الصباح الصحية

08

إعداد : ياسر السيد

العدد 2294 - السنة الثامنة
الخميس 9 محرم 1437 - الموافق 22 اكتوبر 2015
Thursday 22 October 2015 - No.2294 - 8th Year

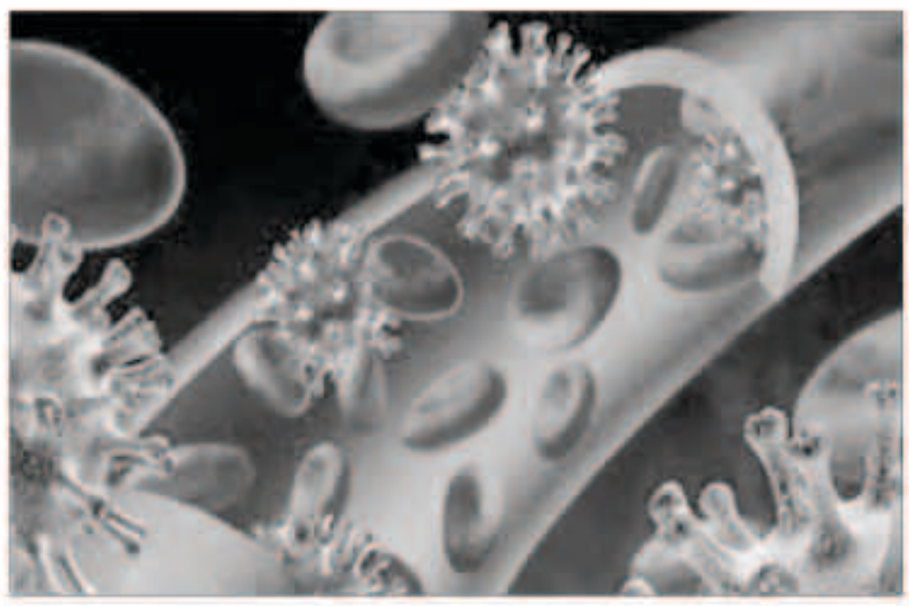
في بارقة أمل جديدة للمرضى المصابين بهذا المرض

عقار جديد يستخدم في مكافحة « لوكيميا » أظهر فاعلية ضد « باركنسون »

أظهرت نتائج تجربة سريرية ضيقة النطاق عرضت خلال مؤتمر في شيكاغو أن عقاراً يستخدم في مكافحة سرطان الدم (لوكيميا) اعتمدته وكالة الأغذية والأدوية الأميركية (اف دي اي) أظهر فعاليته ضد مرض باركنسون أيضاً وشكل من أشكال الخرف.

وسمحت جزئية «نيلوتينيب»، من إنتاج مختبرات «نوفارتيس» السويسرية والتي تسوق تحت اسم «تاسيغنا»، «بتحسن كبير ومشجع في خفض البروتينات المضمرة في الدماغ.» وترتبط هذه البروتينات بتطور هذه الأمراض المتلفة للأعصاب، حسب ما أوضح باحثون في المركز الطبي التابع لجامعة جورج تاون في واشنطن. كما شملت الدراسة السريرية 12 مريضاً.

وعرضت نتائج هؤلاء الباحثين في المؤتمر السنوي للجمعية الأميركية لعلم الأعصاب في شيكاغو. وقالوا إن عقار «تاسيغنا» حسن القدرات الإدراكية والحركية وغير الحركية للمرضى المصابين بباركنسون ومرض ليوي، وهو شكل من أشكال الخرف تتكدس لدى المصابين به بروتينة داخل خلايا الدماغ العصبية بشكل غير طبيعي. وقال الأستاذ المساعد في طب الأعصاب في مستشفى جورج تاون الجامعي، الطبيب فرناندو باغان، «إنها المرة الأولى، بحسب علمي، التي يقلب فيها علاج بدرجة كبيرة نسبيا، ووفق تقدم المرض، التراجع الإدراكي والقدرات الحركية للمرضى الذين يعانون من هذه الأمراض المتلفة للأعصاب»، مشيراً إلى انه «من الضروري إجراء دراسة سريرية أوسع قبل تحديد التأثير الفعلي لهذا العقار».



