الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2346 - السنة الثامنة
الثلاثاء 11 ربيع الأول 1437 - الموافق 22 ديسمبر 2015
Tuesday 22 December 2015 - No.2346 - 8th Year

نسبة السمنة في البلاد تصل إلى معدلات مخيفة وتدق أجراس الخطر

د. لينا الشامي: أجيال الكويت تحتاج إلى التربية الغذائية السليمة

تحتل السمنة في الكويت مركزا متقدما حيث تاتي في المرتبة الاولى خليجيا والثانية على مستوى العالم. وتبعا لاخصائي التغذية في الكويت فان السمنة هي المسبب الرئيسي للاصابة بمرض السكري الذي يشهد انتشارا كبيرا اليوم بين الاجيال الناشئة في الكويت.

وتقول اخصائية التغذية د. لينا الشامي، مدير عام مركز لينار اند دينار للغذاء الصحي، ان الأمراض المزمنة غير السارية ممثلة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان هي السبب الأول للوفاة في الكويت، اذ تحتل الكويت مركزا متقدما بين الدول فيما يخص الاصابة بالسمنة سواء بين الأطفال أوالمراهقين أوالبالغين بحيث بلغت نسبة السمنة بين الأطفال في الكويت؛ الأقل من خمس سنوات 10%؛ تبعا لتقديرات اليونيسيف، وبلغت النسبة حوالي 50% بين المراهقين، كما أن الكويت من الدول العشر الأولى في نسبة الاصابة بمرض السكري.

وتطرقت د. الشامي الى أسباب السمنة مشيرة الى انها ناجمة بمعظمها عن اتباع اساليب خاطئة في التغذية وعدم تبني أسلوب صحي يحافظ على الصحة العامة ويقي من السمنة. وبناء عليه يتوجب على كافة الامهات الاخذ بعين الاعتبار كيفية ادخال الغذاء الصحي في الروتين الغذائي اليومي لاطفالهم.

تعقيبا على ما ذكر، وانطلاقا من حرصه الدائم على مساعدة ابناء المجتمع الكويتي على اتباع نمط غذاء صحي وسليم، يساهم مركز لينار اند دينار في لعب دور محوري وفعال في مساعدة ابناء الكويت على المحافظة على صحتهم عبر تزويدهم بالغذاء ذات السعرات الحرارية المحسوبة بعناية تبعا لكل حالة. فقد عمل على تنويع برامجه لتناسب كافة الاحتياجات الصحية فمنها البرنامج الخاص بالتخسيس وآخر للمحافظة على الوزن وبرنامج هوليود وبرنامج العائلة وهذا غيض من فيض من البرامج التي تم تصميمها بعناية لكي تضمن الفائدة القصوى للجميع.

وبناء عليه، أكدت د. الشامي الى أن مركز لينار اند دينار قد أخذ على عاتقه مساعدة المجتمع بكل ما اوتي من وسائل لكي تكون منتجاته متاحة للكل، لذا عمل المركز على تقديم تخفيض للاسعار على برنامج هوليود الذي يتضمن ثلاث وجبات أساسية بالاضافة الى وجبتين فرعيتين وذلك احتفالا منه مع عموم المجتمع الكويتي بحلول فترة اعياد نهاية العام ولكي يخول لهم الحصول على ما يتمنونه من مأكولات شهية صحية تناسب تطلعاتهم وتدرء عنهم أمراض السمنة لكي يباشروا العام الجديد بصحة سليمة لا تشوبها الأمراض.

خطوة أولى في القضاء على «كورونا»

قال علماء إن لقاحا جديدا - أثبت فاعلية في مقاومة فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية «ميرس» - يمثل خطوة نحو القضاء المرض، وفقا لتقرير نشر في دورية «العلوم».

وأجرى علماء أوروبيون تعديلا وراثيا لنوع من لقاح الجدري بحيث يبرز بروتين في كورونا على سطح الفيروس، وأثبت اللقاح فاعلية في حماية الجمال - التي تمثل مصدرا لهذا الفيروس - من الإصابة بأعراض كورونا.

ويأمل الخبراء أن يتمكن هذا اللقاح من وقف انتشار الفيروس بين الجمال، وأيضا حماية البشر المعرضين لاحتمال الإصابة. ورُصد انتقال كورونا، الذي ينتمي لفصيلة الفيروسات التاجية، إلى البشر لأول مرة في السعودية في عام 2012.

ومنذ ذلك الحين، أعلن عن اكتشاف أكثر من 1600 حالة، وتسبب أكثر من ثلث حالات الإصابة المعلنة في الوفاة. ويعتبر الأفراد الذين يعانون من أمراض أخرى - مثل السكري وأمراض الرئة طويلة الأمد والفشل الكلوي - عرضة بشكل خاص للإصابة بأعراض تهدد حياتهم حال إصابتهم بفيروس كورونا.

