الصباح الصحية

08

إعداد : ياسر السيد

العدد 2447 - السنة التاسعة
الخميس 14 رجب 1437 - الموافق 21 إبريل 2016
Thursday 21 April 2016 - No.2447 - 9th Year

في بارقة أمل للمرضى تعد الأكبر والأقرب إلى التحقق

نوع جديد من العقاقير يمكنه القضاء على سرطان الرأس والعنق

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن نوعا جديدا من العقاقير، والذي يمكنه تحفيز الجهاز المناعي للمريض لمكافحة الأورام، ربما يكون فعالا للغاية في مواجهة سرطان الرأس والعنق.

وتشير نتائج التجربة، التي أعلنت في مؤتمر أمريكي لمكافحة السرطان، إلى أن العقار يعمل على نحو أفضل من العلاج الكيماوي التقليدي، وأدى تناول عقار «نيفولوماب» إلى تحسن كبير في احتمالات البقاء على قيد الحياة بين المرضى الذين يعانون من هذه الأورام التي يصعب علاجها.

وبات العقار متاحا بالفعل في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية «NHS» للأشخاص الذين يعانون من سرطان الجلد المتقدم، لكن الخبراء يقولون إن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث قبل ان يستخدمه المرضى الذين يعانون من أنواع أخرى من السرطان.

أمل جديد

ويعتبر العلاج بالخلايا الجذعية أحد أكثر التطورات إثارة في علاج السرطان منذ سنوات. وبالرغم من أن العلاج بالخلايا الجذعية لا يمكنه علاج جميع أنواع السرطان، تشير أدلة متزايدة إلى أنه يمكنه مساعدة بعض المرضى على البقاء على الحياة لفترات أطول.

وتشير تجربة نيفولوماب، والتي أجريت على ثلاث مراحل وقدمت في الجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان، إلى أن العقار يمكنه زيادة مدة البقاء على قيد الحياة لأشهر اضافية، حتى عندما يكون السرطان شرسا وفي مراحل متقدمة.

وخلال التجربة، حصل 240 مريضا يعانون من سرطان الرأس والعنق على عقار نيفولوماب، بينما خضع 121 مريضا آخر للعلاج الكيماوي التقليدي.

وبعد عام، كان 36 في المئة من المرضى الذين عولجوا بحقن نيفولوماب لا يزالون على قيد الحياة، مقارنة بـ 17 في المئة من المرضى الذين خضعوا للعلاج الكيماوي التقليدي.

وقال كيفن هارينغتون، رئيس الفريق الطبي من معهد أبحاث السرطان ومؤسسة رويال مارسدن التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، إن النتائج «قد تغير قواعد اللعبة» فيما يتعلق بسرطان الرأس والعنق، وهو ما «يقدم علاجا بعقاقير جديدة يكون في النهاية أفضل من العلاج الكيماوي التقليدي».

وأضاف: «بمجرد أن ينتشر سرطان الرأس والعنق يكون من الصعب للغاية علاجه، وتكون الجراحة والعلاج الإشعاعي مستحيلا في كثير من الأحيان.» وأردف: «لذلك، إنه لخبر جيد للغاية للمرضى أن تشير هذه النتائج المؤقتة إلى أنه بات لدينا الآن علاج جديد يمكنه أن يطيل بقاء المريض على قيد الحياة بشكل كبير.»

ويتم تشخيص نحو 10 آلاف مريض سنويا في المملكة المتحدة بسرطان الرأس أو العنق الذي يشمل سرطانات الفم والشفتين والحنجرة والحلق والأنف والجيوب الأنفية والغدد اللعابية.

وقالت إيما كينغ، من معهد أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: «هذه النتائج قد يكون لها أهمية كبيرة لمرضى سرطان الرأس والعنق الذين لا يستجيبون للعلاج.» وأضافت: «تؤكد النتائج أيضا التحول الهام الذي نشهده نحو استخدام العلاج بالخلايا الجذعية لعلاج السرطان.»

وأردفت: «لا يمكن استخدام نيفولوماب بشكل روتيني لعلاج سرطان الرأس والعنق في المملكة المتحدة قبل الحصول على موافقة المعهد الوطني للصحة وتفوق الرعاية.»

