعالية كبيرة وقضت على الجين في أكثر من 80% من خلايا الكبد.

وقال الباحثون إنه لم يوجد أثر لبروتين «بي. سي. إس. كيه. 9» الذي صنعه الجين في الفئران المعالجة التي سجلت انخفاضا بنسبة 35% في إجمالي معدل الكوليسترول.

ويمكن لمستويات الكوليسترول المرتفعة أن تسد الشرايين وتسبب انخفاضا في تدفق الدم وهو ما قد يؤدي إلى الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة.

ويعكف الفريق حاليا على تحديد أمراض كبد أخرى يمكن أن تستفيد من الطريقة العلاجية الجديدة وتنقيحها لاستخدامها مع البشر. وقال أندرسون: «إذا استطعت إعادة برمجة الحامض النووي الوراثي في كبدك وأنت لا تزال تستخدمه فإننا نعتقد أنه يوجد الكثير من الأمراض التي يمكن التصدي لها».

كلفة داء السكري تصل إلى 850 مليار دولار سنوياً

«رويترز»: قال خبراء في مجال الصحة أمس إن عدد المصابين بداء السكري تضاعف ثلاث مرات منذ عام 2000 وهو ما أسفر عن زيادة تكلفة علاج المرض عالميا إلى 850 مليار دولار سنويا.

ويعاني غالبية المصابين من النوع الثاني من مرض السكري المرتبط بالسمنة وقلة ممارسة الأنشطة البدنية، ويزيد انتشار المرض بسرعة في الدول الأكثر فقرا حيث يتناول الناس وجبات غربية ويتبنون أنماط معيشية متمدنة.

وتعني هذه الإحصاءات التي وفرها الاتحاد الدولي للسكري أن واحدا من كل 11 شخصا من البالغين في العالم يصاب بالداء الذي يظهر عندما يرتفع السكر في الدم إلى مستويات عالية.

ويبلغ إجمالي عدد المصابين بالسكري حاليا 451 مليون شخص ومن المتوقع أن يصل عددهم إلى 693 مليونا بحلول عام 2045 إذا استمرت معدلات الإصابة على منوالها الحالي.

ولا تعكس الكلفة العالية لعلاج المرض أسعار الأدوية فقط بل تشمل تكلفة علاج مجموعة من المضاعفات مثل بتر الأعضاء وأمراض العيون.

الزنجبيل يحارب الالتهابات ويعالج حب الشباب والسيلوليت

«24»: أفادت مجلة «فرويندين» الألمانية بأن الزنجبيل يعد سر الصحة والجمال، ويعتبر سلاحا فعالا لمحاربة الكثير من المشاكل الصحية والجمالية مثل الالتهابات وحب الشباب وقشرة الرأس والسيلوليت.

وفيما يلي نظرة على استخدامات الزنجبيل.

الالتهابات: للزنجبيل تأثير مضاد للالتهابات، سواء كانت خارجية أو داخلية. وفي حالات البرد يمكن لنقوع الزنجبيل أن يساعد في محاربة الفيروسات.

حرق الدهون: يعزز الزنجبيل عملية التمثيل الغذائي، ويساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية. كما أن تناول كوب من منقوع الزنجبيل (البارد أو الساخن) بعد الطعام يساعد على تهدئة المعدة.

نمو الشعر: يساعد الزنجبيل على علاج ضعف وتساقط الشعر. ويعمل ماسك الزنجبيل الطازج مرة واحدة في الأسبوع على تحفيز نمو الشعر. ولهذا الغرض يتم استخدام عصير ما يعادل حجم ملعقة صغيرة من الزنجبيل، ومزجه مع 120 مل من زيت جوز الهند، ووضعه على الشعر الجاف، وتركه لمدة نصف ساعة، ثم شطفه بالماء الدافئ.

مكافحة الشيخوخة: ينظر الطب الصيني إلى الزنجبيل باعتباره سلاحا لمواجهة أعراض الشيخوخة، فمضادات الأكسدة الموجودة به لا تحفز فقط إنتاج الكولاجين وتحد من الالتهابات وشوائب البشرة، ولكن أيضا يساعد الزنجبيل على تقليل الندوب. ولهذا الغرض يوصي الخبراء بفرك قطعة من الزنجبيل الطازج على الندوب مرتين أو ثلاث مرات يوميا على مدار ستة أسابيع حتى يتحسن مظهر الجلد.

حب الشباب: يستخدم الزنجبيل لعلاج حب الشباب وتنقية البشرة بفضل تأثيره المطهر والمضاد للأكسدة لمحاربة البكتيريا المسببة للبثور. ويوصي أطباء الجلدية بخلط بعض من عصير الزنجبيل مع الكريم اليومي وتطبيقه لبضعة أسابيع. ومن المهم أن يخلو هذا الكريم من الإضافات أو العطور.

قشرة الرأس: يتم بشر ثلاث ملاعق صغيرة من الزنجبيل، ثم تخلط مع أربع ملاعق صغيرة من زيت الجوجوبا، وتوضع على الشعر الجاف وتدلك في فروة الرأس، ثم يتم تغطية الرأس بقبعة الاستحمام طوال الليل، ثم تغسل الرأس في صباح اليوم التالي بالشامبو.

السيلوليت: تعمل المواد الفعالة داخل الزنجبيل على تنشيط الدورة الدموية، وانتاج الخلايا، ومن ثم التخلص من السيلوليت. ولهذا الغرض يتم تحضير مقشر الزنجبيل، وذلك بمزج 200 جم من السكر مع 100 مل من زيت الزيتون و4 ملاعق كبيرة من الزنجبيل المبشور مع عصير نصف ليمونة. ويتم تطبيق هذا الخليط في حركة دائرية على الجلد، ثم يشطف بالماء البارد.