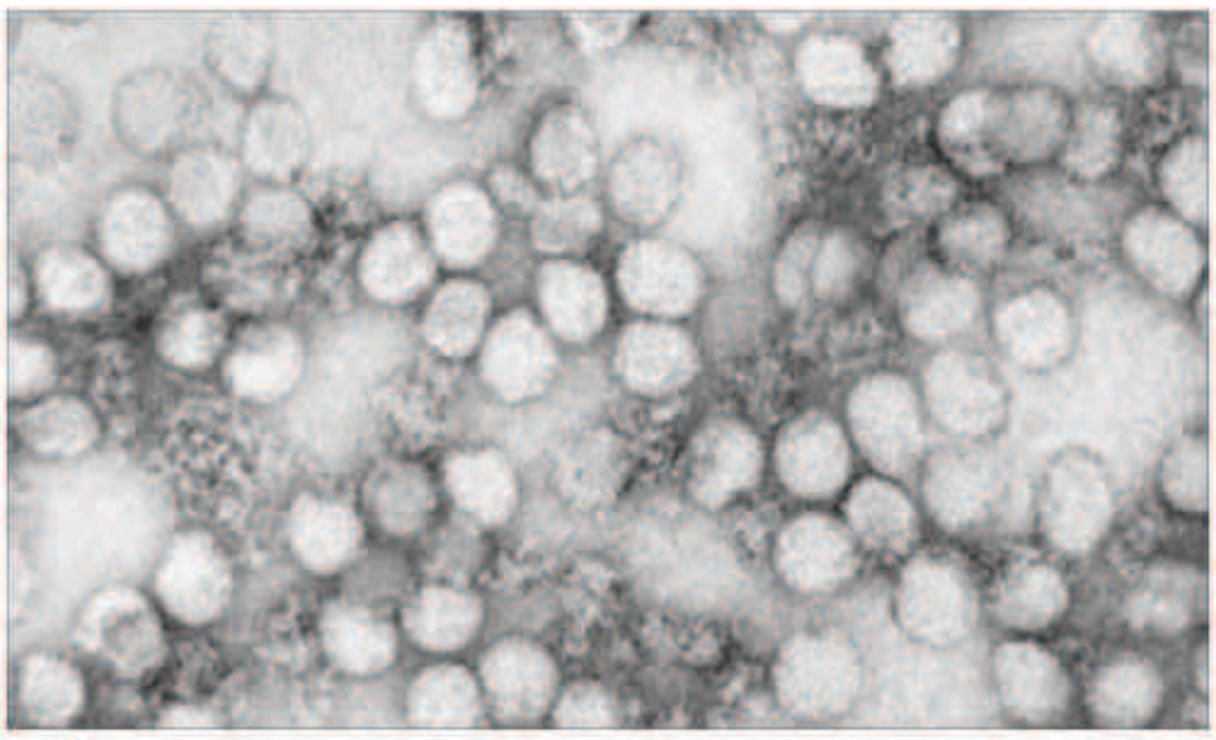
الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3401 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 22 شوال 1440 - الموافق 25 يونيو 2019
Tuesday 25 June 2019 - No.3401 - 12 th Year

