



إعداد : ياسر السيد

العدد 2327 – السنة الثامنة
الانثين 18 صفر 1437 – الموافق 30 نوفمبر 2015
Monday 30 November 2015 - No.2327 - 8th Year

من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم

« كيف تحمي نفسك من « السكري » ؟

■ اتباع نظام غذائي متوازن بالتقليل من الدهون المشبعة الموجودة في الوجبات السريعة والمقرمشات

الثالث فهو ما يطلق عليه سكر الحمل والذي تصاب به المرأة أثناء حملها، وهي أكثر عرضة للإصابة به في المستقبل.

هناك أسباب تُعَجِّل بظهور نوعي المرض (الأول والثاني) مثل:

- الوراثة.
- السمنة وقلة الحركة والخمول.
- طبيعة الحياة العصرية التي تتميز بالسرعة والضغط العصبي.
- الإكثار من تناول الوجبات السريعة وتمضية أوقات الفراغ بالمسليات والمشهيات التي تضر الجسم أكثر مما تفيد.
- التدخين.
- الإكثار من تناول

المشروبات الغازية والتي تحتوي على الكثير من السكريات الضارة بالجسم. وتعد هذه الأسباب من أكثر الأسباب شيوعاً لانتشار هذا المرض وزيادة شيبته والتي تتصاعد بشكل كبير في متطالقتنا العربية. كيفية الوقاية

الوقاية دائماً تبعدهك مسافات عن المرض وتجنبك مضاعفاته الخطيرة، والتي تتمثل في القدم السكري وناخر النثام الجروح وإصابة الأعصاب والأنسجة إصابات بالغة، كذلك يصيب العين باعتلال الشبكية السكري. بينما كل ذلك يمكنك الوقاية منه باتباع الإرشادات البسيطة التالية:

- اتباع نظام غذائي متوازن بالتقليل من الدهون المشبعة والموجودة في الوجبات السريعة والمحمرات والمقرمشات.
- أن يكون منوعاً يتضمن الغذاء الصحي والفواكه والخضراوات.
- تجنب الإفراط في الحلويات.
- جعل الرياضة سلوكاً يومياً والمحافظة على الوزن المثالي.
- الامتناع تماماً عن التدخين.

اغذية تحميك من مرض السكر

إن الأغذية التي تعتبر سباجاً آمناً لجميع من ظهور مرض السكر أو – على أسوأ تقدير – تأجيله إذا كان هناك عامل وراثي، هي كالتالي:

- الخبز الأسمر
- الخضراوات الغنية بالألياف مثل: البروكلي والقرنبيط والكرنب.
- الفاكهة قليلة السعرات مثل: التفاح والبرتقال والكثرى.
- الأسماك وخاصة المشوي منها.
- الحبوب الكاملة (الأرز الكامل – القمح الكامل – الذرة الكاملة – الشوفان).
- زيت الزيتون، وحبية البركة، والبصل والثوم، والليمون.

ويعتبر خل التفاح أكبر مذيب للدهون ومنتشطا ومضاداً للتأكسد على أن تتناول ملعقتين منه في اليوم.



وأيضاً الأطعمة قليلة الدهون. تحكم بأعصابك الضغوط العصبية في يثر عميق من التوترات والانفعالات والتي تستهلك أعصابك بشكل يومي سواء في البيت أو في العمل – ما هي إلا عامل مساعد في إظهار أمراض كثيرة وليس مرض السكر فقط، ويمكن تجنب كل هذه الأمراض إذا تحكمت بأعصابك وقاومت انفعالاتك.

تصائح تهكم

- إذا شعرت بزيادة في وزنك وجفاف في حلقك وشحوب في وجهك وقيامك في الليل للتبول بشكل غير معتاد، وكذلك تأخر شفاء الجروح وتقص ملحوظ في الوزن، فلا تردد في زيارة الطبيب وإجراء تحليل السكر.
- ممارسة الرياضة بانتظام ولو بالمشي نصف ساعة يومياً يجتلك الكثير من الأمراض وليس مرض السكر فقط.

■ تجنب السكريات البسيطة والموجودة في الكيك والمشروبات الغازية واستخدم المحليات التي لا تحتوي على السكر

• استبدل الألبان كاملة الدسم بأخرى منزوعة الدسم والعصائر المحلاة بالعصائر الطازجة والخير الأبيض بالخير الأسمر والحلويات بالفاكهة.

• تجنب السكريات البسيطة والموجودة في الكيك والمشروبات الغازية، واستخدم المحليات التي لا تحتوي على السكر.

• الدهون المتراكمة بالجسم تجعله أكثر مقاومة للأنسولين، وتقص الوزن من أهم العوامل التي تجنب ظهور المرض.