كذلك أورد الباحثون أمثلة عدة لدعم نتائجهم، من بينها استعادة مريض مقعد، لأنه عاجز عن الوقوف، القدرة على المشي، إضافة إلى تمكن ثلاثة مرضى كانوا قد فقدوا القدرة على الكلام من الكلام بشكل طبيعي بعد تناولهم العلاج.

وتبين للباحثين أن عقار «تاسيغنا» زاد من إنتاج الدوبامين، وهو ناقل عصبي مهم يسهل التواصل بين الخلايا العصبية. ولفتوا إلى أن وقف تناول «تاسيغنا» أدى إلى تراجع في القدرة الإدراكية والحركية، رغم استئناف العلاجات التقليدية لمرض باركنسون.

دراسة : الجمع بين مضادات الذهان والعلاج النفسي قد يكون حلاً ناجعاً لعلاج انفصام الشخصية

أظهرت دراسة أميركية حديثة فعالية علاج شخصي ضد مرض انفصام الشخصية وغيره من الاضطرابات العقلية، من خلال اعتماد مقاربة جديدة تجمع بين مضادات الذهان والعلاج النفسي منذ ظهور الأعراض الأولى.

ويقتصر العلاج حاليا في أكثر الأحيان على تناول مضادات الذهان للقضاء على حالات الهلوسة والهذيان.

وأوضح رئيس قسم الطب النفسي في مستشفى «زاكر هيلساید هوسبيتل» بولاية نيويورك الاميركية، البروفسور جون كاين: «يكمن الهدف في الجمع بين شخص تظهر عليه إشارات أولى للذهان وفريق من المتخصصين العاملين على نحو منسق في أسرع وقت ممكن بعد بدء ظهور الأعراض».

أجريت هذه الدراسة، الممولة من «المعهد الوطني للصحة العقلية» والتي نشرت نتائجها مجلة «اميريكن جورنال اوف سايكاتري»، على مدى سنتين في 34 عيادة في الولايات المتحدة وتناولت 404 مرضى تراوح اعمارهم بين 15 و40 عاما.

ولاحظ العلماء أن العلاج سجّل فعالية اكبر عند إخضاع المرضى له بعيد بدء ظهور الأعراض الذهانية لديهم.

واشار كاين إلى أن «هذا النوع من العلاجات، التي تحسّن النتائج بالنسبة للمريض، يمكن تطبيقه في سائر انحاء الولايات المتحدة»، لافتاً إلى أن «الآثار تبدو دامغة اكثر لدى المرضى الذين يُتركون لأقصر وقت من دون علاج بعد ظهور الذهان».

وبدأ نصف المشاركين في الدراسة بتلقي العلاج بعد اقل من سنة ونصف السنة على ظهور الأعراض في حين بقي الباقون لفترات أطول من دون معالجة.

وسُجّل لدى المجموعة التي عولج أفرادها سريعا تحسنا اكبر في نوعية الحياة وتراجعا بنسبة أعلى في الأعراض مقارنة مع النتيجة المسجّلة لدى المرضى الذين عولجوا في مراحل متأخرة بالاستعانة بهذه المقاربة الجديدة وايضا مع الأشخاص الذين يتلقون علاجا تقليديا يستند خصوصا على مضادات الذهان.

كذلك أشار الباحثون إلى تسجيل مستويات أدنى من تناول الأدوية لدى المجموعة التي عولج أفرادها مبكرا، وغالبا ما يترافق تناول هذه الأدوية مع آثار جانبية مرتبطة خصوصا بزيادة الوزن والنعاس.

وتخضع فرق عيادية من مراكز العناية في الولايات المتحدة حاليا لتدريبات بهدف تطبيق هذه المقاربة الجديدة للعلاج المبكر والمنسّق في إطار برنامج جديد يحمل اسم «تافيغيت».

