إعداد : ياسر السيد

العدد 3248 - السنة الحادية عشرة
الخميس 13 ربيع الآخر 1440 - الموافق 20 ديسمبر 2018
Thursday 20 December 2018 - No.3248 - 11 th Year

السيحان : 30 % من الكويتيين يعانون من أمراض الأنف والجيوب الأنفية

صرح د. مطلق السيحان رئيس مجلس أقسام الأنف والأذن ورئيس قسم الأنف والأذن مستشفى زين عن انطلاق ورشة العمل الخاصة بمناظير الأنف والجيوب الأنفية وقاع الجمجمة والتي تقام بمستشفى زين في الفترة من ٢٤ إلى ٢٦ ديسمبر وتعد ورشة العمل استكمالا لما تم انجازه سابقا من ورش عمل، وتأتي هذه الورشة لتغطية جانب آخر مهم جدا من التخصصات الدقيقة في مجالات جراحات الأنف والأذن والحنجرة وهي عمليات مناظير الجيوب الأنفية سواء البسيطة أو المتقدمة ويتم استضافة خبير عالمي في مناظير الأنف والجيوب الأنفية وقاع الجمجمة والذي سيقوم بعمل عدد من العمليات للمرضى الكويتيين والتي سيتم بثها في نقل حي ومباشر للأطباء المشاركين في ورشة العمل في قاعة المحاضرات بمستشفى زين

وأشار السيحان إلى أنه نظرا للتقدم الكبير والتقنيات الجراحية الحديثة في عمليات مناظير الجيوب الأنفية وجب علينا التعرف على هذه الخبرات من مدارس عالمية مختلفة وليست مدرسة طبية واحدة سعيا للتميز والتنوع مؤكدا حرصه ودعم وزارة الصحة على جلب خبرات عالمية مختلفة ومتنوعة وذلك مما يساعد على صقل خبرات الأطباء العاملين في القطاع الصحي و مما يرفع من المستوى التقني والجراحي للأطباء ويتيح التعرف على استراتيجيات العلاج المختلفة مما يتيح توفير خدمة طبية متميزة للمرضى ويساهم في تقليل المضاعفات المحتملة ويساعدنا على تقليل الابتعاث للخارج .

وبين السيحان أن أمراض الأنف والجيوب الأنفية من أكثر أمراض الأنف والأذن والحنجرة انتشارا وأن الكثير من الكويتيين يعانون من التهابات الجيوب الأنفية المزمنة وعدد غير قليل منهم يعاني من الالتهابات الفطرية التحسسية .

و أفاد السيحان بأن النسبة المئوية للمرضى الكويتيين والوافدين اللذين يعانون من أمراض الأنف والجيوب الأنفية وصلت إلى ما يقرب من 30 % من إجمالي عدد السكان وهي نسبة مرتفعة.

وأشار السيحان أن عدد العمليات السنوية في مستشفى زين الخاصة بالجيوب الأنفية أكثر من ٢٥٠ حالة سنويا مما يمثل حوالي ٢٥٪ من اجمالي العمليات الكبرى التي يتم اجرائها في مستشفى زين

أسلوب مبتكر لتفادي الإصابة بأمراض القلب والشرايين

توصلت دراسة علمية إلى أن اطلاع المرضى على صور الأشعة لشرايينهم المسدودة يدفعهم إلى اتخاذ إجراءات لتحسين صحة قلوبهم. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن صور الأشعة التي أظهرت تراكم الترسبات في الشرايين، مما يؤدي لتصلبها، قد حفزت المرضى للتحرك لتفادي خطر الإصابة بأمراض القلب، قبل حدوث المرض بعام كامل. وتم عقد مقارنة إحصائية بين هؤلاء وبين المرضى، الذين لم يتم عرض صور الأشعة أمام ناظريهم، حيث زادت لدى المجموعة مخاطر المرض بالفعل.

وفي هذا الصدد، يحذر الخبراء من أنه من الصعوبة بمكان تحفيز المرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب إلى تغيير نمط حياتهم وتناول الدواء، ولكن تؤدي هذه الطريقة الجديدة إلى إظهار مدى خطورة المشكلة وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى امتثال المرضى للتعليمات بشكل أفضل.

