إعداد : ياسر السيد

العدد 2265 - السنة الثامنة
الاثنين الموافق 14 سبتمبر 2015
Monday 14 September 2015 - No.2265 - 8th Year

في افتتاح المؤتمر السادس للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان

خالد الصالح: السرطان متشابه في دول الخليج ... والتعاون مهم لتقليل مخاطره

■ الوحدة الخليجية للجمعيات والروابط لمحاربة السرطان بدأت من خمسة عشر عاماً

■ دولنا تعتبر من البلدان التي تزداد فيها مخاطر المرض فيما يتعلق بالتلوث والسمنة والتدخين

افتتحت أمس فعاليات المؤتمر السادس للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان في العاصمة العمانية مسقط برعاية وحضور صاحب السمو تيمور بن اسعد آل سعيد وحضور وزير الصحة العماني الدكتور احمد السعيدي، والامين العام للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان الدكتور خالد الصالح

والقى الامين العام للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان الدكتور خالد الصالح كلمة في افتتاح المؤتمر اشار فيها الى ان الوحدة الخليجية للجمعيات والروابط الخليجية لمكافحة السرطان بدأت من خمس عشر عاما و توجت بالوحدة الحكومية لدول مجلس التعاون بإنشاء المركز الخليجي لمكافحة السرطان تحت منظومة المكتب التنفيذي لوزراء الصحة واستعرض د. الصالح خلال كلمته إنجازات الاتحاد الذي تم إنشاؤه في نوفمبر عام 2000واهمها المجلة العلمية المحكمة التي صدرت عام 2007 والدليل الارشادي الموحد والمؤتمرات العلمية والتوعية وما صدر من مئات الكتيبات التوعوية والزيارات الميدانية والبحوث العلمية المشتركة ، وآخرها دراسة نموذج مكافحة السمنة والتي جرت في الكويت وحققت نتائج احصائية مميزة، وتم من لقاءات عديدة مشتركة مع الجمهور الخليجي والتي اثمرت تقارب وتعاون بين أطباء الخليج

ولفت د.الصالح الى ان دول الخليج تعتبر من الدول التي تزداد فيها مخاطر السرطان فيما يتعلق بالتلوث والسمنة والتدخين وتسعى عن طريق المركز الخليجي لمكافحة السرطان وبالتعاون مع الاتحاد الخليجي للقيام بحملة خليجية عامة للتوعية ستنطلق في فبراير العام المقبل حيث تم اختيار اول اسبوع من فبراير ليكون اسبوع التوعية من السرطان في دول مجلس التعاون الخليجي

خبراء : المضادات الحيوية ضررها أكبر من نفعها

إن معرفة متى يجب أن نستخدم او نرفض تناول المضادات الحيوية قد يساعد على منع ظهور وانتشار انواع قاتلة من البكتيريا

ويقول خبراء بمراكز منع الأمراض بأمريكا إن معرفة متى تتناول المضادات الحيوية ومتى ترفضها قد يساعد في محاربة انتشار انواع من البكتيريا القاتلة. فاكثر من نصف المضادات الحيوية التي يصفها الأطباء للمرضى غير ضرورية او غير ملائمة، كما أن الإكثار من هذه المضادات الحيوية اسهم في خلق انواع من البكتيريا لا تستجيب للعقاقير التي توصف لقتلها.

وتعلق د. لوري هيكس قائلة إن المضادات الحيوية التي كانت مورد علاج تحولت إلى مورد قليل التأثير، لهذا ندعو د. هيكس إلى العمل على منع انتشار البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.

ويعرب د. آرجون سرينفاسان، مدير برامج منع العدوى، عن قلقه من المخاطر الكبيرة للإفراط في تناول المضادات الحيوية، إذ إن كل انواع البكتيريا تقريباً اصبحت اكثر قوة واقل استجابة للعلاج بالمضادات الحيوية، لهذا يحث مركز منع الأمراض الأمريكي على استخدام العقاقير بالشكل الأمثل للمساعدة في تجنب المشكلة العالمية الخاصة بمقاومة المضادات الحيوية، ولتحقيق هذا الهدف تتعاون إدارة الغذاء والدواء الأمريكية والعديد من الجمعيات العلمية والطبية والإدارات الطبية المحلية لتنفيذ مبادرة التعامل بذكاء من المضادات الحيوية التي أطلقها مركز منع الأمراض بأمريكا.