تجنب «الضغط» باتباع 6 طرق طبيعية

«العربية نت» : يعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد أكثر المشاكل الصحية شيوعا في وقتنا الحالي، حيث يصيب كلا الجنسين ومن مختلف الفئات العمرية، إذ إنه لم يعد مقتصرا على كبار السن كما كان في السابق، فنرى الشباب أيضا يعانون من ارتفاع ملحوظ في ضغط الدم ويكتشفونه بالصدفة عند مراجعتهم للطبيب من أجل مرض آخر، أو من خلال الشعور بأعراض عامة كالصداع والدوار وضيق النفس، أو مشاكل في النظر وإرهاق عام.

وفي هذه الحالة يجب تحديد سبب الارتفاع في ضغط الدم لما له من مخاطر على الصحة، فقد يؤدي ذلك إلى إصابة صاحبه بجلطة قلبية، أو خلل في النظر أو في السمع، أو يضر بوظائف الكلى وغيرها من المشاكل الصحية، ولهذا يعرف ارتفاع ضغط الدم بـ«القاتل الصامت» لشدة خطورته.

وعادة ما يصاب الشخص بارتفاع في ضغط الدم نتيجة الكثير من العوامل، منها كثرة تناول الأغذية المملحة والمعلبة والسكريات والتسويات بأنواعها، كذلك ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم الناتج عن تناول الأغذية المشبعة بالدهون، وقلة الحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية، وضيق الشرايين، أو نتيجة تناول بعض العقاقير الطبية ذات الآثار السلبية، كذلك بسبب مشاكل في الكلى أو غيرها من العوامل المحفزة على ارتفاع الضغط.

وبحسب تقرير نشره موقع «Health Mind Bodies» الطبي، فإن مريض ضغط الدم المرتفع يجب أن يغير من نمط حياته كليا، حتى لا يعتمد في العلاج على الأدوية والكيماويات. وربما تغيير نمط حياته قد يجعله يتوقف عن تناول الأدوية.

وذكر التقرير 7 طرق طبيعية للتخلص من ضغط الدم العالي، وهي:

1 – فقدان الوزن الزائد خاصة في منطقة الخصر

فهناك علاقة وثيقة بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن، كما أن زيادة الوزن هي المسبب الأساسي لتوقف التنفس أثناء النوم (المعروف بالشخير)، ما يفاقم من مشكلة الضغط العالي.

فإذا كنت تعاني من الوزن الزائد وارتفاع ضغط الدم، يجب البدء فورا في اتباع حمية غذائية للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة.

وقد أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة وثيقة بين محيط الخصر والإصابة بضغط الدم المرتفع. ففي الرجال إذا زاد محيط الخصر عن 102 سم، وفي السيدات إذا زاد محيط الخصر عن 89 سم، فيكون الشخص عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع.

2 – ممارسة التمارين الرياضية

ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، ومن أبسطها المشي أو السباحة يوميا، تساعد في تنظيم ضغط الدم والحفاظ عليه ضمن المستويات الطبيعية.

وينصح الأطباء بممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة خمسة أيام بالأسبوع لصحة أفضل.

3 – تخفيض مستوى الصوديوم في الجسم

يجب على مريض ضغط الدم المرتفع التقليل من نسبة الملح في الطعام، كما يجب عليه تجنب الأغذية المعلبة والمحفوظة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم الذي يعتبر السبب الرئيسي لارتفاع ضغط الدم.

4 – أكثر من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم

إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم هو السر وراء التحكم بضغط الدم المرتفع.

5 – احتفظ بقائمة لطعامك

إن تغيير العادات الغذائية ليس بالأمر السهل، لذا فإعداد قائمة بالأطعمة التي تتناولها قد يكون مفيدا، حتى تتحكم في كمية الأطعمة التي تأكلها وتمنع الأطعمة الضارة التي قد تفاقم من مشكلة ضغط الدم لديك.

6 – أكثر من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والتي تساعد الجسم في طرد الكمية الزائدة من الصوديوم في الجسم مثل الموز والتمر والأفوكادو والمشمش والفاصوليا والجزر والشوكولاتة الداكنة وغيرها.