• الفحص الدوري ليس رفاهية، بل هو حق جسدي عليك فلا تبخل به عليه. • النوع الثالث: سكر الحمل (Gestational Diabetes): من المهم لكل امرأة حامل أن تعرف أن سكر الحمل هو نوع خاص من أنواع السكر ينشا لدى بعض النساء خلال الحمل، وهو يتلاشى عادة بعد الولادة، ولا يعني أن الطفل سيولد مصاباً بالسكر. من يصاب به؟ المرأة التي تعاني من مرض السكر قد يصيب

أي سيدة من أية جنسية، فإنه شائع بصورة خاصة بين النساء في آسيا والشرق الأوسط والخليج وجزر المحيط الهادي، وهو أخذ في الازدياد.

أسبابه ينشأ سكر الحمل عن تغيرات هرمونية خلال الحمل يمكن أن تغير قدرة الجسم على استعمال مادة الأنسولين. وهي مادة هامة للجسم لأنها تساعد على المحافظة على مستوى السكر في الدم ضمن مستوى صحي. ومع أن جميع النساء يمررن بمرحلة تغيرات هرمونية فإن بعضاً منهن فقط يصبن بسكر الحمل.

خطورة سكر الحمل على الرغم من أن سكر الحمل يتلاشى عادة بعد الولادة (عندما تعود مستويات الهرمونات إلى طبيعتها) فإنه يظل من الضروري أن تعتبره أمراً خطيراً للأسباب الآتية:

• أن الأمر الرئيسي الذي يخشى منه هو إمكانية زيادة وزن الطفل والتسبب بنتائج أخرى على صحة الطفل في بطن أمه.

• إذا تضخم الطفل كثيراً (4 كيلو أو أكثر) فقد يصبح من الضروري إجراء عملية قيصرية لتوليد المرأة أو قيام الطبيب بتحفيز الولادة قبل أوانها بقليل تجنباً لتضخم الطفل إلا أنه يمكن عادة تلافي هذا الأمر.

• المرأة التي ينشأ لديها سكر الحمل تصبح أكثر عرضة للإصابة بالتنوع الثاني من السكر فيما بعد.

تصائح للمرأة الحامل خلال الحمل يتعين على المرأة القيام بإجراء عدد من

الفحوص الطبية، بما فيها فحص مستويات السكر في الدم في الأسبوع الثامن والعشرين تقريباً من الحمل. وإذا كانت غير متأكدة مما إذا كان هذا الفحص قد أجري لها، فلها أن تستفسر من طبيبها الخاص. وعليها إخباره بالآتي:

1. إذا كانت قد أصيبت بسكر الحمل في أي حمل سابق.
2. إذا كان في عائلتها من أصيبت بسكر الحمل أو من أصيب بالسكر.
3. إذا ولد لها طفل يبلغ وزنه 4 كيلوجرام أو أكثر.

إرشادات للمرأة الحامل المصابة بسكر الحمل • تناول وجبات على فترات منتظمة، والالتزام بنصائح الطبيب فيما يجب تناوله من أطعمة وما يجب الامتناع عنه.

• إجراء فحوص دم على فترات منتظمة، فمن المهم أن تقوم المرأة الحامل بفحص مستوى السكر في دمها بصورة منتظمة بنفسها في المنزل، وذلك للتأكد من أن يظل ضمن المستوى الصحي.

• تتكرر أنه على الرغم من تلاشي للمشكلة بعد الولادة إلا أنه يجب أن تقومي بإجراء فحص للدم بعد الولادة بسنة إلى ثمانية أسابيع؛ لمعرفة مستوى السكر في الدم، وبعد ذلك على فترات منتظمة مرة كل سنتين.

وفي الختام نقول بان مرض السكر كغيره من الأمراض يمكن أن تتجنب الإصابة به بطرق الوقاية التي ذكرناها سابقا، وقد صدق من قال قديماً: «الوقاية خير من العلاج».

عقار جديد لعلاج الملاريا ..آمن وفعال

الصحراء الكبرى بإفريقيا وأكثر من 80 في المئة من وفيات الملاريا من الأطفال دون سن الخامسة.

ومن الأهمية بمكان ابتكار عقاقير حديثة لعلاج الملاريا بسبب زيادة المقاومة حتى لأفضل العلاجات الحالية، وقال الباحثون في الأونة الأخيرة إن سلالات من الملاريا المقاومة تماما لعقار أرتيميسين ظهرت في ميانمار وإنها تنتشر قرب الحدود مع الهند. وتنتشر الملاريا في إفريقيا وأيضاً في آسيا وأمريكا الجنوبية، حيث تكون أقل خطورة وتنقلها بعوضة أخرى هي (بلازموديوم فيفاكس) الأكثر شيوعا.



رخصت جهات رقابية أوروبية في مجال الأدوية، الجمعة، عقارا جديدا لعلاج الملاريا في العالم، وقالت إنه آمن وفعال لاستخدامه من أجل الأطفال في إفريقيا الذين هم عرضة للإصابة بالمرض الذي ينقله البعوض.