وينحصر انتقال الفيروس في فئة الأفراد الذين لديهم اتصال مباشر مع المصابين مثل أفراد العائلة وموظفي الرعاية الصحية.

حل مشكلة معقدة

ويعتقد أن الجمال العربية، التي تربى من أجل الاستفادة من حليبها ولحومها وأيضا لاستخدامها في السباقات، هي المصدر الأولي لانتقال فيروس كورونا إلى البشر.

وينتشر الفيروس بشكل خاص في صغار الجمال، حيث تؤدي العدوى إلى ظهور أعراض خفيفة تشبه نزلات البرد الشائعة، ويعتقد أن الفيروس ينتقل إلى البشر حينما يكون لهم اتصال مع سوائل الجسم الخاصة بجمال مصابة. ويمثل تفشي العدوى بين الجمال خطرا جديا على صحة الإنسان، والعديد من العلماء قلقون من إمكانية تحور الفيروس بحيث يصبح أكثر قدرة على الانتشار بين البشر. ولهذا السبب يحاول العلماء تطوير لقاحات لمنع انتقال العدوى للبشر، وكذلك الحد من تفشي الفيروس في الجمال.

وتساعد اللقاحات النظام المناعي في التعرف على الفيروس والقضاء عليه قبل أن يصيب البشر، أو قبل أن يحدث أي ضرر.

الاعتماد على الإصدقاء القدامى

هناك نوعان من الأسلحة تستخدم في الوقاية من الفيروس، وهما الأجسام المضادة والخلايا القاتلة. الأجسام المضادة هي بروتينات موجودة في دم الإنسان وسوائل الجسم مثل اللعاب والمخاط. وهذه تعلق بالفيروس وتوقف العدوى.

وكما يشير اسمها، فإن الخلايا القاتلة تتعقب الخلايا المصابة بالفيروس وتقتل الخلية قبل أن ينتشر الفيروس الجديد في الجسم. وتنتج بعض اللقاحات الأجسام المضادة، وهناك أخرى تنتج الخلايا القاتلة.

ويعتقد الطبيب بارت هاغمانز، من مركز إراسموس الطبي في هولندا، أن أفضل طريقة للسيطرة على كورونا هي تطوير لقاح ينتج الاثنين على حد سواء.

ولذا أجرى هو وفريق من العلماء من هولندا وإسبانيا وألمانيا تعديلا وراثيا لنوع من فيروس الجدري يسمى (إم في ايه) لإبراز بروتين «سبايك» (بروتين الشوكة الخارجية) الموجود في فيروس كورونا على سطحه.

واستخدم (إم في ايه) للقضاء على مرض الجدري، ويُستخدم حاليا لتطوير لقاحات لمجموعة متعددة من الفيروسات مثل الانفلونزا والتهاب الكبد الوبائي وإيبولا. والأهم من ذلك أن هذا الفيروس يمكنه أن ينتج الأجسام المضادة والخلايا القاتلة.

ويُعتقد أن بروتين سبايك في فيروس كورونا يمثل هدفا رئيسيا للاستجابة المناعية. ويأمل الباحثون في أن يساعد تغطية فيروس الجدري (إم في ايه) ببروتين الشوكة الخارجية الجهاز المناعي في التعرف على كورونا وقتله.

«ثنيان الغانم» نظم ورشة عمل لمرضى القولون التقرحي و كرونز

اعلنت رئيسة مركز ثنيان الغانم لأمراض الجهاز الهضمي بالمستشفى الاميري هيفاء العسكرعن ، تنظيم القسم تحت رعاية وزير الصحة علي العبيدي، ورشة عمل لمرض القولون التقرحي المزمن ومرض كرونز، وذلك بمشاركة نخبة من الاستشاريين المتخصصين بامراض الجهاز الهضمي وأمراض الدم وأمراض الروماتيزم.

وأوضحت أن الورشة هدفت إلى متابعة آخر المستجدات والتطورات فيما يخص الخطط العلاجية لهذه الأمراض، إضافة إلى مشاركة التخصصات الإكلينيكية للتعاون في علاج الأمراض الأخرى المتزامنة مع المرض، مبينه أن البروفيسور فؤاد العلي، تطرق إلى طرق تشخيص مرض كرونز بالإضافة إلى العلاجات البيولوجية الحديثة المستخدمة في علاج المرض، بينما تابع الدكتور اسامة العرادي الخطة العلاجية لمرض القولون التقرحي المزمن وآخر التوصيات والبروتوكولات المتبعة في علاج للمرضى.

وأوضحت ان ورشة العمل اختتمت بمناقشة حالات التقرحي والتي تعاني من أمراض الجلدية والروماتيزمية وأمراض العين وأفضل الخطط العلاجية التي يمكن تقديمها حسب التوصيات والبروتوكولات المتبعة عالميا.

