الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3601 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 25 جمادى الاخرة 1441 - الموافق 19 فبراير 2020
Wednesday 19 February 2020 - No.3601 - 12 th Year

أكد أن الضغوطات النفسية والحياتية تلعب دوراً كبيراً في حالات كثيرة منه

الغانم : السكري والضغط وأمراض القلب والتدخين السر الأكبر لـ «الضعف الجنسي»

حذر رئيس وحدة المسالك البولية بمستشفى جابر للقوات المسلحة الدكتور محمد الغانم من أن أسباب الاضطراب الجنسي «الضعف الجنسي» ، والذي يصاب به العديد من الرجال حول العالم يرجع إلى عدة عوامل عضوية ، بالإضافة إلى أسباب أخرى نفسية .

وأضاف أن من ضمن العوامل العضوية هناك أسباب رئيسية تؤدي إلى ذلك منها ارتفاع السكري لفترات طويلة ، والذي يؤدي بدوره إلى تأثير على الأعصاب والأوعية الدموية المغذية للجهاز التناسلي ، كذلك عدم انتظام ضغط الدم ، بالإضافة إلى التدخين ، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ، وعدم ممارسة الرياضة بانتظام ، مشيرا إلى أن هناك أسبابا أخرى تقود إلى الاضطراب الجنسي ، ومنها الإصابات العنيفة في الحبل الشوكي.

وتابع الغانم أن الأسباب النفسية للضعف الجنسي تكمن في ضغوطات العمل ، والحياة ، وكذلك المشاكل الأسرية ، ناصحا بعدم الإفراط في التفكير ، وتجنب الضغوطات الحياتية قدر المستطاع .

وأكد الغانم أن طرق العلاج تكون بحسب الحالة ، فالشخص الذي ليس لديه أي مانع صحي أو جلطات يصرف له بعض الأدوية المقوية جنسيا ، ثم بعد ذلك إن لم يستفد فتجري له فحصاً عن طريق السونار لنرى ما إذا كان هناك تسريب في الأوعية الدموية ، أو ضعف في تدفق الدم .

الدكتور محمد الغانم

وأردف أن الشخص المصاب بالسكري عليه أولاً ضبطه ، ثم عليه أن يمارس الرياضة بانتظام قبل البدء بإعطائه أدوية مقوية ، مبيناً أن الحل الأخير للعلاج بعد استنفاد الحلول السابقة هو الأجهزة التعويضية ، منوهاً إلى أن هناك نوعين منها الأول المرن البسيط ، وهو يمتاز بسهولة تركيبه واستخدامه ، كما تكون كلفته المادية منخفضة ، أما النوع الآخر فهو جهاز بمضخة وهو أكبر وقيمته المادية أعلى ، وهو أقرب إلى الحقيقي ، وتركيبه يحتاج إلى وقت أطول .

وذكر الغانم أن هذه الأجهزة تحقق نسبة نجاح نحو 98 % ونسبة 2% يكون الفشل بها بسبب الالتهابات ، مرجعا ذلك إلى ارتفاع نسبة السكري عند المريض ، أو عدم تقبل الجسم لهذا الجسم الغريب .

وأردف أن هذه الأجهزة بعد تركيبها ننصح المريض بعدم ممارسة العلاقة الحميمية لمدة 6 : 8 أسابيع ، مشيراً إلى أن عيادة مستشفى جابر الأحمد تجري عمليات الأجهزة التعويضية من 3: 4 مرات شهرياً .

كم المدة التي يبقى فيها «كورونا» على الأسطح الملوثة؟

انتشار فيروس كورونا المستجد في الكثير من دول العالم

مع انتشار فيروس كورونا المستجد في الكثير من دول العالم، يزداد الخوف من العدوى مما دفع الكثيرين إلى اتخاذ إجراءات احترازية مثل ارتداء الكمامة، إلا أن دراسة جديدة كشفت تفاصيل صادمة عن المدة التي يعيشها الفيروس على الأسطح، الأمر الذي من شأنه أن يزيد خطر انتقال العدوى.

وقالت دراسة نشرت في دورية «The Journal of Hospital Infection» إنه تم العثور على فيروس كورونا على الأسطح المعدنية أو الزجاجية أو البلاستيكية، التي لمسها شخص مصاب، لمدة 9 أيام.

وشددت الدراسة على أهمية تطهير الأسطح بانتظام، مشيرة إلى أن التنظيف بالمنتجات المنزلية قادر على إحداث فارق كبير، إذ يمكن إبطال مفعول الفيروس بتطهير السطح باستخدام الإيثانول (62–71 بالمئة)، و0.5 بالمئة بيروكسيد الهيدروجين أو 0.1 بالمئة هيبوكلوريت الصوديوم، أو استخدام المبيض لمدة دقيقة واحدة.

يشار إلى أن البحث الجديد قام بتحليل 22 دراسة سابقة بشأن فيروس كورونا، والتي يأمل الباحثون أن تساعد في تقديم نظرة ثاقبة على فيروس كورونا الجديد، حسب ما ذكر موقع «سي إن إن هيلث».

