الصباح الصحية

08

إشراف : ياسر السيد

العدد 3445 - السنة الثانية عشرة
الإثنين 18 ذو الحجة 1440 - الموافق 19 أغسطس 2019
Monday 19 August 2019 - No.3445 - 12 th Year

تستهدف أكثر من موضع في آن واحد وتؤخذ لمرة واحدة في العمر غالباً

الحجي: علاج ثلاثي حديث لآلام الركبة يحسن من أعراض الخشونة بنسبة 80 %

- حقن مادة البلازما الغنية بالبروتين يعمل على تجديد الخلايا المتضررة في الغضروف

- التردد الحراري يمنع إرسال إشارات عصبية للشعور بالألم
- آلام الركبة منتشر في الكويت بنسبة تصل إلى 70 %

كشف الدكتور وليد الحجي استشاري الأشعة التداخلية والعمود الفقري والآلام المزمنة عن طريقة علاج ثلاثي لآلام الركبة تستهدف اكثر من موضع الم في آن واحد ، مؤكداً أن هذه الطريقة تعتبر علاجاً ناجعاً تحسن من اعراض الخشونة المتقدمة بنسبة تصل إلى 80 % .

وأضاف أن العلاج الثلاثي لآلام الركبة هو علاج حديث يستهدف علاج تآكل الغضروف ، وتقليل احتكاك الغضروف بالعظام ، وكذلك العظام بالعظام ، علاوة على انه يعالج الشعور بالألم .

وأوضح الحجي أن الفكرة الأولى للعلاج الثلاثي هي علاج تآكل الغضروف ، والذي يأتي نتيجة ضيق مفصل الركبة لاحتكاك العظم بالغضروف ، والعظم بالعظم ، والعلاج هنا يكون بحقن مادة البلازما الغنية بالبروتين ، والتي تعمل على تجديد الخلايا المتضررة في الغضروف ، وتساعد على بنائه ، أما الفكرة الثانية فهي تقوم على حقن الزيت الطبي لتقليل الاحتكاك بين العظام والغضروف من جهة ، والعظام مع العظام من جهة أخرى ، وأما الفكرة الثالثة فهي عبارة عن علاج عصب الركبة لمنع الشعور بالألم ، ويتم العلاج في هذه الطريقة بالتردد الحراري ، والذي يمنع إرسال إشارات عصبية للشعور بالألم ، مؤكداً أن التحسن يكون ملحوظاً جداً في هذه الطريقة العلاجية.

وبين الحجي أن هذه الحقن الثلاث سيحتاج إليها المريض لمرة واحدة في العمر ، وحتى إذا عاد الألم بعدها فسيكون التدخل بشكل أقل ، مشيراً إلى أن آلام الركبة منتشر في الكويت بنسبة تصل إلى 70% ، وذلك مرده إلى عدة عوامل أهمها السمنة ، وضعف عضلات القدم ، وهشاشة العظام . وينتشر هذا المرض في الأعمار الكبيرة لما فوق الخمسين. ونصح الحجي بضرورة الحفاظ على مفصل الركبة بمجموعة من الخطوات البسيطة ، والتي تتمثل في الابتعاد عن الممارسات الخاطئة مثل ثني الركبة أكثر من 90 درجة عند الجلوس ، وكذلك ضرورة تقليل الوزن ، وممارسة الرياضة ، خصوصاً المشي ، والجري ، وركوب الدراجات ، والسباحة ، محذراً الشباب من الرياضات العنيفة من دون إحماء مثل كرة القدم ، والسلة ، مشدداً على ضرورة أخذ المكملات الغذائية بالنسبة لكبار السن لتحفيز بناء الغضروف.

- الزيت الطبي لتقليل الاحتكاك بين العظام والغضروف من جهة والعظام من جهة أخرى

شورت آلي يحسن الركض ويمنح أملاً للمشلولين جزئياً

كشف باحثون عن سروال قصير (شورت) آلي يساهم في تحسين أداء ممارسي رياضة المشي أو الركض قد يصبح استخدامه رائجاً في أوساط الجيش ومجال الطب.

ويزن هذا الشورت البيوميكانيكي خمسة كيلوغرامات وهو مزوّد ببطارية تزن الخصر ويقع المحرّك عند مستوى الكليتين، وهو يشغل أسلاكا تساعد في المجهود الذي تبذله الساقان. ويرصد الجهاز طريقة المشي ويتكيّف معها.

ومن شأن هذا الابتكار أن يساعد شخصاً في صحة جيدة على تحسين أدائه أو الحد من تعب الجندي الذي يتنقل بصعوبة بسبب المعدات التي يحملها، بحسب ما قال كوتر والش أحد الباحثين في معهد «فيس إنستيتوت فور بايولوجيكلي إنسبايرد إنجنيرينغ» التابع لجامعة هارفرد.