وتضم هذه الفرق معالجين نفسيين وأخصائيين في علم النفس وخبراء آخرين يقدمون استشارات لمواكبة الحالات بطريقة شخصية، إضافة إلى خدمات العلاج النفسي والعلاجات بالأدوية، فضلا عن تأهيل العائلات للتعاطي مع هذه الحالات وتوفير الدعم تبعا لحاجات المرضى ورغباتهم.

ويمضي المرضى الملتزمون بهذا البرنامج فترة أطول تحت العلاج كما يشهدون، بالإضافة إلى التراجع الأكبر في مستوى الأعراض، تحسنا في علاقاتهم مع الآخرين وفي نوعية حياتهم مقارنة مع المرضى في المجموعة الضابطة. وأكد البروفسور كاين لوكالة «فرانس برس» أن كلفة هذه المقاربة الجديدة قد تكون أعلى من الطريقة العلاجية التقليدية لكنها «ستكون مربحة على المدى الطويل». وقال: «نريد أن يتمكن المرضى من العودة إلى عملهم ودراستهم وتحسين نوعية حياتهم».

وتشير الإحصائيات إلى أن أكثر من مليوني شخص في الولايات المتحدة يعانون الفصام أو انفصام الشخصية، وهو مرض يصيب عموما الشباب في نهاية فترة المراهقة وبداية عقد العشرينيات.

كما أن هذه المقاربة الجديدة مستوحاة بجزء منها من برامج سجلت نجاحا في استراليا والبلدان الإسكندنافية ودول أخرى في العالم.

ضرر تنظيف الإسنان بالخيط قد يكون مضراً إذا لم يكن بالطريقة الصحيحة

كثيرا ما نسمع نصائح باستخدام الخيط لتنظيف الأسنان رغم انها عملية معقدة وطويلة واحيانا مؤلمة. وتبين الأرقام ان اقل من 20 في المئة من البريطانيين يكلفون انفسهم عناء تنظيف اسنانهم بهذه الطريقة.

وحذر خبير معروف الآن من ان ضرر تنظيف الأسنان بالخيط سيكون اكبر من نفعه إذا لم يكن بالطريقة الصحيحة.

ويقول الأطباء ان الخيط يحمي صحة الأسنان بالتخلص من قطع الغذاء والصفائح الجرثومية (القلح) بين الأسنان. وإذا تركت هذه الفضلات فانها يمكن ان تتراكم متسببة في التهاب اللثة وبالتالي مرضها. وإذا نظفت الأسنان باستخدام الخيط فانها طريقة ناجعة لازالة الصفائح الجرثومية بين الأسنان وتحت اللثة.

الدقة والمهارة

ولكن العملية تحتاج الى دقة ومهارة لتحريك الخيط في الفم وخاصة نحو مؤخرة الفم وغالبية الأشخاص ليس لديهم هذه القدرات. وبدلا من إزالة الصفائح الجرثومية فان كثيرين يدفعونها من بين أسنانهم الى تحت اللثة ويتركونها هناك. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن البروفيسور روبن سيمور المختص بطلب الأسنان من جامعة نيوكاسل البريطانية ان من الأخطاء الشائعة الأخرى استخدام حركة منشارية لسحب الخيط الى الوراء والى الأمام وهذا لا يزيل الصفائح الجرثومية بصورة فاعلة بل يمكن ان يؤذي اللثة.

المشكلة الأخرى هي عدم الاستجابة. إذ مهما لح أطباء الأسنان وخبراء الصحة في نصيحتهم باستخدام الخيط لتنظيف الأسنان فالواقع ان 17 في المئة فقط من البالغين يفعلون ذلك بانتظام. وهناك البعض بين هذه النسبة لا يستخدمون الخيط بطريقة صحيحة لتنظيف أسنانهم.