البيئة المسؤول الأول عن الإصابة بالسرطان وليس الحظ

أكد علماء أن عوامل بيئية مثل الشمس والتبغ مسؤولة عن الإصابة بالسرطان أكثر من تحولات جينية محتملة داحضين بذلك دراسات أخرى شددت على عامل «سوء الحظ» في هذه الإصابات.

وأجريت الدراسة التي نشرتها مجلة «نيتشر» إثر مقال أثار جدلا كبيرا نشر في يناير في مجلة «ساينس» الأميركية وأشار إلى أن أخطاء لا مفر منها في الجينات البشرية هي السبب الرئيسي للسرطان.

وأشارت الدراسة الأخيرة التي تستند إلى عدة تحاليل حسابية إلى أن أخطاء نظرا «بالتأكيد» خلال انقسام الخلايا تساهم «قليلا فقط» في الإصابة بالكثير من السرطانات.

وينسب الباحثون 70 إلى 90% من السرطانات إلى عوامل بيئية (الأشعة ما فوق البنفسجية...) على ما تظهر دراسة «نيتشر». إلا أن خبراء آخرين لم يشاركوا في الدراسة أبدوا بعض التشكيك.

فاعتبر جيل هوكر من جامعة كورنيل في نيويورك أن استنتاجات هذه الدراسة الجديدة تستند إلى «نموذج مبسط جدا حول تحول السرطانات» وأن الأرقام الواردة «يجب أن تعتبر تقديرات تقريبية». وأضاف في مذكرة «إذا أخذنا بالاعتبار فقط أدنى احتمال للاصابة بالسرطان واعتبرنا أن نسب التحول هي متشابهة لجميع الأنسجة يتبين أن الدراسة تعطي الأولوية للمخاطر المرتبطة بالعوامل البيئية. لكن نحن لا نعرف كيف أن الأنسجة تختلف في نسب تحولها الداخلي».

الصينيون يشترون الهواء !

بدأت شركة كندية ناشئة تجارة مربحة ببيع الهواء النقي الى الصينيين الذين يعانون من ارتفاع مستويات التلوث في مدنهم. وحققت الشركة زيادة كبيرة في مبيعاتها من قناني الهواء الذي عبأته من منطقة جبال روكي الكندية نتيجة إقبال الصينيين على شرائها.

وكانت الشركة أنشئت العام الماضي ولكنها لم تبدأ بيع الهواء الى الصين إلا منذ أقل من شهرين.

وقال موسيس لبام أحد مؤسسي الشركة لصحيفة الديلي تلغراف ان الشحنة الأولى التي ضمت 500 قنينة من الهواء النقي نفدت في غضون أربعة أيام وان شحنة مؤلفة من 4000 قنينة هواء كانت في طريقها الى الصين عندما الصينيون غالبية القناني حتى قبل وصولها.

العبوة بـ15 دولارا

وتباع القنينة المعبأة بالهواء النقي من منطقة جبال روكي مقابل 100 يوان او ما يعادل 15 دولارا، وهو سعر يزيد 50 مرة على سعر قنينة الماء المعدني في الصين.

ويعيش غالبية زبائن الشركة الكندية في مدن كبيرة في شمال شرق الصين وجنوبها حيث اصبحت التحذيرات من خطورة التلوث جزء من حياتهم اليومية. ونشرت وكالة انباء شنخوا الصينية صورة على الانترنت لمركز احدى المدن وقد لفها الضباب المخلوط بالدخان بحيث لا يمكن رؤية شيء من المدينة.

وكان الفنان الصيني لبانغ كيفانغ باع العام الماضي جرة زجاجية ملأها بهواء من جنوب فرنسا خلال زيارة قام بها الى المنطقة مقابل ما يعادل 768 دولارا. وفي عام 2013 باع المليونير تشين غوانبياو علبا من الهواء قال انه من مناطق أقل تلوثا مقابل 5 يوان او ما يعادل 0.750 دولار للعلبة. واعترف لبام من شركة فايتاليتي ايز الكندية بأن الشركة بدأت بيع الهواء من باب المزاح حين قام مع صديق له شارك في اطلاق المشروع بملء كيس من البلاستيك بالهواء النقي وبيعه مقابل أقل من دولار على موقع ايباي للمزاد. ولكن سعر الكيس الثاني بلغ 160 دولار. وقال لبام ان الشركة ادركت حينذاك بأن هناك سوقا صينية للهواء النقي.

وأصبحت الصين أكبر أسواق الشركة لبيع الهواء المعلب بعدما كانت تبيعه مخلوطا مع الأوكسجين في أميركا الشمالية والهند وبلدان في الشرق الأوسط.