الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2943 - السنة العاشرة
الخميس 26 ربيع الأول 1439 - الموافق 14 ديسمبر 2017
Thursday 14 December 2017 - No.2943 - 10th Year

أكد أن التقنية تمتاز بالأمان التام والفاعلية الأكيدة

د. بونسي : نظام «أوبالون» حل غير جراحي للسمنة ومعتمد من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية

أكد د. جيمي بونسي المدير الطبي لجراحة السمنة، مستشفى تشي التذكاري، تشاتانوغا تينيسي، الولايات المتحدة الأمريكية الرئيس السابق للجمعية الأمريكية للعمليات الإيضية وجراحات السمنة (ASMBS) أن مشكلة السمنة تعد من المشكلات الطبية الأوسع انتشارا حول العالم ، فهي مشكلة عالمية يعاني منها ملايين البشر، والسمنة هي الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم ، وتنتج عنها مشكلات صحية كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم ، والسكري ، والكثير من الأمراض التي تتعلق بالسمنة ، وتعتبر نتيجة لها ، وقد قسم الأطباء السمنة بما يعرف بمؤشر كتلة الجسم BMI» وله دلالات معينة لكل قيمة تتم قراءتها فمثلا : 18.5-24.9، يدل ذلك على أن وزن الشخص طبيعي.

25-29.9، يدل على أن الشخص به وزن زائد.

30-34.9، يدل على وجود السمنة من درجة الأولى.

35-39.9، يعني الشخص يعاني من سمنة الدرجة الثانية.

إذا زادت قراءة المؤشر عن الـ40، فالشخص يعاني من سمنة عالية جدا.

وأضاف انه ظهر الكثير من العلاجات لمشكلة السمنة بداية من نصائح الأطباء المتكررة باتباع حمية غذائية ، مرورا بالنصائح الطبية بضرورة ممارسة الرياضة بانتظام ، وصولا إلى التقنيات الحديثة التي أصبحت تساهم مساهمة فعالة في علاج السمنة .

وذكر د. بونسي أن أسباب السمنة كثيرة ومتعددة ومنها الوراثة ، عدد وحجم الخلايا الدهنية ، وكذلك قد تكون بسبب خلل في بعض الإفرازات والهرمونات والمواد الكيميائية في الجسم ، والعوامل البيئية والاجتماعية لها دور كبير أيضا ، كذلك العادات الغذائية السيئة والخاطئة مثل عدم تناول الافطار ، وعدم توزيع الوجبات وتقسيمها بالشكل الصحيح ، ومن أسباب السمنة أيضا كثرة تناول الطعام والدهنيات والأطعمة الجاهزة وقلة الحركة والنشاط .

مشيرا إلى انه على الإنسان الذي يرى نفسه في بداية الطريق إلى السمنة ، عليه أن يغير بسرعة في عاداته الغذائية ، وأن يتجه نحو الأغذية الصحية ، كذلك فإن عليه البدء فورا في ممارسة التمارين الرياضية ، وممارسة النشاط ، والبعد عن الكسل والخمول ، والراحة الزائدة .

وتابع : هناك العلاج بالجراحات لمشكلة السمنة ويتم اللجوء اليها كحل أخير وفي الحالات المتقدمة والتي تصبح السمنة فيها تشكل خطرا كبيرا على حياة الشخص ، ويكون فيها مؤشر كتلة الجسم أعلى من 40 كغم/ م2 مع الاصابة بواحد من الأمراض المصاحبة للسمنة كالسكري أو أمراض القلب وغيرها .

وأكد أن جراحات السمنة تقسم إلى أنواع عديدة ، وبالطبع جميعها لا تخلو من الآثار الجانبية والسلبية العائدة على الصحة ، ومنها عمليات ربط المعدة ، وكذلك ربط الفكين ، وقص المعدة ، وكذلك استئصال جزء من الأمعاء ، وشفط النسيج الدهني ، وأخيرا استعمال بالون المعدة ، والذي حقق نتائج جيدة، وبحسب آخر الدراسات التي أجريت على العلاج بالتدخل الجراحي على المرضى الذين يرغبون في إجراء عمليات السمنة.

