الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3051 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء 9 شعبان 1439 - الموافق 25 أبريل 2018
Wednesday 25 April 2018 - No.3051 - 11 th Year

يحمل بارقة أمل للمصابين بالبدانة في الخليج

علاج مبتكر من «كليفلاند كلينك» يطبق للمرة الأولى في الكويت

نجح أطباء من مستشفى كليفلاند كلينك بالولايات المتحدة، في إجراء أول عملية تكميم للمعدة بالمنظار، وذلك في أول إجراء من نوعه لتقليل حجم المعدة لدى المرضى في دول مجلس التعاون الخليجي، دون الحاجة إلى إحداث شقوق جراحية.

وأجرى فريق طبي دولي من أطباء كليفلاند كلينك يعمل في الشرق الأوسط عملية تكميم لمعدة مريضة مصابة بالبدانة، وهي المرة الأولى التي يتم فيها إجراء مثل هذه العملية بنجاح في مستشفى تابع لكليفلاند كلينك بالمنطقة.

ويتيح الإجراء الجديد للمصابين بالبدانة، ممن يرغبون في تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بها، خيارا علاجيا مهما من دون جراحة، يمنحهم الأمل في خفض الوزن، لا سيما وأن ثلثي سكان الكويت مصنفون بأنهم يعانون زيادة الوزن أو البدانة.

وبهذه المناسبة، أكد الدكتور ماثيو كروه، من معهد أمراض الجهاز الهضمي في كليفلاند كلينك، استمرار هذا الصرح الطبي العالمي العريق بالإمساك بزمام الريادة في مجال علاج المشكلات المتعلقة بالجهاز الهضمي في المنطقة، عبر إدخال إجراءات علاجية متطورة مثل تكميم المعدة بالمنظار، وقال: «يتيح هذا النهج العلاجي الجديد بديلا مهما للتدخل الجراحي ويساعدنا في معالجة واحدة من أكثر القضايا الصحية إلحاحا في الكويت، وهي البدانة والمشكلات الصحية المرتبطة بها».

وأوضح أن عملية تكميم المعدة بالمنظار تقلل من حجم المعدة لدى المريض باستخدام جهاز خاص لخياطة المعدة باستخدام المنظار، من دون الحاجة إلى إجراء جراحة ثوغلية. ويؤدي تقليل سعة المعدة وإبطاء السرعة التي يمر بها الطعام إلى الأمعاء إلى شعور المريض بالشبع بسرعة، ما يشكل دعما مهما لبرنامجه الخاص بإنقاص الوزن، كما أن الإجراء العلاجي الجديد يسرّع وقت الشفاء مقارنة بطرق العلاج الجراحية التقليدية، نظرا لعدم تركه أية شقوق أو تدبيس أو ندوب.

ويشهد معهد أمراض الجهاز الهضمي في كليفلاند كلينك زيادة في إقبال المرضى الباحثين عن الدعم الطبي في إطار سعيهم إلى فقدان الوزن والمهتمين بالحصول على علاجات للبدانة والمشكلات الصحية المرتبطة بزيادة الوزن، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكولسترول وتوقف التنفس أثناء النوم.

وقدّم العلاج الجديد بطريقة تكميم المعدة بالمنظار بديلا مهما للمريضة، التي كانت أول من يخضع لهذه العملية، والتي لم تكن ترغب في إجراء عملية جراحية لكنها أرادت أن تكون سباقة في التصدي للبدانة وتجنب الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن. وأمضت المريضة ليلة واحدة في المستشفى بعد عملية المنظار لتعود إلى المنزل في اليوم التالي.

وأعرب د. كروه عن سعادته بتحسّن الوضع لدى أول مريضة تخضع لعملية تكميم المعدة بالمنظار، مشيرا إلى أنها «استجابت بشكل جيد للعلاج، والأهم أنها تتطلع إلى معالجة مشكلاتها الصحية المتعلقة بالوزن من خلال اتباع نمط حياة إيجابي».

وأضاف: «سنجد المريضة مع انخفاض وزنها أنها باتت قادرة على التمتع بمستويات أعلى من النشاط البدني والرفاه، ونحن نريد أن نساعد المزيد من الناس في المنطقة على استعادة الإمساك بزمام الأمور في حياتهم مثل هذه المريضة، لذا فإننا نرى أن العلاجات بأنواعها الجراحية وغير الجراحية ستلعب دورا رئيسيا في تحسين صحة المرضى».