بروفيسور أمريكي : أدوية علاجات فيروس سي تقضي عليه ..نهائياً



ظهرت في السنوات القليلة الماضية عدد كبير من علاجات فيروس سي التي أصبحت قادرة على القضاء تماما على الفيروس بدون مضاعفات، ووصلت فعاليتها إلى حوالي 98%. بعد أن كانت تحقق 50% فقط، ومع تطور العلاجات يوما تلو الآخر، أصبحت شركات الأدوية تبحث عن مميزات أخرى في تطور علاجات فيروس سي، حيث أصبح تقصير فترة العلاج هدفا تسعى إليه شركات الأدوية، إضافة إلى إمكانية علاج الكثير من فئات المرضى الذين لم يكن لهم علاج من قبل، وهم مرضى التليف المتقدم، حيث الأجيال الجديدة من أدوية فيروس سي والتي ستظهر مع نهاية 2016 وبداية 2017 ستكون قادرة على علاج مرضى التليف المتقدم بنسب نجاح تصل إلى 100 %. وأكد البروفيسور فرناندو كوتتريرس – نائب رئيس جمعية أمريكا اللاتينية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد – أن العلاجات الجديدة لفيروس سي قادرة على علاج المرضى المصابين بالتليف المتكافئ، والتليف غير المتكافئ، باعتبارها من أقوى علاجات سي. وقال البروفيسور فرناندو في تصريحات خاصة لـ«اليوم السابع» إنه تم إجراء العديد من التجارب الإكلينيكية العالمية على فيروس سي في العديد من بلدان الدول الغربية لتقييم مرضى فيروس سي المصابين بالتليف الكبدي المتقدم، وإجراء أبحاث عليهم لمعرفة العلاجات الفعالة في علاجهم، موضحا أن أعباء المرض هائلة لأن هذه المجموعة من المرضى تعاني من أغلب المضاعفات، مؤكدا أنه سيتاح العديد من العلاجات الجديدة التي يمكن استخدامها في علاج المرضى، وهذه العلاجات تتمتع بدرجة عالية نسبيا من الأمان والفاعلية في التخلص من الفيروس، وأكد البروفيسور فرناندو كوتتريرس أن أغلب المرضى إذا استطاعوا التخلص من الفيروس بالأدوية الجديدة تنخفض بشدة المضاعفات الناتجة عن الفيروس في الكبد وتقل فرصة الوفاة، مؤكدا ضرورة علاج المرضى المصابين بالتليف الكبدي وإعطائهم الأولوية في العلاج. وأشار نائب رئيس جمعية أمريكا اللاتينية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد إلى أن الأدوية الجديدة جميعها تؤخذ بالفم وتعمل مباشرة على قتل الفيروس، وتبلغ درجة فعاليتها نسبة تصل من 85% : 100%، مضيفا أن الدراسات العلمية أثبتت أن الأدوية الجديدة تعمل على تحسين حالة الكبد وتقليل الاحتياج إلى زراعة الكبد وتحسن الضغط في الدورة البابية. وأوضح البروفيسور أن علاج هؤلاء المرضى يوجد في العديد من البروتوكولات العلاجية التي تعتمد على حدة المرض، فمثلا الحالات المتوسطة من التليف والذي يعانون من فيروس سي يوجد 4 برتوكولات علاجية مثل السوفالدي، بالإضافة إلى الأوليسيبو، أو الدكلانزا مع السوفالدي، بالإضافة إلى الريبافيرين، أو الكيوريفو مع الريبافيرين أو الهارفوني، موضحا أن هذه الفئة من المرضى تعاني من التليف الكبدي المتكافئ، وقال البروفيسور: «أما المرضى الذين يعانون من التليف غير المتكافئ أو المتقدم فيناسبهم السوفالدي مع الدكلانزا مع أو بدون الريبافيرين، أو الهارفوني مع الريبافيرين أو بدونه»، موضحا أن المرضى الذين يعانون من الاستسقاء يعتبرون مرضى في حالة حرجة ويحتاجون إلى رعاية خاصة من خبير كبد، لأن مخاطر تطور المرض تكون مرتفعة جدا، وقد يستلزم الأمر إلى زراعة الكبد بدلا من محاولة علاجهم بالأدوية، مشيرا إلى ضرورة أن يتم تقييم هذه الحالات كل حالة على حدة. وقال البروفيسور فرناندو: «إذا قضينا على الفيروس فيمكن أن يحدث تراجع ووقف لتليف الكبد، واسترجاع لظائفه وانخفاض في احتمالية حدوث مضاعفات، كما أنه يحدث انخفاض في تحول التليف إلى سرطان بالكبد وبالتالي تقليل فرص الوفاة»، مضيفا: «تكمن أهمية العلاجات الجديدة في أننا نستطيع علاج العديد من المرضى الذين لم يكن متاح علاجهم بالإنترفيرون من قبل، بالإضافة إلى ارتفاع نسب الشفاء من الفيروس وانخفاض معدل حدوث الأعراض الجانبية مع هذه الأدوية». وبالنسبة لاستخدام مدعمات الكبد بعد التخلص من الفيروس أكد البروفيسور فرناندو: في الحالات المتقدمة يتخلص المريض من الفيروس ولكن التليف يستمر مدة طويلة، واحتمالية الإصابة بسرطان الكبد تظل موجودة، وعلى الرغم من انخفاض مضاعفات الكبد تظل الاحتمالية موجودة مثل القيء الدموي والاستسقاء، ويظل احتمال هذه المضاعفات إضافة إلى ضعف جهاز المناعة، وبالتالي يحتاج المريض للمتابعة بصورة دورية مع طبيب متخصص، موضحا أن هناك أبحاثا تحسن وتعالج التليف لاستعادة وتقليل التليف الكبدي، وتابع: بعض مجموعات الاستاتين يمكن تجربتها لتحسين حالة الكبد من التليف، حيث تقوم بتحسين الضغط في الوريد البابي، ولكن يجب الانتباه أنه عندما يصل الكبد إلى درجة عالية من التليف يصبح إمكانية تحسن حالة الكبد أقل، لذلك ينصح بالعلاج في وقت مبكر بقدر الإمكان. ونصح نائب رئيس جمعية أمريكا اللاتينية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد المرضى الذين يعانون من تليف كبدي متقدم واستسقاء بالانتظار حتى نتأكد من فعالية الأدوية وأمانها للمريض، موضحا أن هناك أدوية جديدة تعالج فيروس سي وتحقق نسبة نجاح 100% باستخدام السوفالدي مع قلباتاسوفير، وأن نتائج الأبحاث أعطت نتائج مشجعة للغاية ويتوقع حصوله على موافقة الـFDA في الربع الأخير من العام الحالي 2016، وهو صالح لجميع الأنواع الجينية للفيروس. ولفت نائب رئيس جمعية أمريكا اللاتينية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد إلى أهمية التجربة المصرية في علاج فيروس سي، متابعا: أهنئ الشعب المصري لأن التجربة المصرية تقود الحرب ضد فيروس سي، وتعتبر نموذجا يحتذى به في الدول التي لديها نسبة كبيرة من فيروس سي. وكان الدكتور طارق حسنين – أستاذ الكبد والجهاز الهضمي بجامعة سان ديجو بالولايات المتحدة الأمريكية – أعلن عن أن العلاجات الجديدة لفيروس سي من الأجيال الجديدة قادرة على علاج جميع فئات المرضى في مراحل التليف المختلفة، موضحا أنها تحقق نسب شفاء تصل 100%، خاصة في النوع الجيني الرابع الموجود في مصر، وأن هذه الأدوية صالحة لعلاج جميع مراحل التليف بما فيها المرضى الذين يعانون من فيروس سي المصاحب للاستسقاء، مشيرا إلى أن الأدوية الجديدة تقلل مدة العلاج إلى ما بين 8 و12 أسبوعا فقط، كما تقلل نسبة انتكاسة المريض. وأشار الدكتور طارق حسنين إلى أن مميزات هذه الأدوية الجديدة تشمل أنها ستكون قرص واحد يؤخذ يوميا من جميع فئات مرضى فيروس سي، ويتوقع طرح بعضها في يونيو المقبل والبعض الآخر مع بداية 2017، مؤكدا أن فاعليتها ستكون أقوى ومضاعفاتها أقل، وأوضح أستاذ الكبد أن أبحاثا تجرى الآن لتقليل نسبة التليف لأن بعض المرضى بعد الشفاء من الفيروس يعانون من التليف ومن تدهور حالة الكبد، ناصحا مرضى فيروس سي، بضبط السكر والوزن والكولسترول وممارسة الرياضة حتى ظهور هذه الأدوية.