خطوات التنظيف

وقال البروفيسور سيمور ان من الأفضل استخدام فرشاة الأسنان بصورة فاعلة ويُفضل استخدام الفرشاة الكهربائية ثم فرشاة خاصة للتنظيف بين الأسنان والانتهاء بمحلول معقم للفم. واثبتت محاليل الفم المعقمة انها مفيدة على الأخص للتنظيف بين الأسنان.

ومن المهم تدوير المحلول حول الفم واستخدام اللسان لدفعه بين الاسنان ولكن استخدام هذه المحاليل المعقمة يبقى اسهل من الخيط. وتبين الأرقام ان نسبة الأشخاص الذي يستجيبون للنصيحة باستخدام هذه الطريقة نسبة عالية.

وبالاضافة الى فاعلية المحاليل المعقمة التي لا تقل عن فاعلية الخيط فانها تحوي مادة الفلورايد الذي تقدم فائدة إضافية بحماية الأسنان من التسوس. وهناك نحو 500 نوع مختلف من البكتريا في الفم بعضها اشد ثائرا بمواد معينة مضادة للجراثيم وبالتالي فان المحلول الذي يحوي سترليبريديتيوم كلوريد وبعض الزيوت الأساسية هو الطريقة المثلى للتنظيف الاسنان مع الفرشاة ، بحسب البروفيسور سيمور.

كل ساعة يجلسها الإنسان على الكرسي تساوي نقص 22 دقيقة من حياته

هاشتاغ فعّال على تويتر، وهو أيضا عنوان مشروع يسعى أكاديمي سعودي لإيصاله للمجتمع بكل طوائفه، حيث حصل الدكتور محمد الأحمدي صاحب المشروع على براءة اختراع من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية عن جهاز لقياس وقت الجلوس.

وأفادت دراسته أن كل ساعة يقضيها الإنسان جالسا على الكرسي تقلل من عمره 22 دقيقة، أو ما يعادل تدخينه سيجارتين.

كما أن الجلوس لفترات طويلة تزيد على 4 ساعات يضاعف معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري وزيادة الوزن وهشاشة العظام، حيث أضحى الكرسي أحد أعداء الإنسان الذي يهدده بالموت بعد أن يسلبه صحته وعافيته.

وقال الأكاديمي محمد الأحمدي من جامعة الملك سعود، والحاصل على براءة اختراع لقياس وقت الجلوس بشكل دقيق، وذلك لمساعدة الأشخاص على مجابهة عدوهم الكرسي وتقليل وقت جلوسهم، وتمكين الأطباء والباحثين من إعداد دراساتهم البحثية، لأن كل الأجهزة الحالية تقيس حجم النشاط ومقدار حرق السعرات.

وأضاف أن ممارسة الرياضة لمدة ساعة في اليوم أصبحت نصيحة قديمة في هذا العصر، لأن الجلوس يقوم بإلغاء كل الفوائد التي حصلت عليها من نشاطك البدني.

والنصيحة الجديدة كلما وقفت كثيرا عمرت طويلا.

الخضوع لفحص الماموغرام بداية من سن الـ 45 للنساء

أصدرت الجمعية الأميركية للسرطان لائحة جديدة توصي النساء بالخضوع لفحص الماموغرام ابتداء من سن الـ45 بدل سن الـ40، بحيث يُنصح النساء بين الـ45 والـ50 عاما بالخضوع لفحص الماموغرام مرة واحدة في السنة.

كما أرشدت النساء اللواتي تخطين الـ55 أن تخضعن إلى فحص للماموغرام مرة واحدة كل سنتين.

أما المعرضات للإصابة بسرطان الثدي لأسباب مباشرة أو وراثية، فمن الأفضل الخضوع للفحص السنوي ابتداء من سن الـ40.

ويأتي هذا الإيعاز بالتأخير قليلاً في الخضوع لفحص للماموغرام والتقليل من وتيرته، بعد اكتشاف الباحثين، في السنوات الـ10 الأخيرة، أن العلاج المكثف للسرطان في مرحلة مبكرة، قد يكون غير ضروري.