إن معظم سلالات البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية تنتشر في مراكز الرعاية الصحية مثل المستشفيات ومراكز إقامة فرق التمريض، إلا أن البكتيريا المميتة مثل MRSA المعروفة ببكتيريا المكورة العنقودية البرتقالية والتي تتسبب في مقتل نحو 19 الف أمريكي كل عام توجد بكثرة في التجمعات الأخرى مثل النوادي الصحية والمدارس وأماكن العمل.

كما تقول د. هيكس بالإشارة إلى تقارير حديثة عن التهاب الجيوب الأنفية التي تسببها بكتيريا تقول هيكس إن الأشخاص الذين سوف يعالجون بمضادات حيوية عن طريق الفم سوف يحتاجون إلى عقاقير أكثر سمية بل في بعض الأحيان إلى دخول المستشفى للعلاج. «وهذا ما رأيناه يحدث مع التهاب الرئة وما يقلقني أن يحدث هذا مع أمراض معدية أخرى».

امراض معدية تقاوم المضادات الحيوية

وهناك العديد من الأمراض المعدية التي تقاوم المضادات الحيوية مثل:

E.coli وهي سلالة جديدة من البكتريا المعروفة بـ(ST131) كونها سر المقاومة الخطيرة للعقاقير وبعض الأمراض المعدية بالولايات المتحدة عام 2007. إذا ما اكتسبت هذه البكتيريا جيناً آخر مقاوم للمضادات الحيوية فقد تصبح اقوى من أي عقار.

• مرض السيلان ليس هناك سوى مضاد حيوي واحد (Cephalosporin) يمكن ان يوصف لعلاج هذا المرض الذي ينتقل عن طريق العلاقات الجنسية.

• السل المقاوم للعقاقير. بينما نجد الكثير من سلالات السل تقاوم على الأقل احد انواع المضادات الحيوية التي كانت تستخدم في مقاومتها فإن سلالة XDR-TB صارت مقاومة لكل انواع المضادات الحيوية التي تنتج في العالم الآن.

وبينما تزداد مقاومة المضادات الحيوية تتكمش مستودعات المضادات الحيوية. إذ لم تعتمد إدارة الغذاء والدواء الأمريكية سوى 10 انواع جديدة من المضادات الحيوية منذ عام 1998. لهذا يرى د. سرينفاسان انه من الأهمية بمكان أن نطور انواعا جديدة من المضادات الحيوية بينما نقوم بترشيد استخدامنا للمضادات الحيوية الحالية.

ويحدد د. فيليب تيرنو (مدير طب المناعة بجامعة نيويورك) سببين أساسيين لمقاومة المضادات الحيوية: الأول هو استخدامه بكثرة: «حوالي ستة مليارات روشتة يكتبها الأطباء لمرضاهم كل عام بأمريكا نصفها تقريبا تتضمن مضادات حيوية، ويعتقد مركز منع الأمراض أن نصف تلك الوصفات – التي تصف مضادات حيوية – غير ملائمة». السبب الثاني الذي ذكره د. تيرنو هو إضافة المضادات الحيوية لأعلاف المواشي والدواجن والخنازير بهدف الإسراع بنموها. «في مقابل الـ25 مليون رطل من المضادات الحيوية التي تعطى للحيوانات كل عام، هناك ثلاثة ملايين رطل فقط تعطى كعلاج للأمراض. هذا ما دعا إدارة الغذاء والدواء لأن توصي المزارعين بالتوقف عن استخدام المضادات الحيوية لتحفيز نمو الحيوانات والطيور».