تجربة جديدة بإسكتلندا تهدف إلى الوقاية من «سكري النوع الأول»

«وكالات» : من المقرر أن يجري الباحثون تجربة مهمة في اسكتلندا تهدف إلى الوقاية من مرض السكري من النوع الأول لدى الأطفال

وتجري استعدادات للاتصال بجميع العائلات التي يعاني أبنائها من المرض والبالغ عددها 6400 عائلة. وستوجه الدعوة للأطفال الذين يعاني أحد أبويهم أو اشقائهم من النوع الأول من مرض السكري للخضوع لاختبار دم لمعرفة إذا كانت هناك خطورة كبيرة عليهم للإصابة بالمرض.

وسيقدم للأطفال الذين يواجهون احتمالات الإصابة بالمرض عقار يسمى «ميتافورمين» لمعرفة مدى فاعليته في الوقاية من هذا النوع من السكري. ويستخدم الميتافورمين بالفعل في علاج السكري، لكن من غير الواضح إذا كان بإمكانه منع الإصابة به من الأساس.

وإذا أثبتت التجربة نجاحا، فإن هذه الدراسة، التي تحمل اسم «تجربة الوقاية من تسريع الإصابة بالسكري بتحسين المناعة الذاتية»، قد تمثل تحديا للفكرة الراسخة حول أسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الأول.

نظرية بديلة

ويصاب الشخص بالنوع الأول من السكري حينما لا تنتج غدة البنكرياس هرمون الأنسولين، وهو الهرمون الذي يحتاجه الجسم للتحكم في مستويات السكر في الدم، وبالرغم من الأبحاث المكثفة، فإنه لا توجد وسيلة حتى الآن للوقاية من هذا المرض.

ويعتقد معظم الخبراء أن السبب في هذا المرض هو وجود مشكلة في النظام المناعي، تدفع الجسم عن طريق الخطأ إلى اعتبار الخلايا المنتجة للأنسولين والموجودة في البنكرياس وتسمى «خلايا بيتا» بأنها خلايا ضارة، وبالتالي يهاجمها.

تجرب هذه الدراسة نظرية بديلة ابتكرها البروفيسور تيرينس ويلكن من جامعة اكستر للطب. ويقول البروفيسور ويلكن إنه وبدلا من التركيز على وقف النظام المناعي، فإنه قد يكون من الأفضل العمل على حماية خلايا بيتا.

ويرى أن السبب الرئيسي لحدوث الضرر هو الضغط على خلايا بيتا وهي تحاول جاهدة التكيف مع طلب الجسم للحصول على الأنسولين.

ويشير إلى أن النظام المناعي لدى بعض الأشخاص يتدخل في هذه الأثناء ويقتل المزيد من الخلايا ويسرع من الإصابة بمرض السكري لدى الأطفال، وهو ما نعرفه بالنوع الأول من السكري. وأعرب عن أمله في أن يساعد عقار الميتافورمين في تخفيف الضغط على خلايا بيتا، حتى يتسنى لها الاستمرار في إنتاج الأنسولين للجسم.

ضغط على الخلايا

وقال البروفيسور ويلكن إنه «من المحتمل أن وجود بيئة حديثة يسرع من فقدان خلايا بيتا بسبب إجهادها والضغط عليها». وأضاف: «ونتيجة لذلك، فإن هذا قد يساهم في زيادة الإصابة بالنوع الأول من السكري، والذي يظهر حتى في الفئات العمرية الأصغر سنا».

وستستخدم التجربة علاجا يحمي خلايا بيتا من الضغط، حتى يتسنى لها البقاء لفترة أطول.» ويقول الباحثون إنه إذا نجحت التجربة، فإنها ستوفر وسيلة فعالة من حيث التكلفة للوقاية من النوع الأول من السكري، والتي يمكن إتاحتها على الفور للأطفال الذين يواجهون خطر الإصابة بالمرض. ووفرت جمعية «جيه دي ار إف» الخيرية التي تنشط في مجال مكافحة النوع الأول من السكري تمويلا أوليا لهذه التجربة.

ويوجد في اسكتلندا ثالث أكبر نسبة من مرضى النوع الأول من السكري في العالم، وهناك نظام جيد لتحديد العائلات المتضررة. وستبدأ الدراسة باختيار المتطوعين في منطقة تايسايد ثم ستوسع لتشمل جميع انحاء اسكتلندا قبل نقلها إلى انجلترا.