ويُعتبر الحدّ من البدانة في الكويت مفتاحا رئيسيا للوصول إلى الهدف المتمثل بخفض عدد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية في البلاد إلى النصف، وذلك بالتوازي مع خفض معدلات الإصابة بالسكري. ويعدّ الحدّ من مستويات البدانة خطوة حاسمة في تحقيق تلك الأهداف

فيتامين «أ» يقتل الخلايا الجذعية لسرطان الكبد

«الأناضول» : أفادت دراسة يابانية حديثة، بأن مركبا مشتقا من فيتامين «أ»، يمكن أن يسهم في قتل الخلايا الجذعية لسرطان الكبد ويمنع انتشاره، دون أن يضر بالخلايا السليمة.

الدراسة أجراها باحثون بمركز «ريكن للعلوم الطبية التكاملية» في اليابان، ونشروا نتائجها في عدد الاثنين من دورية (Proceedings of the National Academy of Sciences) العلمية.

وأوضح الباحثون أن سرطان الكبد هو مرض فتاك للغاية، حيث يتسبب في وفاة حوالي 600 ألف شخص سنويا حول العالم، ما يجعله ثاني أكثر الأمراض فتكا بعد سرطان الرئة.

وأضافوا أن أحد أسباب ارتفاع نسب الوفيات نتيجة المرض، هو أن لديه معدل تكرار مرتفعا، حيث إن الجراحة والعلاجات الأخرى فاعلة في البداية، ولكن السرطان يعاود الانتشار مرة أخرى في كثير من الأحيان.

ونتيجة لذلك، يبحث العلماء عن طريقة جديدة لمنع تكرار الأورام، حيث أجروا دراسة على الفئران لاكتشاف فاعلية «الريتينول»، وهو أحد المركبات المشتقة من فيتامين «أ» في القضاء على سرطان الكبد.

وركز الباحثون على الخلايا الجذعية السرطانية، وهي خلايا خاصة قادرة على البقاء على قيد الحياة في مواجهة العلاج الكيميائي أو العلاجات الأخرى، ومن ثم التفرق إلى خلايا سرطانية جديدة، ما يؤدي إلى تكرارها.

ووجد فريق البحث أن المركب فاعل في القضاء على الخلايا الجذعية لسرطان الكبد، كما أنه ساهم في منع تكرار الأورام السرطانية ومنع ظهور أورام جديدة، وذلك دون أن يضر بخلايا الجسم السليمة.

وبحسب الفريق، تجرى حاليا تجربة سريرية على البشر في كوريا وتايوان وسنغافورة، لاختبار فاعلية «الريتينول» في منع تكرار سرطان الخلايا الكبدية.

وبشكل طبيعي، يتوافر فيتامين «أ» في الطعام الحيواني مثل البيض والحليب، والحليب المجفف، والكبدة، والفواكه والخضروات ذات الألوان الداكنة، مثل الجزر والسبانخ والمشمش والمانجو والخوخ والفلفل، كما تتوافر بكثرة في صورة مكملات غذائية تباع في الصيدليات.

وبحسب اللجنة الوطنية الأمريكية لمكافحة السرطان، فإن أكثر من 40 ألف حالة جديدة من سرطان الكبد سيتم تشخيصها في الولايات المتحدة خلال عام 2018.

وتشمل عوامل الخطر المسببة لسرطان الكبد عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي «سي»، وإدمان المشروبات الكحولية، والإصابة بأمراض الكبد الدهنية غير الكحولية المرتبطة بمرض السكري والبدانة.

لهذه الأسباب.. تخلص من المنبه وتدرب على الاستيقاظ طبيعياً

«العربية» : هل تستيقظ عادة في الصباح مع بزوغ الشمس، أم أنك تعتمد على منبه الساعة؟ في كل الأحوال، يوصي الباحثون الآن بإبعاد المنبه تماما والاعتماد على "الاستيقاظ الطبيعي".

وفي هذا السياق، يقول البروفيسور راسل فوستر، مدير «برنامج النوم والساعة البيولوجية» في معهد علم الأعصاب في جامعة أكسفورد: «إذا كنت تعتمد على إنذار "المنبه للاستيقاظ، فإن هذا يعني أنك لم تحصل على قسط كاف من النوم، وأنك معرض للعديد من العواقب السلبية».

بدوره يؤكد خبير النوم الدكتور نيل ستانلي أنه «في عالم مثالي، لا يستعمل أحد المنبه، حيث إننا نستيقظ بشكل طبيعي متى ما أخذنا قسطنا من النوم».

ويكشف ستانلي أنه يضطر للاعتماد على المنبه في الاستيقاظ في حالة واحدة: إذا كان عليه أن ينهض في وقت مبكر للغاية للحاق برحلة طيران.