ويقول بروفيسور أولف لاسلوند من جامعة أوميا في السويد: «إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في العديد من البلدان. وعلى الرغم من وجود ثروة من الأدلة حول طرق الوقاية الفعالة، من الأدوية إلى تغييرات نمط الحياة، فإن الالتزام بها يعتبر في مستويات متدنية للغاية».

ويضيف «نادراً ما تؤدي المعلومات وحدها إلى تغيير السلوك، كما أن استيعاب الناس للنصيحة فيما يتعلق بالتمارين الرياضية والنظام الغذائي يكون ضعيفا للغاية بالمقارنة مع المشورة بشأن الأدوية. وتستخدم درجات التنبؤ بالمخاطر على

نطاق واسع، ولكنها قد تكون مجردة للغاية، لدرجة أنها تخفق في تحفيز اتباع المرضى المحتملين للسلوكيات المناسبة».

تصلب الشرايين

يعد مرض تصلب الشرايين حالة خطيرة ومن المحتمل أن يكون نتيجة لانسداد الشرايين بالمواد الدهنية التي تسمى «اللويحات».

وتتسبب هذه اللويحات في تصلب الشرايين وضيقها، مما يحد من تدفق إمدادات الدم والأكسجين إلى الأعضاء الحيوية.

ونتيجة لذلك، تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطات دموية ربما تعوق تدفق الدم إلى القلب أو المخ. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى عدد من الحالات الخطيرة في أمراض القلب والشرايين مثل أمراض الشرايين التاجية، والذبحة الصدرية والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية.

تقليل المخاطر

ويمكن تقليل مخاطر هذه الأمراض عن طريق إجراء تغييرات في نمط الحياة، مثل الإقلاع عن التدخين وممارسة الرياضة، أو تناول أدوية وقائية.

ومع ذلك، فإن تدني معدلات الالتزام بالتغييرات في الأدوية، ونمط الحياة يعني أن هذه الأنواع من جهود الوقاية غالباً ما تنتهي بالفشل.

3000 مشارك في الدراسة

وأجريت الدراسة، التي قادها بروفيسور لاسلوند، على أكثر من 3000 مواطن سويدي، تتراوح أعمارهم بين 40 و60 سنة، من المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وخضع جميع المشاركين لتصوير الأوعية الدموية بالموجات فوق الصوتية لإظهار صور للشرايين.

وانقسم الخاضعون إلى قسمين، حيث أتيح لأفراد القسم الأول الاطلاع على عرض لتأثير اللويحات على شرايينهم، وأخضعت حالاتهم لمقياس خطورة يتراوح بين الأخضر والأحمر، لإظهار ما ينبغي أن تبدو عليه حالاتهم في فئاتهم العمرية، ثم تلقى هؤلاء مكالمة متابعة من ممرضة بعد أسبوعين إلى 4 أسابيع للإجابة عن أي أسئلة. كما تم إرسال صور شرايينهم إلى طبيب الرعاية الأولية.

وتم تزويد أفراد القسمين بمعلومات عامة عن عوامل الخطر القلبية الوعائية، وقدم لهم المعالجون كيفية تحسين نمط حياتهم، ووصفوا لهم الأدوية المطلوبة إذا لزم الأمر.

نتائج إيجابية خلال عام واحد

وبعد مرور عام، انخفضت درجة المخاطر بمقياس فرامنغهام، الذي يقدر مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية، لأفراد القسم الذين اطلعوا على صور الأشعة على شرايينهم، في حين زادت المخاطر بالنسبة إلى أفراد قسم المراقبة، الذين لم يتم عرض صور عليهم، بحسب ما نقل «العربية نت» .

هكذا تمارس اليوغا وتتمتع بفوائدها بدون مدرب

يعتقد البعض بالخطأ أن ممارسة اليوغا تتطلب الكثير من الجهد البدني والحركات المعقدة والانبطاح بطرق تتوافق مع توازنات تتحدى الجاذبية. في الواقع، إن كتاب قواعد اليوغا Sutras، وهو تجميع لمخطوطات ونصوص ورسوم يصل عمرها إلى ألفي عام يجمع تعاليم اليوغا، ولا يتطرق في أي منها إلى ممارسات لياقة بدنية.

