الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2876 - السنة العاشرة
الثلاثاء 6 المحرم 1439 - الموافق 26 سبتمبر 2017
Tuesday 26 September 2017 - No.2876 - 10th Year

خلال ندوة توعوية دعا إليها مستشفى «كليفلاند كلينك»

د. إبراهيم الرشدان: أمراض القلب تعد السبب الأول للوفاة في الكويت

الإقلاع فوراً عن التدخين وممارسة الرياضة والعلاج المبكر والكامل لضغط الدم

أكد استشاري أمراض القلب في كلية الطب بجامعة الكويت ومستشفى الأمراض الصدرية د. إبراهيم الرشدان أن أمراض القلب تعد السبب الأول للوفاة في الكويت، مشددا على أهمية الوقاية من أمراض القلب والكشف الدوري عنها لتحقيق نسب شفاء أكبر، مع مراعاة علاج الامراض المزمنة غير المعدية دون تهاون مثل السكر والضغط والكولسترول والسمنة.

جاء ذلك خلال ندوة التوعية بامراض القلب التي دعت إليها مستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي أول امس بمناسبة الاحتفال بيوم القلب العالمي، وحذر خلالها الرشدان من ارتفاع نسب الاصابة بامراض القلب في الكويت مؤخرا، وذلك نظرا لارتفاع نسبة التدخين في الكويت والذي يعد أحد أهم اسباب الاصابة بامراض القلب بلية الاسباب الجينية الوراثية ثم ممارسة نمط غير صحي للحياة.

ودعا الرشدان إلى الإقلاع فورا عن التدخين وممارسة الرياضة والعلاج المبكر والكامل لضغط الدم، والسكري، والكولسترول، حيث أن ذلك يساعد على تفادي أمراض شرايين القلب، وقدم عددا من النصائح لتجنب الإصابة بامراض القلب أهمها زيادة النشاط البدني لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل، والإقلال من الأكلات غير الصحية والابتعاد عن التدخين، ناصحا من لديهم تاريخ مرضي في أسرهم بالفحص المبكر للوقاية من الإصابة بأمراض القلب، أما مرضى القلب فطالبهم بالاستمرار في العلاج حسب نصائح الطبيب وعدم توقفهم بدون استشارته لأن هناك أدوية يتم تناولها فترات طويلة وقد تكون على مدى الحياة، مشددا على أن النصيحة الأهم لمرضى القلب هي الامتناع عن التدخين، وضرورة الحركة لأنها مهمة جدا

من جانبه أكد أخصائي امراض القلب بمستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي د. أحمد الدعيج أن المستشفى شهد تزايدا في أعداد المرضى القادمين إليه من خارج دولة الإمارات في العام 2017، وقال: كانت نسبة كبيرة من المرضى يسافرون إلى الخارج للحصول على الرعاية المعقدة والعلاج المتطور، أما الآن، فنحن نلمس تزايدا في أعداد المرضى الذين يقصدون أبوظبي للعلاج بدعم من الحكومة أو الجهات التي يعملون فيها، وذلك لأننا نقدّم لهم مستويات عالمية من الرعاية وهم أقرب إلى وطنهم وأسرهم، حيث نحد من حاجتهم للسفر للخارج، بما يوفر عليهم وعلى أسرهم الوقت والمال أثناء علاج الحالات الحرجة».

وتابع : يساهم مستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي» في لعب دور رائد على صعيد طرح علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية في المنطقة، مثل التدخلات لعلاج صمامات القلب عن طريق القسطرة القلبية والجراحة الهجينة لإعادة تكوين الأوعية التاجية وجراحات القلب التي تتم بواسطة الروبوت وبأقل حد ممكن من التدخل الجراحي.

وقال : في العام 2016 شكل المرضى القادمون من الكويت أعلى نسبة بين المرضى من خارج الدولة الذين استقبلهم مستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي»، إذ بلغت نسبتهم 35 في المائة من أعداد المرضى الزائرين، واستقبل معهد القلب والأوعية الدموية نسبة كبيرة من هؤلاء المرضى الذين سعوا للحصول على علاجات متطورة لمشاكل في القلب.

وتطرق اللقاء الى نتائج استبيان جديد اجرته مستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي الرائدة على مستوى المنطقة في مجال الرعاية القلبية، وأظهر وجود قلق واسع الانتشار بين سكان دولة الكويت تجاه أمراض القلب، ووجود إجماع واسع وسط المواطنين والمقيمين في دولة الكويت حول مخاطر أمراض القلب.