وللحفاظ على فاعلية المضادات الحيوية يوصي مركز منع الأمراض بما يلي:

• تناول المضاد الحيوي الذي يصفه لك الطبيب وإكمال الجرعة إلى نهايتها حتى لو بدأت تشعر بالتحسن، بهذه الطريقة لن تتمكن البكتيريا من البقاء لتعود لتصيبك بالمرض مرة أخرى.

• تخلص من أي كمية متبقية من المضاد الحيوي.

• لا تطلب من طبيبك أن يصف لك مضاداً حيوياً عندما تعاني من نزلات البرد والإنفلونزا لأنها أمراض تسببها الفيروسات. لهذا لا تفيد المضادات الحيوية في علاجها.

• إذا ما أصبت بمشاكل بالحلق عليك بعمل تحليل للتأكد من أن التهاب الحلق ناتج عن الإصابة بعدوى بكتيرية أو لا قبل تناول أي مضاد حيوي.

• لا تتناول مضاداً حيوياً وُصف لشخص آخر، فتناول العلاج الخطأ قد يؤخر العلاج ويسمح للبكتيريا بالتكاثر.

• إذا ما أصيب طفلك بعدوى في الأذن فتابع حالته وانتظر. فهذه هي أفضل طريقة لعلاج عدوى الأذن عند الأطفال والتي غالبا ما تنتج عن الإصابة بفيروس، كما أكدت دراسة حديثة نشرت أخيراً بجريدة الجمعية الطبية الأمريكية.

نصائح مهمة لحماية الأطفال من «الإنفلونزا» في الشتاء

قدّم أطباء المركز الطبي بمستشفى سينسيناتي للأطفال بأمريكا معلومات مهمة لحماية الأطفال من الإصابة بالإنفلونزا بفصل الشتاء وبداية الربيع، حيث إن معظم الحالات تسبب أعراضا متوسطة من الإعياء، إلا أن بعض الحالات قد تستدعي العلاج بالمستشفيات أو حتى الوفاة.

ونصحت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال باتباع بعض الأساليب لإيقاف انتشار جراثيم الإنفلونزا، ومنها أن يسعل ويعطس الشخص في منديل ورقي، فإذا لم يسعفه الوقت للوصول للمنديل فليثني ذراعه ويعطس بداخله.

ويجب على الشخص الذي يسعل ويعطس بكثرة أن يرتدي قناعاً على الفم والأنف، وتجنب تقبيل الأطفال في الفم أو حوله أو في الوجه عندما يكون الشخص مصابا بالإنفلونزا. أيضاً يجب غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون عند التعامل مع شخص مريض بالإنفلونزا. ولا يجب على الأطفال بالمشاركة في استخدام الماصة أو أدوات الطعام والشراب أو المناشف أو فرشاة الأسنان مع شخص مصاب. ويجب غسل الأطباق والفناجين بماء ساخن وصابون أو بمغسلة أطباق، واستبدال المناشف وغسلها بالماء الساخن.

يُذكر أن الفيروسات تعيش لأكثر من 30 دقيقة على مقابض الأبواب وصنابير الحمامات وأسطح العملات بل ولعب الأطفال، فيجب تنظيف كل الأسطح بالمطهرات. ويُنصح بإبعاد الأطفال خاصة الصغار منهم عن مصادر التدخين، لأن الأطفال الذين يتعرضون لدخان السجائر تزيد لديهم مخاطر الإصابة بأمراض التنفس.

ومن المعروف أن الإنفلونزا هي مرض معد يصيب الأنف والحلق والرئتين وينتج عن سلالات متنوعة من الفيروسات، وأفضل طرق الحماية منها هو التطعيم.