ويوضح: «لا يعد الاعتماد على المنبه أمرا سيئا بالنسبة لك، نظرا لأنه يخرجك من النوم فحسب، لكن من المحتمل أنك ستستيقظ حينها في الوقت الخطأ من دورة نومك، مما قد يكون له تأثير سلبي على صحتك. هذا يعني أن المنبه قد يوقظك في مرحلة أنت لست مستعدا فيها لذلك».

في بداية النوم، يتباطأ النشاط الكهربائي في دماغ الشخص، لكنه يسرع مرة أخرى ولعدة مرات خلال الليل. وتعرف هذه الأنماط بـ«دورات النوم».

في كل دورة، يتباطأ نشاط الدماغ حتى يصل الشخص إلى النوم العميق أو «التموج البطيء» حيث يسترخي تماما، ومن ثم تعود «حركة النوم السريعة» وهي حالة القرب إلى الاستيقاظ.

وبالتالي، عندما يبرمج الشخص منبهه، قد يخل هذا الأمر بنظام "الساعة البيولوجية للجسم، ويحرمه من الاستيقاظ بشكل طبيعي، خاصةً إذا كنا في مرحلة النوم العميق.

ويقول الدكتور ستانلي: «النوم العميق هو الوقت الوحيد الذي يمكن للدماغ فيه أن يرتاح بشكل صحيح ويدير شؤونه الداخلية، مما يسمح للدماغ والجسم أن يتعافيا».

لهذا فإن النهوض المفاجئ أثناء النوم العميق، يجعل الإنسان «يستيقظ كالمترنح»، ذلك لأن الهرمونات التي تجعل الشخص يشعر باليقظة لم تصل بعد إلى المستويات التي يجب أن تكون عليها.

ويوضح البروفيسور فوستر قائلا: «عندما تستخدم ساعة منبّهة، فإنك تخرّب النظام، وسيطلق الجسم ردة فعل للاستيقاظ وهو مجهد، مما يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم».

يذكر أن الجسم يفرز هرمون الكورتيزول (الذي يعرف أيضا بهرمون الإجهاد) الذي يرتفع مع الصباح تحسبا لاستيقاظ الجسم. ولكن إذا استيقظ الشخص مبكرا جدا، فإن نسبة هذا الهرمون في الجسم سوف ترتفع كثيرا.

أظهرت الدراسات أنه على المدى الطويل أن الحرمان من النوم العميق يمكن أن يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والعدوى والاضطرابات الأيضية مثل السكري والسمنة.

كما أن الباحثين يؤكدون أن الاعتماد على المنبه يجعل الشخص يشعر باليأس. وفي هذا السياق، يقول فوستر: «تظهر الأبحاث أن الناس الذين يعتمدون على المنبه يميلون لتذكر التجارب السلبية بشكل جيد، أكثر من الإيجابية.. بل إنهم ينسون الأخيرة».

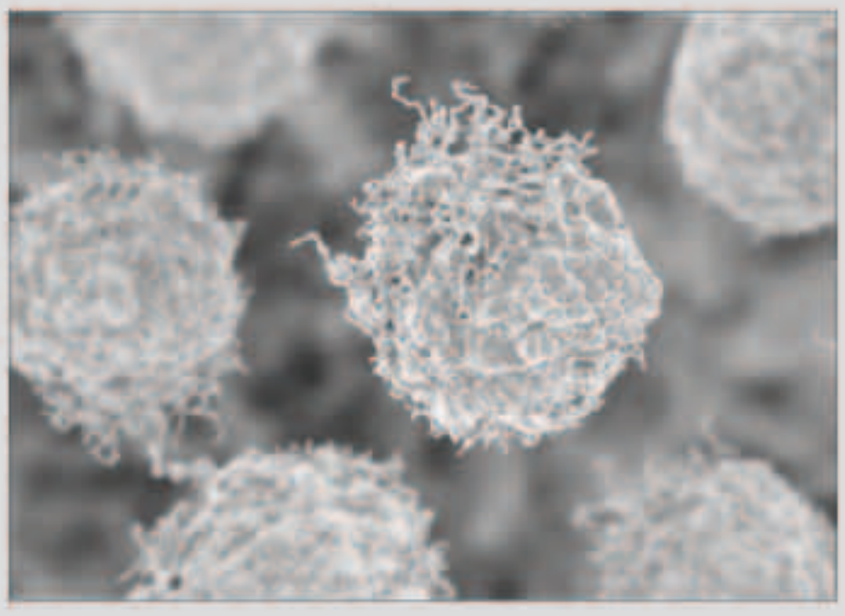
ويمكن للإنسان أن يتخلى عن المنبه وأن يستيقظ باكرا بشكل طبيعي، وذلك بالتدريب، بحيث يعود نفسه على الاستيقاظ في الوقت المحدد والمطلوب.