وذكر الاستبيان ايضا أن 71 في المائة من المشاركين يعتقدون أن الأشخاص دون سن الأربعين يجب أن يكونوا أكثر قلقا بشأن الاصابة بامراض القلب، ومن المثير للاهتمام أن نسبة النساء اللواتي عبرن عن هذا الرأي 76 في المائة كانت أعلى من نظيرتها لدى الرجال 69 في المائة. كما اوضح ان 39 في المائة من المشاركين الذين شملهم الاستبيان عن خشيتهم من الوفاة بسبب أمراض القلب، وهنا كانت النسبة وسط المشاركين الذكور 40 في المائة أكبر من نظيرتها لدى المشاركات الاناث 37 في المائة، فيما اختلفت الإجابات على أسئلة الاستبيان حسب الجنسية، إذ بلغت نسبة الآسيويين والعرب الذين أعربوا عن قلقهم من الوفاة بسبب أمراض القلب 62 و38 في المائة على التوالي، مقارنة بنسبة 35 في المائة لدى المواطنين الكويتيين.

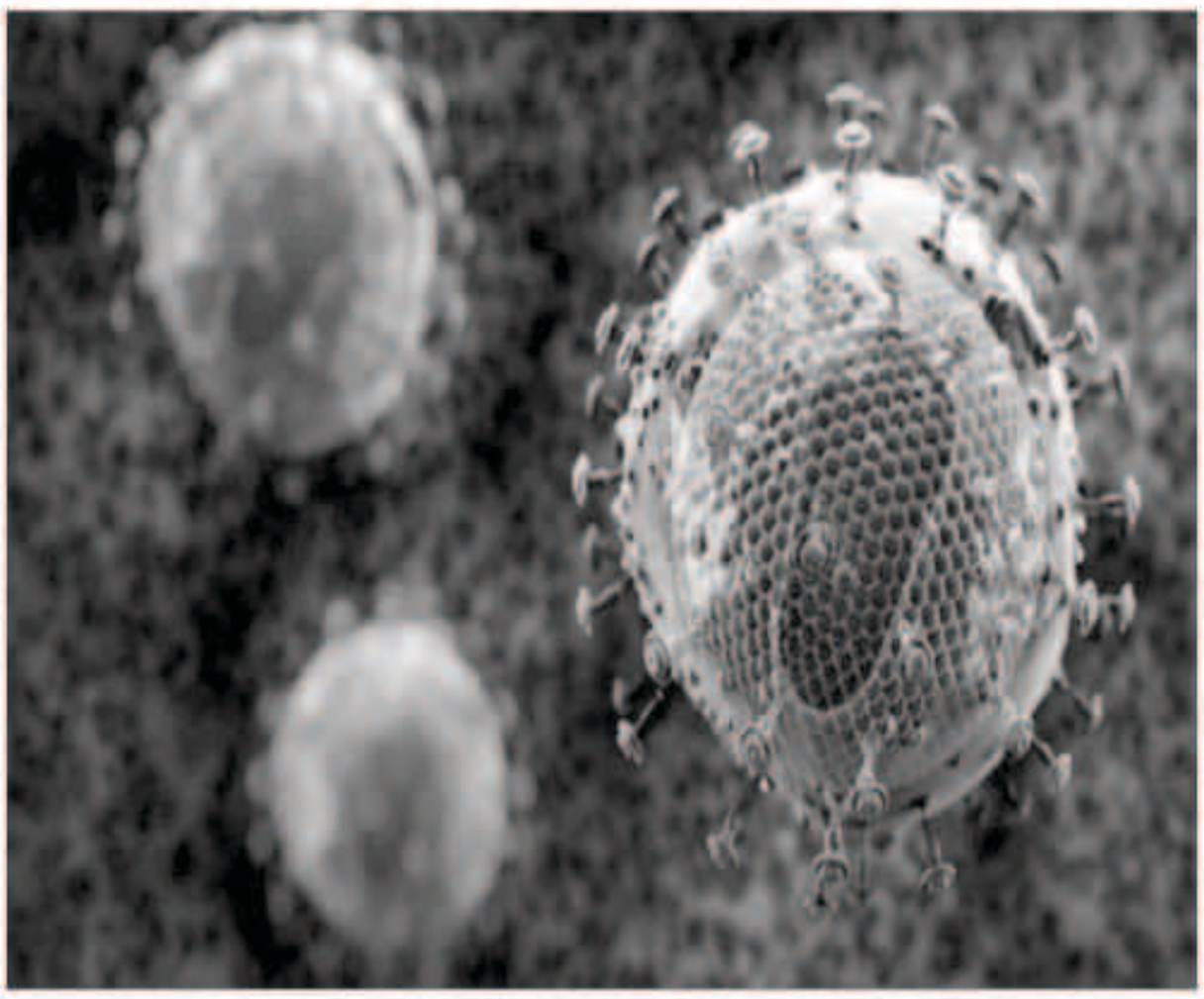
وبالرغم من انتشار الوعي واسع النطاق حول أمراض القلب بين السكان، بدا مستوى إدراك العوامل التي تؤثر على صحة القلب أقل، خاصة عند فئة الشباب، إذ تبين أن المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و29 هم أقل إدراكا لدور التاريخ العائلي في خطر الإصابة بامراض القلب.