لافتا إلى أن التقنية الحديثة والتي منها نظام «أوبالون» تعتبر بمثابة حل غير جراحي لمشكلة السمنة ،ومعتمد من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية «FDA» ، وتعد هذه التقنية هي الأسرع حاليا ، حيث إنها لا تتطلب سوى 10 دقائق فقط ، وتحقق نسب نجاح عالية تصل إلى 90% مع الالتزام بالمتابعة الجيدة واتباع الإرشادات الصحية، مضيفا أن هذه التقنية تعتمد على 3 بالونات توخذ بشكل تدريجي ، وتمكث في المعدة لمدة 6 أشهر وبعدها تتم إزالتها جميعا ، ويبلغ حجم نظام البالون المنفوخ بالكامل ما يشبه برتقالة صغيرة 250 cc.

ونوه إلى أن هذا النظام المتبع في الدول المتقدمة يمتاز بالأمان التام ، والفاعلية الأكيدة ، كما أنه يحقق أعلى درجات راحة المريض ، حيث أنه لا يحتاج إلى جراحة ووزنه داخل المعدة فقط 3 جرامات، ولا يحتاج إلا لـ10 دقائق فقط في التركيب ، كما أنه معتمد من هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية ، كما أنه يستعمل 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 3 أشهر لتحقيق أقصى قدر من تحمل المريض ، وتسهيل فقدان الوزن التدريجي.

مشددا على أن غالبية الآثار الجانبية المبلغ عنها خفيفة وتمثلت ا آلام ا البطن والغثيان أما الآثار الجانبية الأخرى فكانت اقل من 3% ، وهو بذلك نظام شديد الأمان ، ويبعد عن الجراحة ، والتخدير ، والإجراءات الطبية الطويلة المعقدة التي يحتاجها التدخل الجراحي لمريض السمنة .

وذكر أن هذا النظام حقق نجاحا باهرا فعلى مستوى الدراسات السريرية واسعة النطاق ، والتي أجريت على عدد كبير من المرضى تم عرض «أوبالون» على اختبار فقدان الوزن سريريا ، وفقد المرضى ضعفي الوزن الذي فقدوه من النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية وحدها، كما 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. وهو بذلك يحقق النتائج الأفضل لخسارة الوزن خلال ٦ شهور.

اليوسفي .. يحرق الدهون ويحارب نزلات البرد

«24»: ذكرت مجلة «إيلي» الألمانية أن اليوسفي يعد مفتاح الرشاقة حيث إنه يساعد على إنقاص الوزن، وذلك استنادا إلى دراسة أجراها باحثون بجامعة ويستون أونتاريو الكندية.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليوسفي يحتوي على مادة «نوبلتين»، التي تحفز عملية حرق الدهون وتمنع تراكم الدهون الزائدة. وتوجد هذه المادة بأعلى تركيز في العروق البيضاء الموجودة تحت القشرة وبين الفصوص.

ومن ناحية أخرى، أشارت المجلة المعنية بالصحة والجمال إلى أن اليوسفي يزخر بفيتامين سي، الذي لا يعمل على تقوية جهاز المناعة ومن ثم الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا فحسب، بل يساعد أيضا على إعادة بناء النسيج الضام، مما يمنح البشرة مظهرا نضرا ومشدودا.

وأشارت «إيلي» إلى أن تناول 3 إلى 4 ثمرات من اليوسفي يوميا يسد احتياج الجسم من فيتامين سي. وبفضل محتواه العالي من بروفيتامين A يساعد اليوسفي أيضا على تمتع الجلد بمظهر يفعم بالصحة والحيوية.

وبالإضافة إلى ذلك، يزخر اليوسفي بالكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان، علما بأن الجسم يمكنه امتصاص الكالسيوم من الفواكه الحمضية جيدا.