وهو أردف «أظن أننا نخطينا مرحلة مهمة بفضل هذا الجهاز نحو أجهزة قادرة على مساعدة الناس في نشاطاتهم اليومية بطرق مختلفة».

ويستند هذا الابتكار التكنولوجي القائم على معادلة حسابية إلى ثلاثة لواقط استشعار. وفي وسعه معرفة نوع النشاط الذي يوم به مرتدي هذا الشورت في 99% من الحالات ليتكيّف معه.

والبطارية صالحة لمسافة 10 كيلومترات، مشياً أو ركضاً. وسبق ان جرّب هذا الشورت الآلي في بيئات متعددة.

ويطمح الباحثون إلى توسيع نطاق استعمال هذا الشورت البيوميكانيكي لفائدة الأشخاص الذين يعانون من شلل جزئي.

دواءان جديدان يمنحان الحياة لمرضى الإيبولا

اقترب العلماء من القدرة على تحقيق الشفاء في حالات الإصابة بحمى الإيبولا النزفية القاتلة، بعد أن اتضح أن دواءين تجريبيين يحسّنان معدلات البقاء على قيد الحياة، بنسبة تصل إلى 90% في تجربة سريرية أجريت في الكونغو.

وتقرر إعطاء الدواءين التجريبيين لكل المصابين بالمرض الفيروسي في موجة انتشاره الحالية في جمهورية الكونغو الديمقراطية. والدواء الأول خليط من الأجسام المضادة يسمى «آر.إي.جي. إن-إي.بي 3»من تطوير شركة ريجنيرون، والثاني عبارة عن جسم مضاد يسمى «إم.ايه.بي 114».

وقال المعهد القومي الأميركي للحساسية والأمراض المعدية إن الدواءين أظهرا نتائج «أفضل بوضوح» في تجربة لأربعة علاجات محتملة تم استخدامها في ثاني أكبر تفش للإيبولا في التاريخ، والذي دخل عامه الثاني في الكونغو.

وأوضح انتوني فوسي أحد الباحثين المشرفين على التجربة أن الدواءين حسّنا معدلات البقاء على قيد الحياة عند المصابين بالمرض بدرجة أكبر من العلاجين الآخرين في الاختبار، وهما زد ماب من إنتاج شركة ماب بيوفارماسوتيكال وريمدزيفير من إنتاج جيلياد ساينسيز. وسيستبعد الدواءان الأخيران.

وذكر المعهد أن 49% من المرضى المعالجين بدواء زد ماب و53% من المرضى المعالجين بدواء ريمدزيفير ماتوا أثناء الدراسة بالمقارنة مع 29% من المرضى الذين كانوا يتناولون آر.إي.جي.إن-إي.بي 3 و34% ممن كانوا يتناولون إم.ايه.بي 114.

وأكد جان جاك مويمبي المدير العام للمعهد الوطني للأبحاث الطبية الحيوية في الكونغو، والذي شارك في الإشراف على التجربة، أن النتائج معناها «أننا لن نطلق من الآن فصاعدا على الإيبولا صفة المرض المستعصي». وأضاف أن «هذه التطورات ستسهم في إنقاذ آلاف الأرواح» ، بحسب «العربية نت».

هذه الأطعمة «خطيرة جدا» على الإفطار.. لا تتناولها

يوصي الأطباء مراراً بتناول وجبة الإفطار، ويحذرون من بدء النهار دون تزويد الجسم بما يكفي من الطاقة، لكن ثمة أطعمة خطيرة يتناولها الناس، صباحا دون أن يفطنوا إلى التبعات الصحية.

وبحسب موقع «hanshureddy»، فإن حلوى «الدونت» من أسوأ الأطعمة التي يمكن أن تأكلها صباحا، نظرا إلى الكمية الكبيرة من السعرات الحرارية، ولأنها تكون محملة بالشوكولاتة أو المربى في أكثر الأحيان.

وتحتوي الواحدة من «الدونت» على سعرات حرارية يتراوح عددها بين 300 و550، وهو ما يعني إحداث ارتفاع فجائي في منسوب السكر بدم الإنسان. وإذا تكرر الأمر بشكل منتظم، فهذا يعني أن صاحب العادة السيئة يعرض نفسه للإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري.

أما بسكويت الفطائر، الذي يجري تناوله كفطور في بعض البلدان، فلا يخلو من الضرر، ويقول الأطباء إنه يؤدي إلى ارتفاع كبير في ضغط الدم بسبب ما يحتوي عليه من كلوريد الصوديوم.