ويشير الخبراء إلى أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من أمراض القلب هم أكثر احتمالا للتعرض للإصابة بها، ومع ذلك فقد ذكر 51 في المائة من المشاركين الشباب أن التاريخ العائلي ليس عاملاً مؤثرا على صحة القلب، فيما قال 57 في المائة من المشاركين الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما أنهم يعتقدون بتأثير هذا العامل.

وأشار معظم المشاركين من مختلف الجنسيات والأعمار ومستويات الدخل أن بمقدورهم السيطرة على صحة القلب، إذ جاءت إجابات 74 في المائة من المشاركين على هذا السؤال إيجابية، ومن المعروف أن هناك بعض العوامل، مثل ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، التي يمكن أن تفيد في الحد من فرص الإصابة بهذه الأمراض إلى حد كبير.

وتعليقا على نتائج هذا الاستبيان، قال أخصائي أمراض القلب في مستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي» د. فراس بدر: «تؤكد هذه النتائج أن أمراض القلب تمثل مصدر خوف وقلق لدى السكان في دولة الكويت وأن الناس يدركون أنهم يتحملون مسؤولية الحفاظ على صحة القلب، لكنها تبرز أيضا الحاجة إلى زيادة التوعية بالأسباب التي تؤدي إلى حدوث هذه الأمراض، وعلى هذا الصعيد، يسعى مستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي» للحد من نسبة أمراض القلب من خلال دعم مشاريع البرامج التوعوية وتوفير التقنيات المتطورة والعلاجات المتقدمة لهذه الأمراض».

تطوير أجسام مضادة خارقة تقضي على 99 في المئة من فيروسات «الإيدز»



«بي بي سي»: نجح علماء في تطوير نوع جديد من الأجسام المضادة قادرة على مهاجمة 99 في المئة من سلالات الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة «الإيدز»، ويمكنها منع نقل العدوى بين الفرود.

وتم تصميم المضادات الجديدة لتهاجم ثلاثة أجزاء حساسة في الفيروس مما يصعب على الإيدز المضي قدما في التأثير على الجسم.

وجرت الاختبارات على 24 فردا حصلوا على المضاد الثلاثي، واستطاعت جميعها التصدي للإيدز ولم تحدث أي إصابة بعد حقنهم بالفيروس.

وجاء هذا العمل نتاج تعاون بين المعهد الوطني الأمريكي للصحة وشركة سانوفي لإنتاج الأدوية.

ووصفت الجمعية الدولية للإيدز هذا الإعلان بأنه «تقدم مثير». وستبدأ التجارب على البشر العام المقبل للوقوف على قدرت العلاج الجديد على منع أو علاج العدوى.

ويواجه الجسم البشري صعوبة في محاربة الإيدز نظرا لقدرة الفيروس الفائقة على التطور وتغيير شكله.

وهذه الأنواع المختلفة أو سلالات الفيروس الموجودة في جسم مريض واحد مشابهة لفيروسات الإنفلونزا التي تكون موجودة في موسم الإنفلونزا بجميع أنحاء العالم.

لذلك فإن نظام المناعة يصبح في معركة ضد عدد لا يقهر من سلالات فيروس الإيدز.

مضادات خارقة

لكن بعد سنوات من الإصابة، قد ينجح عدد قليل من المرضى في تطوير أسلحة قوية تسمى «أجسام مضادة محيّدة واسعة النطاق»، تتمكن من مهاجمة نقاط هامة في الفيروس وقتل وتحييد عدد كبير من سلالاته.