الثوم سلاح سري ضد ارتفاع ضغط الدم

كشفت دراسة استرالية نُشرت في دورية ماتوريتاس العلمية، الجمعة 19-11-2010، ان الثوم يعتبر سلاحاً سرياً ضد ارتفاع ضغط الدم

وفي تجربة استغرقت 12 اسبوعا وشملت 50 مريضاً، اكتشفت الباحثة كارين ريد وزملاؤها في جامعة أديلايد بجنوب استراليا ان المرضى الذين اخذوا 4 كبسولات يوميا من مكمل يطلق عليه «مستخلص الثوم طويل العمر» سجلوا ضغط الدم حوالي 10 ملليمترات زئبق اقل من مجموعة أخرى من المرضى اعطيت علاجا وهميا.

وقالت ريد إن الثوم الذي يتم تناوله بأي شكل سواء كان خاما او طازجا او في شكل مسحوق لم يكن له نفس التأثير.

وأضافت: «عند القيام بطهي الثوم فإن المادة المسؤولة عن خفض ضغط الدم تختفي، اعتقد ان مستخلص الثوم طويل العمر كمكمل غذائي هو سلاح سري لضغط الدم».

وأكدت ريد ان بحثها يُعتبر الأول الذي يقيم تأثير مستخلص الثوم طويل العمر، مضيفة انه تم تقييم المستخلص كعلاج إضافي لعقاقير أخرى في علاج ارتفاع ضغط الدم.

ويُذكر أن الثوم مفيد للقلب ويروج منذ قرون ممارسو طب الأيورفيدا التقليدي في الهند منذ آلاف السنين لفوائد الثوم على انه من المواد الواقية من ارتفاع ضغط الدم.

علماء : استخدام الأدوية المسكنة أثناء الحمل يؤثر على الخصوبة إن كان الجنين ذكراً

وجد علماء من الدنمارك وفنلندا وفرنسا ان استخدام الأدوية المسكّنة للأوجاع الخفيفة مثل «الباراسيتامول» خلال الحمل قد يكون السبب الأهم وراء ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض الجهاز التناسلي لدى المواليد من الذكور.

وأضافوا ان النساء اللواتي كن يستخدمن ادوية مثل «اي بروفين» و«إسبيرين» زاد عندهن سبع مرات خطر إنجاب طفل ذكر يعاني من احد امراض الجهاز التناسلي، وهو ما يؤثر على خصوبته لاحقاً.

وجرّب العلماء تلك المسكنات على الفئران ولاحظوا انها تحدُ من إنتاج الهورمون الذكري «تستوستيرون»، وبيّنت الدراسة أن حبّة واحدة من «الباراسيتامول» من عيار 500 ملغرام تعرقل إنتاج الهورمون الذكري بقدر ما يعرقله تعرض الأم لعشرة أنواع من الملوثات الكيميائية طوال فترة الحمل.

وتأثير تلك المسكنات في الفصل الثاني من الحمل تعتبر الأكثر فتكاً، فاستخدام اي مسكن للنساء تلك الفترة يُضاعف الخطر. وتبين أن تأثير «اي بروفين» و«إسبيرين» اقوى من تأثير «الباراسيتامول»، واستخدام اكثر من نوع واحد من المسكنات في نفس الوقت يرفع الخطر 16 مرة.

باحثون : المشي السريع 30 دقيقة يجنبك عشرات الأمراض

أفاد باحثون بأن المشي السريع لمدة 30 دقيقة يومياً كافية للتقليل من خطر عشرات الأمراض كالخَرَف والسرطان

واعتمدت الدراسة على نتائج 40 دراسة أُجريت على مدى الأربع سنوات الأخيرة، ويدعو فيها الباحثون إلى تخصيص 150دقيقة أسبوعياً للمشي لإبطاء مفعول التقدم في السن الذي يُضعف الأعضاء ووظائفها.

فمن خلال هذه العادة يقلل الشخص خطر إصابته بأمراض القلب والجلطات ومرض الخرف وترقق العظام والسكري من النوع الثاني والكآبة والسمنة المفرطة.

وربط الباحثون المشي السريع يومياً بالتقليل من خطر السرطان خصوصاً سرطان القولون وسرطان البروستات عند الرجال، كما أكدوا أن المشي يُسهم في تجاوب المصاب بالسرطان مع العلاج.