الاستمتاع بالحياة يبدأ بعد الـ60 .. وهذا السبب!

«العربية» : الحياة تبدأ بعد الستين.. أحيانا.. مقولة تؤكدها الدراسات الصحية المختلفة التي تشيد بالتأثير الإيجابي للإحالة للتقاعد على صحة الإنسان.

أحدث ما ورد في هذا المجال هي الدراسة التي أجرتها جامعة «توركو» الفنلندية، والتي خلصت إلى أن التقاعد يخلص الإنسان من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري والوفاة المبكرة.

الدراسة شملت فحص وتحليل بيانات نحو 6 آلاف متقاعد بين عامي 2000 و2011. وبسبب الدراسة فإن للموظفين بعد الإحالة للتقاعد يبتعدون عن مشاغلهم ومشاكلهم المتعلقة بالعمل، ومن ثم تقل مشكلاتهم المتعلقة بالنوم ويتخلصون من الأرق وغيره». ووجد الباحثون أن النوم غير المريح والاستيقاظ مبكرا جدا في الصباح، وهو الأمر الاعتيادي لدى غالبية الموظفين، يتراجع بين المتقاعدين الذين كانوا يعانون من ضعف الصحة والتوتر بسبب العمل قبل التقاعد.

دراسة تثبت وجود «إنفلونزا الرجال»

«سكاي نيوز» : كشفت دراسة طبية حديثة، أن الجهاز المناعي للرجل ضعيف في مقاومة الإنفلونزا مقارنة بالنساء، وهو ما يؤكد فكرة شاعت لأمد طويل، لكن خبراء الصحة قللوا يعتبرونها مجرد انطباع لا أساس له.

وقال الباحث كيل سو، وهو استاذ في الجامعة الكندية، إن الرجال الذين يرتفع معدل هرمون التيستوستيرون في اجسامهم، يفرزون نسبة ضئيلة من الأجسام المضادة، التي تقاوم الأمراض.

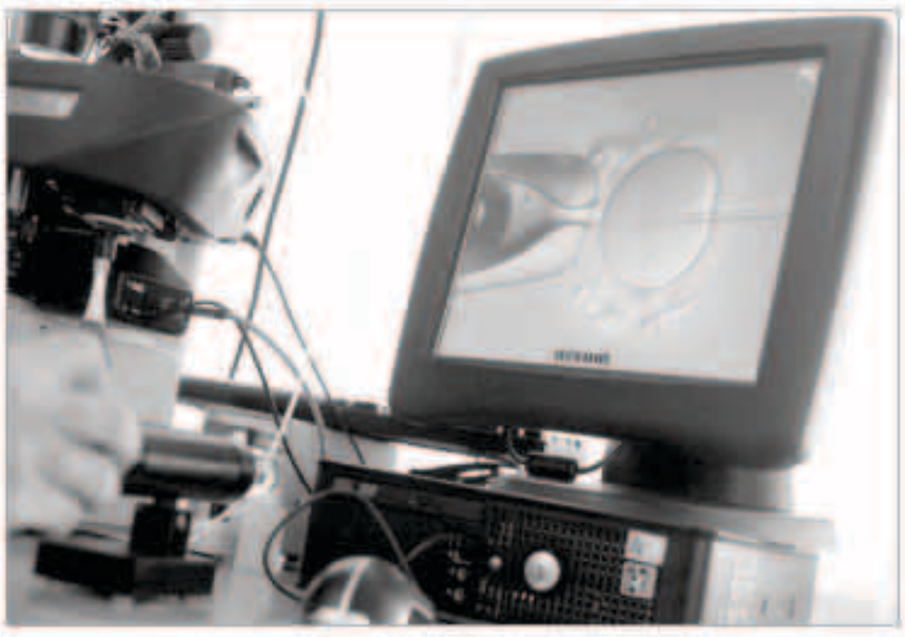
ويؤدي هرمون التيستوستيرون الموجود بكثرة لدى الرجال إلى عرقلة إفراز الأجسام المضادة، وفي المقابل، يساعد هرمون الإستروجين الأنثوي على تحفيز الجهاز المناعي، وفق ما نقل موقع «بريتش ميدكال جورنال».