واختلف العلماء من جديد ...
«الفطور» ليست الوجبة الأهم !

أثبتت دراسة أعدها باحثون بريطانيون، ونشرت في العدد الأخير من دورية «نيو ساينتست» العلمية، أن الإفطار ليس الوجبة الأهم، بل يمكن تخطيها دون أن يؤثر ذلك على مستويات الدهون في الجسم.

وكان خبراء التغذية أكدوا مرارا أن وجبة الفطور تعد أهم وجبة في اليوم، لدورها في تسريع عملية حرق مزيد من السعرات الحرارية، والتخلص من الدهون بشكل أفضل.

وقال قائد فريق البحث البروفيسور جيمس بيتس، خبير التغذية في جامعة باث البريطانية، إن «خبراء الصحة تحدثوا كثيرا عن فوائد تناول وجبة الإفطار، في تقوية الطاقة وبدء عملية التمثيل الغذائي لحرق الدهون، دون أن يدرسوا الموضوع بشكل علمي».

وأضاف «بيتس»: «لقد أصبت بالدهشة عندما بدأت البحث عن أدلة علمية وراء هذه الفرضية».

ولاختبار دور الإفطار في تعزيز الصحة، قسّم الباحثون مجموعة من الأشخاص إلى فريقين، الأول تناول وجبة الإفطار، التي احتوت على حوالي 700 سعر حراري، في حين تناول الفريق الآخر الماء فقط حتى موعد الغذاء.

ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت الماء فقط حتى الغداء، أكلت أكثر من المجموعة الأولى في وجبة الغداء، ولكن ليس بما يكفي لتعويض 700 سعر حراري كما تناولت المجموعة الأولى.