سوترا

وعلى العكس، تشرح السوترا أن هدف اليوغا هو تهدئة العقل من أجل عيش حياة صحية وهادئة تملؤها البهجة. بطبيعة الحال، ربما يكون من الصعب تهدئة ثرثرة العقل، لذا فإن السوترا تقدم أيضا نصائح لكيفية القيام بذلك. وفيما يلي يستعرض موقع «aarp»، المعني بتقديم نصائح صحية لأرباب المعاشات والمتقاعدين في الولايات المتحدة، 3 تطبيقات لليوغا تتوافق مع أسلوب الحياة الحديثة نقلا عن كتاب « دليل إلى حكمة اليوغا»، الذي شارك كيلي دي ناردو في تأليفه، ويتضمن فصولا كاملة عن كيفية الاستفادة من اليوغا في الحياة اليومية دون الحاجة إلى الانضمام لمراكز تدريب متخصصة، فيما يلي:

1 - عقد النية

يساعد التركيز على نقطة أو

فكرة واحدة على إيجاد السهولة واللذيات خلال اللحظات الأكثر ضبابية، جسديا أو عقليا. ويساعد تحديد النيات في بداية اليوم على تنمية نقطة التركيز. ويؤدي ذلك إلى استعادة الذهن ونقاء السريرة في لحظات إذا تعرض الشخص إلى صراع أو ضيق.

ولتحديد أو عقد النية، يجب إدراج 3 إلى 5 أهداف يتم العمل عليها.

2 -تقوية التفكير الإيجابي

يجب اختيار المكان الذي يوجه إليه الانتباه. على سبيل المثال، إذا كنت في مكان العمل تعد تقريرًا، ويمر بك أحد الزملاء ويلقي عليك سؤالا، فيمكنك توجيه انتباهك إلى زميلك في العمل والإجابة عن سؤاله. وعند الانتهاء، يمكنك اختيار الرجوع إلى تقريرك أو أخذ استراحة أو مراجعة البريد الإلكتروني، وهذا يعني أنك تتحكم في موضع اهتمامك.

وبالتالي يمكن استخدام التحكم بالأفكار أو موضع الاهتمام لتحقيق فوائد كثيرة. فعندما يكون الشخص عالقا في السلبية أو الغضب، يمكنه توجيه انتباهه إلى العكس أي إلى فكرة أكثر إيجابية. لا يمكن منع الأفكار السلبية؛ ولكن يمكن استبدالها بشيء آخر. على سبيل المثال، إذا قيل لك ألا تفكر في دب أبيض، فمن المحتمل أنك لن تتخيل أي شيء آخر، حيث تحتاج إلى استبدال صورة الدب الأبيض بشيء آخر. ولكن إذا ظلت صورة الدب الأبيض تسيطر على رأسك، فلك أن تتخيل كلبًا أخضر اللون، وفي النهاية سوف تكون قادرا على تجنب صورة الدب الأبيض غير المرغوب فيها. وبنفس الطريقة، فإنه لا يمكن التخلص من الأفكار السلبية، ولكن يمكن استبدالها بأخرى إيجابية.

وينصح خبراء اليوغا باستبدال الغضب بالحب والحنان، والعنف بالسلام، والجحود بالامتنان، والحزن بالسعادة، والخوف بالثقة، والسلبي بالإيجابي.

ويجب في المقام الأول أن يولي الشخص اهتماما لما يشعر به.

3 - تحسين أسلوب التنفس

ينصح الخبراء بترقب طريقة التنفس عندما يكون الأشخاص سعداء أو حالة استرخاء أو غاضبين، أو يشعرون بالإجهاد. ويوضح الخبراء أنه عندما يكون الشخص سعيدا أو في حالة استرخاء تصبح أنفاسه طويلة وسلسة. وعندما يكون غاضبا تتسارع أنفاسه القصيرة، ويضعف التنفس في بعض حالات الخوف أو الشرود.