وكان وزير الصحة الفرنسي الجديد أوليفيه فيران قد حذر، الثلاثاء، من أن هناك «خطرا كبيرا» لأن يتحول انتشار فيروس كورونا الجديد إلى جائحة.

وفقا لمنظمة الصحة العالمية، فالجائحة هي وباء جديد ينتشر على مستوى العالم، وقسمت المنظمة دورة حدوث الجوائح من خلال تصنيف من 6 مراحل، ليصف العملية التي من خلالها الفيروس الجديد من كونه مرض أصيب به أفراد قلة، إلى نقطة تحوله إلى جائحة.

وتعني تصريحا الوزير الفرنسي ما يحدث مع فيروس يصاب به على الأغلب حيوانات، مع حالات قليلة لانتقال العدوى إلى الإنسان، يليها مرحلة انتقال المرض ما بين البشر من فرد إلى آخر مباشرة، ويتحول الأمر بالنهاية إلى جائحة مع انتشاره عالميا وضعف القدرة على السيطرة عليه، حتى نتمكن من إيقافه، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

نظرية علمية جديدة .. «حياة بلا أمراض حتى 120 عاماً»

نظرية علمية جديدة ... «حياة بلا أمراض حتى 120 عاماً»

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان 120 عاما.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعنى بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأسا على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئيات والخلايا.

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى استراتيجية تستهدف الآليات الأساسية للشيخوخة بطريقة تمنع الإصابة بأمراض الشيخوخة حتى وإن امتدت حياة الشخص إلى أكثر من 100 عام.

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه، بل وطرح، في سبتمبر 2019 خلال لقاء عن بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالا على أحد موظفي غوغل قائلا: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيدًا وصحيًا وراضيا كما أنت اليوم في سن 120؟".

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادرًا على أن يكون بصحة جيدة، لفترة أطول حتى وقت لاحق في الحياة. وأن الأمل هو أن تكون أجيالنا قادرة على توقع العيش حتى 90 ولعب التنس، أو حتى الوصول إلى 100 والحصول على مناصب وظيفية متعددة دون إحالة للتقاعد".

لحياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سينكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حاليا للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه العلمي الأخير – وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال – والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعليًا لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصا أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن 70 بدلا من سن 25؟ يبدو إنه ينبغي أن يكون تفسيرًا بسيطا، لكنه معقد تمامًا، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلا على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للانهيار والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الانقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونتري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلا عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما نظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C وE والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله [الباحثون] في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحا".

9 علامات مميزة للشيخوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

• عدم الاستقرار الجيني الناجم عن تلف بالحمض النووي
• الابتعاد عن إهلاك الخلايا الجذعية
• تآكل التيلوميرات
• تغيرات في التواصل بين الخلايا
• عدم القدرة على مراقبة الجودة
• تعطل عملية استقلاب الخلايا
• الشيخوخة الخلوية
• استنفاد الخلايا الجذعية
• تغير التخلق

وفقا لبروفيسور سينكلير، يوجد مستويان للإجابة عن هذا التساؤل، أولهما هو أنه يبدو أن هناك بعض الشيء الذي يمكننا القيام به والذي قد يؤدي إلى إبطاء عملية الشيخوخة (أي منع هذه الخدوش) بفعالية من خلال تغييرات عادات غذائية وأسلوب حياة مُستهدف وبعض المكملات الواعدة. وبالنسبة للجزء الثاني من السؤال، لإعادة عقارب الساعة إلى الوراء حقا، فلن تؤدي تغييرات نمط الحياة إلى تقليصها، ولكن العلاجات والعقاقير المستقبلية يمكن أن تجعل ذلك ممكنا.

أوامر للخلية بالعودة لمرحلة الشباب

يقول بروفيسور سينكلير: "نعتقد أننا توصلنا إلى كيفية تقييم وإعادة تشغيل الخلايا، حيث تم اكتشاف أن هناك فرصا صلبا احتياطيًا أساسيًا يحتوي على هذه المعلومات التخليقية، التي يمكننا الوصول إليها وتصدر الأوامر للخلايا كي تصبح شابة مرة أخرى وإعادة ضبط الساعة الخاصة بها".

هذا ويعترف بروفيسور سينكلير أن هذا العمل لا يزال تمهيديًا وفي بداية الطريق، لكن كان له بعض النتائج الواعدة في الدراسات البحثية، التي أجريت على الحيوانات باستخدام علاجات الجينات، التي يتم حقنها حاليا ويمكن أن تتحول إلى أقراص للبلع لاحقا. وفي دراسة، أجريت في يوليو 2019، تمكن العلماء من إعادة برمجة خلايا الأعصاب البصرية التالفة في الفئران المصابة بالجلوكوما واستعادة الرؤية.

ويختتم قائلا: إن "هذا مستوى آخر من العلم قادم، ورغم إنه ما زال في مراحل مبكرة، لكن إذا استطعنا استعادة الرؤية، فماذا أيضا يمكن استعادته من وظائف جسم الإنسان؟". إنها بكل المقاييس تعد خطوات رائعة على طريق توفير حياة بصحة أفضل للإنسان، حسبما نقل "العربية نت".