ويمكن الإصابة بالنوع الأول من السكري في أي مرحلة عمرية، لكنه يظهر في الغالب تحت سن 40 عاما، خاصة في مرحلة الطفولة. ويشكل هذا النوع نحو 10 في المئة من إصابات مرضى السكري، لكنه النوع الأكثر شيوعا لدى الأطفال.

وفي النوع الثاني من السكري، يكون الجسم عاجزا عن إنتاج كميات كافية من الأنسولين لأداء وظيفته بالشكل المناسب، أو تكون خلايا الجسم عاجزة عن التجاوب مع الأنسولين. وتبلغ نسبة المرضى المصابين بالنوع الثاني نحو 90 في المئة من مرضى السكري، وتبدأ الإصابة في الغالب في مرحلة عمرية لاحقة عن النوع الأول.

مخاوف من انتشار «زيكا» بفعل الاحترار المناخي

«وكالات» : توقع باحثون تسارع انتشار فيروس زيكا المنقول بواسطة البعوض بوتيرة أكبر بفعل الاحترار المناخي، وسط مخاوف من وصول هذا الفيروس خلال الصيف المقبل الى أوروبا او الولايات المتحدة.

وساهم الاحترار المناخي في انتشار البعوض، بحسب موريتز كرايمر الذي يدرس في جامعة اكسفورد ديناميكية الأمراض المعدية المنقولة بواسطة نوعين من البعوض تسلط الاضواء عليهما حاليا.

ويعتبر البعوض المصري حاليا الناقل الرئيسي لفيروس زيكا الذي تفشى في البرازيل وكولومبيا وفي الكاريبي منذ نهاية سنة 2014 ويؤدي الى تشوهات لدى الاجنة واضطرابات عصبية حادة لدى بعض البالغين.

كذلك ثمة نوع ثان معروف بالبعوض النمري مصدره جنوب شرق آسيا وانتشر في اوروبا خلال عشرين عاما ناقلا حمى الضنك وشيكونغونيا ومن شانه أن يؤدي الى إصابة الأشخاص بالحمى واوجاع في الرأس وآلام وحتى الى الوفاة في بعض الحالات.

وأظهرت فحوص مخبرية أن البعوض المنقط بالابيض (اسمه العلمي «اليوبيكتوس») قادر ايضا على نقل فيروس زيكا. وقد تم تحديد وجود هذا الفيروس لدى هذه الفصيلة في اريتريا خصوصا في الغابون.

واعتبرت الاختصاصية في معهد باستور انا بيلا فابو أن «الخطر يكمن في رؤية فيروس زيكا منتشرا في اوروبا خلال الصيف المقبل». وقالت من مختبرها «شهدنا سيناريو مماثلا في سنة 2010 مع حمى الضنك وشيكونغونيا».

ويتمدد الفيروس الى مناطق جديدة عندما تنتقل العدوى من انسان الى البعوض، على سبيل المثال «عندما يمضي احدهم اجازة في اميركا الجنوبية ويتعرض للدغة بعوض تؤدي الى اصابته بفيروس زيكا. في حال عاد الى اوروبا خلال اسبوع من اصابته وتعرض مجددا للدغة هذه المرة من بعوض «اليوبيكتوس»، قد تصبح هذه البعوضة ناقلة للفيروس».

تسريع التكاثر

وفي هذا الاطار يؤدي الاحترار المناخي الى مفاقمة هذا الوضع لأن البعوض يصبح ناقلا للعدوى بسرعة أكبر تحت اثر الحرارة بعد إصابته؛ فالفيروس المحصور بداية في الجهاز الهضمي للبعوض ينتقل الى اللعاب لدى الحشرة بسرعة أكبر وينقل تاليا الاصابة الى الانسان الذي يتعرض للدغة. واوضح ليل بينترسن الباحث في المركز الوطني للامراض المعدية في فورت كولينز (كولورادو) ان «هذه المدة تصبح اقصر عند درجات حرارة اعلى» ما يزيد خطر نقل البعوض للمرض قبل النفوق (اذ ان البعوض يعيش في المعدل حوالى عشرة ايام).