ويؤكد الخبراء أن أول شيء يجب أن يفعله الشخص لكي يعرف كيف يبرمج يقظته، هو أن يستمع إلى جسده والمقدار الذي يحتاجه من نوم.

ولا يوجد معيار ثابت لمقدار النوم الكافي، حيث يعض الناس يكتفي بست ساعات، بينما هناك من ينام تسع ساعات.

وإن كنت تريد التخلي عن المنبه، ابدأ التجربة بالأيام التي فيها عطلة أو ليس لديك فيها واجبات صباحية، لتترك لنفسك العنان لتنام وتستيقظ بهدوء، ومن ثم يمكن لك أن تقدر ساعات النوم التي يطلبها جسمك بدقة وتبرمج نفسك.

تطوير أسلوب جديد لتشخيص وعلاج سرطان البروستاتا



«بي بي سي» : كشف باحثون في جامعة دانديّ البريطانية عن طريقة جديدة لتشخيص وعلاج سرطان البروستاتا.

وقالت الجامعة إن أسلوب الموجات فوق الصوتية يوفر «دقة أكبر وثقة أقوى» في النتائج من الطرق الأخرى، وهو أقل تكلفة أيضا.

ويعد سرطان البروستاتا أكثر أنواع السرطان المنتشرة عند الرجال في بريطانيا.

ووصف عميد جامعة دانّي السابق، ستيفن فراي، الذي أجريت له عملية جراحية لاستئصال ورم سرطان البروستاتا، هذا الاكتشاف بأنه «رائع».

ويجري تشخيص 47 ألف حالة إصابة جديدة بسرطان البروستاتا كل عام في بريطانيا.

ومن بين وسائل التشخيص الأكثر انتشارا تحليل الدم، والتصوير المغناطيسي، والفحص بالأصبع.

وتقول الجامعة إن كل أسلوب من هذا الأساليب «يطرح عددا من المشاكل».

ويستخدم الأسلوب الجديد الموجات فوق الصوتية. وقد شملت دراسة الجامعة 200 مريضا.

وتوصف الخلايا السرطانية بأنها أكثر كثافة من الخلايا العادية، ولكن بطء الموجات فوق الصوتية يمكنها من اختراقها.

وتمكنت هذه التكنولوجيا من تشخيص 98 في المئة من حالات سرطان البورستاتا، وكشفت أيضا عن أنواع سرطان أخرى أكثر حدة، وعن أنواع السرطان التي بدأت تنتشر خارج البروستاتا.

ويقول البروفيسور، غلام نبي، أستاذ جراحة في الجامعة إن «سرطان البروستاتا واحد من أصعب أنواع السرطان تشخيصا، ونحن الآن نضع تشخيصات غير دقيقة، تؤدي إلى وصف علاجات غير ضرورية لكثير من المرضى».

ويصف البروفيسور نبي الأسلوب الجديد بأنه «كالذي ينير غرفة مظلمة».

وقال: «تلقينا حالات كشف عنها تشخيص التصوير فوق الصوتي، لم يظهرها التصوير المغنطيسي، فيمكننا الآن أن نرى بدقة أكثر الخلايا السرطانية، ونحدد مكانها والعلاج المناسب لها».

ما أفضل أطعمة على الإفطار لمريض السكري؟

"24" : لا يعني السكري أن يأكل المريض أطعمة خالية من النكهة أو بلا مذاق جيد، يمكنك أن تأكل مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تمنح الإحساس بالشبع في الصباح دون رفع نسبة السكر بالدم. إليك أفضل خيارات الأطعمة في الصباح:

البيض واللحوم. البروتين أفضل وأهم المغذيات التي يتعين عليك أكلها في وجبة الإفطار، لأنه يعزز الإحساس بالشبع طوال اليوم. ينبغي أن يشكّل البروتين ربع وجبة الإفطار، لذلك تقترح بعض التوصيات تناول اللحوم في الصباح، أو البيض، مع الخضروات.

منتجات الألبان. توفر الأجبان واللبن (الزبادي) والحليب خيارات جيدة للإفطار، شرط أن تكون قليلة أو خالية من الدسم.

الفول والحمّص. من أفضل مصادر البروتين النباتي لإفطار الصباح تناول الفول أو الفلافل أو الحمص، أو الجمع بين كميات معتدلة منها مع كوب من الحليب الخالي من الدسم.

الكربوهيدرات. تجنّب بعض مصادر الكربوهيدرات، مثل الخبز الأبيض، وتناول الشوفان، وخبز الجودار، الخبز الأسمر، مع مراقبة الكمية. والأفضل الحصول على الكربوهيدرات والسكريات من سلطة الفواكه لأنها غنية بالمعادن والفيتامينات.