واعتمدت الدراسة، بحوثا أجريت على الفئران بالنظر إلى تشابهها مع الإنسان، من الناحية الفيزيولوجية، وبالتالي، كانت نموذجا صالحا للقياس.

وأكدت دراسات طبية عدة، أن لهرمونات الذكورة أو الأنوثة، تأثيرا بارزا على أداء الجهاز المناعي، في مواجهة مختلف الأمراض التي تصيب الجسم.

وكشفت دراسة أجريت في 2013 بجامعة ستانفورد، أن الأجسام المضادة لدى النساء تتجاوب بشكل أسرع مع حقنة من فيروس الإنفلونزا، مقارنة بالأجسام المضادة لدى الرجال.

الجسيمات الدقيقة في تلوث الهواء مرتبطة بضعف الحيوانات المنوية



«رويترز» : قال باحثون في تايوان إن التعرض للجسيمات الدقيقة في تلوث الهواء ربما يكون عاملا آخر يؤثر على جودة الحيوانات المنوية لدى الرجال ومدى خصوبتها.

وكتب الباحثون في دورية الطب المهني والبيئي على الإنترنت قائلين إنه رغم أن الآثار الإكلينيكية ربما تكون محدودة فإن النتائج قد تكون مهمة من منظور الصحة العامة نتيجة التعرض للتلوث على مستوى العالم. وقال كبير الباحثين شياتغ تشيان لاو لخدمة رويترز هيلث في رسالة بالبريد الإلكتروني "الجسيمات الدقيقة تتضمن الكثير من المواد الكيماوية السامة مثل المعادن الثقيلة والهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والتي ثبت أنها مضرة على جودة الحيوانات المنوية في الدراسات المختبرية والحيوانية".

وقال لاو وهو باحث في الجامعة الصينية بهونج كونج "شكل الحيوانات المنوية وحجمها عامل مهم للخصوبة. نقص النسبة أو عدد الحيوانات المنوية الطبيعي قد يؤدي للعقم".

ويشير فريق الدراسة إلى انه رغم أن التعرض للمواد الكيماوية البيئية يعتبر منذ فترة طويلة عاملا في العقم فإنه لا يعرف الكثير عن آثار تلوث الجو.

ودرس الباحثون التعرض للجسيمات الدقيقة للغاية في تلوث الهواء على المدى القصير والطويل. ويمكن أن تخترق هذه الجسيمات الدقيقة الرئتين وحتى مجرى الدم.

ويمكن أن يوجد هذا النوع من الجسيمات داخل المنازل وخارجها وفي معظم الأحيان يكون سببه عوادم السيارات وحرق الأخشاب والمزروعات والفحم والزيوت أو الانبعاثات التي تخرج من محطات الطاقة وغيرها من الصناعات.

وحلل فريق البحث سجلات الفحوص الطبية والاستبيانات الصحية لقرابة 6500 رجل تايواني تتراوح أعمارهم بين 15 و49 عاما شاركوا في برنامج الفحص الطبي بين عامي 2001 و2014.

وأخذت عينات من السائل المنوي وجرى تقييم جودة الحيوانات المنوية استنادا إلى عددها الإجمالي وحجمها وشكلها وقدرتها على الحركة.

ولأن الرجال يستغرقون عادة ثلاثة شهور لإنتاج حيوانات منوية جديدة فقد استخدم الباحثون عناوين المشاركين لتقدير مدى تعرضهم للجسيمات الدقيقة خلال فترة ثلاثة أشهر ومتوسط تعرضهم خلال عامين.

وخلص الباحثون إلى أن نسبة تكون حيوانات منوية ذات شكل غير طبيعي زادت بواقع 18 في المئة خلال التعرض على المدى القريب وبنسبة 26 في المئة على المدى البعيد.