كما أظهرت التجارب أيضاً أن المجموعة التي تخطت وجبة الإفطار لم ترتفع لديها مستويات الدهون، ولم تكتسب المزيد من الوزن، بالمقارنة بالمجموعة الأولى.

وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار، يحرقون السعرات الحرارية الزائدة من خلال زيادة النشاط البدني، والتمارين الخفيفة.

وإلى ذلك، لم ترصد الدراسة ما إذا كان تناول وجبة الإفطار يحسن المزاج، أو مهارات التفكير.

وتعليقا على نتائج الدراسة، قال البروفيسور بيتر روجرز، خبير التغذية، في جامعة بريستول البريطانية: «معظمنا يمكن أن يتناول الإفطار لكن بكميات طعام قليلة، نظرًا لأن الإفطار من أسهل الوجبات التي يمكن أن يتخطاها الأشخاص دون تأثيرات تذكر».

ابتكار تحليل دم جديد يكتشف الإصابة بـ «السل»

نجح فريق دولي من الباحثين في تطوير اختبار دم جديد، يمكنه الكشف عن العلامات البيولوجية التي تساعد في التنبؤ والتشخيص المبكر لفرص الإصابة بمرض السل النشط. ويعتقد أن ثلث سكان العالم معرضون للإصابة بفيروس المتفطرة السلية، وهي البكتيريا المسببة لمرض السل، إلا أن جزءا صغيرا يتطور ويسبب أعراض المرض. وأوضح الباحثون أن الاختبار الجديد يقوم على الكشف المبكر عن المؤشرات الحيوية في الدم، والذي من شأنه الحيلولة دون الوقوع فريسة للمرض. ويأتي اختبار الدم المطور نتاج جهود عشر سنوات من قبل الفريق البحثي الطبي الدولي.

التمارين الرياضية تبقي العقل شاباً

تبين من دراسة طبية حديثة أن التمارين الرياضية تبقي العقل شابا حتى بعد أن يشيخ صاحبه ويبلغ من العمر عتيا، حيث أظهر البحث أن العقل يمكن أن يظل أصغر بعشر سنوات من صاحبه ويظل أداؤه ممتازا في حال الحفاظ على ممارسة التمارين الرياضية.

وبحسب الدراسة التي نشرتها جريدة «ديلي ميرور» واطلعت عليها «العربية.نت» فإن ممارسة التمارين الرياضية تبقي العقل أكثر قدرة على ممارسة مهارات التفكير، وتبقيه شابا حتى بعد أن يشيخ صاحبه.

وأظهرت الدراسة أن كبار السن الذين لم يكونوا يمارسون التمارين الرياضية يعانون من أداء عقلي أقل بعشر سنوات من نظرائهم الذين كانوا يمارسون التمارين الرياضية.

والدراسة التي انتهت إلى هذه النتائج استمرت مدة 12 عاما وكانت تراقب الأداء العقلي لعدد كبير من كبار السن، وقامت بربطه مع التمارين الرياضية التي يمارسها هؤلاء الأشخاص الذين خضعوا للدراسة.

وقال المسؤول عن الدراسة البروفيسور في جامعة ميامي الأميركية الدكتور كلينتون رايت: «دراستنا أظهرت أن الأشخاص كبار السن الذين يمارسون التمارين الرياضية بصورة دورية مستمرة تحميهم وتساعد على الحفاظ على مهاراتهم الإدراكية لمدة أطول».

وشارك في الدراسة 876 شخصا تم النظر في بياناتهم ومعلوماتهم، وتم سؤالهم عن كيفية ممارستهم للتمارين الرياضية ومدى تكرار هذه الرياضات التي يمارسونها، حتى توصلت الدراسة إلى هذه النتائج التي تؤكد الارتباط الوثيق بين التمارين الرياضية والصحة العقلية

واستمرت أسئلة كبار السن الخاضعين للدراسة أسبوعين، ومن ثم تم تركهم لمدة سبع سنوات، ثم تم إخضاعهم بعد ذلك لفحوص تتعلق بالذاكرة ومهارات التفكير، ثم بعد خمس سنوات لاحقة تم إخضاعهم مجددا لفحوص واختبارات عقلية من أجل اختبار الفروقات بين من كانوا يمارسون التمارين الرياضية ممن لم يكونوا يمارسونها، فتوصلت الدراسة إلى أن التمارين الرياضية أبقت عقول كبار السن أفضل حالا وأكثر نشاطا وشبابا.