وحاول العلماء استخدام تلك الأجسام المضادة المستخدمة في تحييد الفيروس كوسيلة لعلاج مرض الإيدز أو منع انتقال العدوى في المقام الأول.

وبحسب الدراسة، المنشورة في جورنال ساينس، فقد تم دمج ثلاثة أنواع من الأجسام المضادة لإنتاج «جسم مضاد ثلاثي» أكثر قوة.

وقال الدكتور غاري نابل، كبير الباحثين العلميين في سانوفي، في تصريح لبي بي سي «إنها أكثر فعالية وأكثر شمولية واتساعا من أي جسم مضاد طبيعي مفرد تم اكتشافه».

ويمكن لأفضل مضاد موجود بصورة طبيعية أن يستهدف 90 في المائة من سلالات فيروس الإيدز.

وأضاف غاري نابل «الآن يمكننا تغطية 99 في المائة من سلالات الفيروس، والحصول على تغطية من خلال تركيزات منخفضة جدا من المضادات».

ووصف نابل النتائج بانها كانت «درجة رائعة جدا من الحماية».

وشارك في الأبحاث علماء من كلية طب هارفارد، ومعهد سكريبس للأبحاث وكذلك معهد ماساشوستس للتكنولوجيا.

«عمل مثير»

وعلقت ليندا-غيل بيكر، رئيس الجمعية الدولية للإيدز، بان هذا البحث تقدم مهم في مجال محاربة المرض.

وقالت لبي بي سي « هذه المضادات الخارقة المعدلة تفوق الطبيعة ويمكن أن يكون لها تطبيقات أكثر مما توقعنا حتى الآن».

مشيرة إلى أن الوقت مازال مبكرا حاليا ويجب الانتظار حتى تجربة هذه التقنية العلاجية الجديدة على البشر العام المقبل.

وتضيف «بصفتي طبيبة في افريقيا، أدعو بصورة عاجلة إلى تطبيق هذه الاكتشافات على البشر في أسرع وقت ممكن».

وقال الدكتور انطوني فوسي، مدير المعهد الوطني الأمريكي للحساسية والأمراض المعدية، إنه نهج مثير للاهتمام.

وأضاف: «مزيج من الأجسام المضادة قد يتغلب على أفضل دفاعات الفيروس، وذلك في إطار الجهود الرامية إلى لإنجاز علاج وتحقيق الوقاية باستخدام الأجسام المضادة».

5 أسباب ستجعلك تواظب على وجبة الإفطار يومياً

يتخطى كثيرون وجبة الإفطار إما لضيق الوقت في الصباح او ظنا منهم انها ستساعدهم في إنقاص الوزن غير المرغوب فيه لديهم، لكن الدراسات جميعا أكدت ضرورة تناول هذه الوجبة الرئيسية التي تتميز بالعديد من الفوائد.

فوجبة الإفطار لا تمد الجسم بالطاقة اللازمة لبدء اليوم بنشاط فحسب، لكنها أيضا لها دور كبير في المحافظة على صحة الجسم بشكل عام و صحة القلب بصفة خاصة.

وإليكم فيما يلي 5 أسباب ستجعلكم تتمسكون بتناول وجبة الإفطار بانتظام، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

1 – إنقاص الوزن

خلصت دراسة حديثة إلى ان أولئك الذين يهملون وجبة الإفطار يوميا أكثر عرضة لزيادة الوزن، فهذه الوجبة الرئيسية تساعد على تقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام على مدار اليوم.

2 – الطاقة والنشاط

وجبة الإفطار المغذية تمنح جسمك ما يكفيه من الطاقة لأداء كافة المهام اليومية بنشاط وحيوية.

3 – خفض خطر الإصابة بالسكري 2

اظهرت الدراسات ايضا ان عدم الانتظام في تناول الإفطار يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني خاصة لدى النساء، حيث إن السمنة إحدى المسببات الرئيسية لهذا النوع من السكري.

4 – الوقاية من أمراض القلب

تجنبك وجبة الإفطار مخاطر الإصابة بمعظم حالات أمراض القلب والأوعية الدموية، إذا ما تمت المحافظة على وزن صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

5 – تقوية الذاكرة

تعد تقوية الذاكرة احد افضل فوائد تناول وجبة الإفطار بانتظام، حيث إنها تغذي الجسم بالمواد المطلوبة وبذلك تحفز العقل على العمل بالكفاءة المطلوبة.