وحذرت عدة تقارير طبية، خلال الآونة الأخيرة، من ارتفاع الإصابة بأمراض السرطان من جراء الإقبال على اللحوم المعالجة، التي تضاف إليها كثير من المواد الكيماوية.

وإذا كنت ممن يحبون القهوة لكنك تخلطها بـ«المسحوق المبيض»، فأنت مدعو إلى التوقف هذه العادة لأنك تزيد عرضة الإصابة بعدة اضطرابات مثل الأزمات القلبية والكوليسترول.

وأورد الموقع أن الشركات تضيف المحليات والسكر المصفى إلى هذا المبيض، كما أنها تلجأ إلى الزيوت المهدرجة مثل الأحماض الدهنية المشبعة حتى وإن كانت تنقادى الدهون الموجودة في الحليب.

وفيما تبدو «الحبوب» المخلوطة بالحليب، فطورا شهيا للأطفال، يحذر الخبراء من مغبة الإقبال على هذه الوجبة، التي تضم نسبا مرتفعة من السكر.

ولا يقتصر الضرر على حبوب الأطفال فقط، لأن بعض الحبوب الصحية المخصصة للكبار مضرة أيضا، حتى وإن جرى تقديمها بمثابة بديل. وسبب هذا الضرر، هو أنها تحتوي قدرا كبيرا من السكر المصفى والصوديوم.

ووجدت دراسة لإدارة الغذاء والدواء الأميركية، أن هذه الحبوب التي تسوق في علب مغرية، تزيد عرضة الأطفال للإصابة بفرط الحركة.

وفي حال كنت من محبي خبز «البيغل» مع الجبن، فإن هذه الوجبة ليست خيارا موفقا في فترة الصباح، لأنها تثقل الجهاز الهضمي، كما أنها على نسبة مرتفعة من الفلوتين وهو مركب بروتيني. وفيما يقبل كثيرون منا على عصائر الفواكه، خلال فترة الصباح، يقول الخبراء إنه من الأفضل أن نأكل الفاكهة بشكل طبيعي، لأن شرب العصير يجعلنا نشرب كمية كبيرة، وهو ما يزيد استهلاكنا للسكر ويزيد عرضتنا للإصابة بداء السكري، بحسب «سكاي نيوز».

أمراض رئوية «نادرة».. وجدل يشتعل بسبب السيجارة الإلكترونية

يلجأ الناس في العادة إلى السيجارة الإلكترونية لأنهم يرونها أخف ضررا، لكنهم قد لا يدرون أن هذا «البديل» سيوقعهم في شراك أمراض فتاكة على مستوى الرئة.

وبحسب ما نقلت صحيفة «واشنطن بوست»، فإن مسؤولين في الصحة الأميركية يجرون تحقيقات بشأن ما يقارب 120 من حالات المرض غامضة التي نجمت عن تدخين السجائر الإلكترونية.

وأورد المصدر أن الحالات المرضية، التي تخضع للتحقيق، تضم أشخاصا بالغين وعددا من اليافعين، الذين تكبدوا فاتورة صحية باهظة بعدما اعتقدوا أن السيجارة الإلكترونية قد تكون حلا.

ويحلول يوم الجمعة الماضي، تأكدت إصابة 31 شخصا بهذه الأمراض الرئوية، فيما يتواصل التحقيق بشأن العشرات.

ويبدي المسؤولون الصحيون شكوكا في قدرة المرضى الحاليين على التعافي بشكل تام من اضطراباتهم الرئوية في المستقبل، وهذا يعني أنهم سيتعايشون مع الأمراض المزمنة.

وتنجم هذه الأمراض عن جرح في الرئة، وتظهر الأعراض من خلال صعوبات في عملية التنفس، إلى جانب الألم في منطقة الصدر.

فضلا عن ذلك، أبلغ مرضى آخرون عن حالات من الغثيان والإسهال والسعال وارتفاع درجة حرارة الجسم.

ويعمل المركز الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، في إطار تعاون مع وزارة الصحة، داخل 5 ولايات على الأقل تأكدت فيها حالات المرض الرئوي.

والولايات الأميركية الخمس، التي تأكدت فيها حالات الإصابة بالأمراض الرئوية الغامضة هي مينيسوتا وإلينوي وكاليفورنيا وإنديانا وويسكنسن.

وأوضحت المتحدثة باسم المركز الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، كاتي هيرين، أنه لا يوجد أي دليل في الوقت الحالي على وجود مرض معد.

وتقول السلطات الصحية، إنها لم تحسم بعد ما إذا كانت هذه الأمراض الرئوية ناجمة عن السجائر الإلكترونية نفسها، أم إن الاضطرابات نشأت بسبب مكونات تسربت إلى أدوات التدخين.