وسيكون هذا العقار – الذي يسمى «موسكويركس» – ونتيجة شركة جلاكسوسميكلابن البريطانية بالمشاركة مع مبادرة بات لللقاحات الملاريا – أول لقاح بشري من نوعه مخصص ضد هذا المرض الذي تسببه طفيليات، وقد يحول دون إصابة الملايين بالمرض. ولا يزال هذا العقار يواجه

عقبات يتعين تذليلها قبل طرحه في إفريقيا، منها الموافقة عليه من قبل الحكومات ومن جهات تمويل لوكسد منى فعاليتة لأنه لا يوفر سوى وقاية جزئية. وستتولى منظمة الصحة العالمية الآن تقييم جدوى العقار – الذي مولته جزئيا مؤسسة بيل وميلينا جيتس- فيما وعدت المنظمة بأن تعلن رايها النهائي قبل نهاية العام الجاري بشأن توقيت استخدامه والأماكن الجغرافية التي يستخدم فيها.

وتصيب الملاريا نحو 200 مليون شخص سنويا، وقد قتلت 584 ألفا عام 2013 معظمهم في منطقة جنوب

علاج جيني .. يحيي الأمل لمرضى الصم



أصبح العلاج الجيني للصمم أقرب للواقع ببحث جديد نشر أسس الأربعاء أثبت أن تقنية إصلاح خلل في الحمض النووي (دي.إن.إيه) حسن حالة فئران تجارب تعاني من فقد جيني للسمع. وتجري تجربة إكلينيكية منفصلة تدعمها شركة نوفارتس لمساعدة مجموعة أخرى من المرضى ففدوا السمع بسبب أضرار أو مرض.

وقال توبياس موزر من مركز جوتنجن الطبي الجامعي في ألمانيا الذي لم يشارك في البحث «نحن متأخرون إلى حد ما في مجال السمع لكني أعتقد أننا نتقرب الآن. إنها فترة مثيرة بالنسبة للعلاج الجيني للسمع.» ومن الأسباب وراء حالة التقاؤل الحالية تطوير أنظمة آمنة لإدخال جينات تصحيحية إلى جسم المريض. وفي حالة الصمم ينطوي هذا على إدخال جين يحمل فيروسا معدلا بالهندسة الوراثية يحملن إلى الأذن الداخلية.

ولا يوجد حالياً أي علاج حاصل على موافقة الجهات المختصة لعلاج فقد السمع الذي يصيب نحو 360 مليون شخص، أي 5% من سكان العالم، حسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية. والأجهزة المساعدة للسمع تضخم الأصوات، بينما زرع قوقعة الأذن يحول الأصوات إلى إشارات كهربائية يقوم المخ بلك شفرتها لكن هذه العلاجات لا يمكنها أن تحل محل السمع الطبيعي. وتحدث غالبية حالات فقد السمع في كبار السن نتيجة للشيخوخة أو التقدم في العمر لكن نصف حالات فقد السمع على الأقل التي تحدث قبل أن يتعلم المولود النطق سببها خلل في واحد من أكثر من 70 جينا قريبا. ويستهدف باحثون سويسريون وأميريكون هؤلاء الأطفال تحديدا، ويأملون في مساعدتهم بعد أن أثبتوا أن استبدال جين متحور يحسن وظيفة الخلايا الشعرية للأذن الداخلية، وأعاد السمع بشكلي جزئي لفئران التجارب الصم.



السجائر الإلكترونية غير واضحة الفوائد والأضرار.. حالياً

ينجحوا في تحقيق إجماع حول الفوائد والأضرار المحتملة للسجائر الإلكترونية، وهو ما قد يعكس انقساماً في المجتمع الطبي حول مدى ملاءمة تعزيز السجائر الإلكترونية كبديل أكثر أماناً للتدخين. وأوضح الباحثون أن معظم المشاركين في الدراسة يرون أن التدخين يعتبر شكلاً من الإدمان، حيث تكعب الإرادة دوراً قوياً في الإقلاع عن هذه العادة المدمرة، في الوقت الذي حاول فيه جميع المشاركين في الدراسة مرة واحدة على الأقل الإقلاع عن العادة المدمرة.

يعتقد بعض المدخنين أن السجائر الإلكترونية تعد أحد أهم العوامل المساعدة في الإقلاع عن التدخين، في حين يعتقد البعض الآخر أنها تعتبر وسيلة إغواء للاستمرار في الخضوع لتلك العادة المدمرة، إلا أن الأبحاث الطبية الحديثة تشير إلى أن الأخطار والفوائد لتلك النوعية من السجائر لاتزال غير معلومة بصورة واضحة بين المدخنين، وذلك وفق ما نشرت وكالة أنباء الشرق الأوسط المصرية.

وكانت مجموعة من الباحثين قد أجرت

إنجائها على أكثر من 64 مدخناً، ولم