وفي اليوغا، يتم استخدام «براناياما» pranayama، أي عمل تنظيم للتنفس من أجل تركيز الأفكار والانتباه. يتبع العقل إيقاع التنفس عندما يكون سهل وثابت، مما يمنح العقل الفرصة للاسترخاء والتركيز. ويمكن تنظيم التنفس ببساطة من خلال إطالة الزفير حتى عدد قليل يصل إلى 5 ثوان أطول من الشهيق، وتساعد هذه الطريقة على تحفيز العصب المبهم، أو ما يعرف بالعصب المتعرج الذي يمتد من الرقبة عبر الحجاب الحاجز، لتهدئة الجهاز العصبي.

«علاج ثوري» للسرطان الأكثر فتكاً بالرجال

توصل علماء في كلية «كينغز كوليدج» في لندن، إلى علاج جديد يقول الباحثون إنه قد يغير قواعد اللعبة بالنسبة لآلاف الرجال الذين يعانون سرطان البروستاتا المتقدم.

وبحسب موقع «نيوز ماكس»، يحتوي العلاج الجديد على نوع من البروتين الصناعي يدعى الإنترلوكين أو IL-15، حيث يحري حقنه في الورم، مما يزيد عدد الخلايا المناعية التي تكافح السرطان ويؤدي إلى قتل الخلايا الخبيثة وتقليص الأورام.

ويأمل العلماء عبر التجارب السريرية ألا ينجح البروتين في تقليص الأورام فحسب، بل يعمل على توفير حماية دائمة من المرض حتى لا يعود مرة أخرى.

ووفقا لتقرير سابق في صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الخلايا البشرية تحتوي بشكل طبيعي على البروتين IL-15، فيما تساعد إعادة حقن البروتين على تعزيز مستوياته، مما يدعم جهاز المناعة في حربه ضد الخلايا السرطانية.

ويتسبب سرطان البروستاتا في وفاة ثلاثة أرباع الرجال المصابين في مراحل متقدمة، في غضون 4 سنوات من الإصابة به.

ويأمل الباحثون في أن تسهم التقنية الجديدة في منع انتشار السرطان إلى أعضاء الجسم الأخرى، وتفادي التعقيدات الطبية.

وبحسب الباحثة البارزة في «كينغز كوليدج» كريستين غالوستيان، أظهرت التجارب المعملية المبكرة أن IL-15 تمكن من تقليص حجم الأورام بأكثر من النصف.

وأضافت: «لديه القدرة على تغيير قواعد اللعبة فيما بالرجال المصابين بسرطان البروستاتا».

وبحسب تقديرات جمعية السرطان الأمريكية، أصيب ما يزيد عن 164 ألف شخص سنويا بسرطان البروستاتا في الولايات المتحدة عام 2018، بينما توقعت الجمعية أن يتوفى منهم ما يقرب من 30 ألفا، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .

النوم بالعدسات اللاصقة يؤدي إلى التهاب القرنية

أوصى باحثان من أمريكا أصحاب العدسات اللاصقة بالتزام بالغ الحيطة والحذر في تعاملهم مع هذه العدسات.

ونصح الباحثان جون فيمليتج وجاستين باكا في دراستهما التي نشرت في العدد السنوي من مجلة «أنالس أوف ايمرجنسي ميدسين» الطبية، حاملي العدسات اللاصقة بالالتزام بمعايير التعقيم يوميا وعلى المدى البعيد، وتبديل العدسات القديمة في الوقت المناسب لتجنب الإصابة بعدوى في القرنية. وحذرا من النعاس بالعدسات لأن ذلك ينطوي على خطورة كبيرة.

وقال الباحثان إن صغار السن والبالغين هم الأكثر حديثا عن دخولهم في النوم دون التخلي عن عدساتهم اللاصقة، رغم أن مجرد الغفوة بهذه العدسات ربما تسبب في التهاب القرنية.

أضاف الباحثان في إشارة أيضا لنتائج دراسات سابقة بهذا الشأن: «النوم بالعدسات اللاصقة يمكن أن يؤدي للإصابة بالتهابات، ويؤدي في بعض الحالات لإصابات مزمنة... وذلك على الرغم من أن ثلث من استطلعت آراؤهم أثناء الدراسة ذكروا أنهم ينامون من وقت لآخر دون التخلي عن العدسات».

وحسب بيانات الاتحاد الألماني لأطباء الرمد فإن عدد حاملي العدسات اللاصقة في ألمانيا يبلغ نحو 3.4 ملايين شخص، بحسب ما نقل «24» .