

توصيات وتجارب حققت نقلة في علاج الأمراض



إعداد: خنساء الزبير

مع استمرار جهود البحث للوصول إلى نتائج فاعلة على مستوى تجنب العناصر الضارة بالصحة، شهد العام 2017 المزيد من التحذيرات التي انطلقت من المؤسسات العلمية والبحثية لتوعية الجمهور من مخاطر الإقبال على استخدام بعض المستحضرات الطبية بعد ثبوت ضررها من خلال التجارب العملية التي أجريت بمعرفة الاختصاصيين. تحذر دراسة من مستشفى بازل الجامعي بسويسرا، من أن لقاح الإنفلونزا الموسمية يمكن أن يشكل خطراً على مرضى سرطان الرئة الذين يخضعون للعلاج المناعي، فإلى جانب العلاج المناعي المثبط لنقاط التفتيش المناعية هو العلاج المستخدم لكثير من حالات السرطان، لذلك فإن مرضى السرطان وخصوصاً من يعانون سرطان الرئة يواجهون خطر مضاعفات الإصابة بالإنفلونزا لذلك خرجت التوصيات من قبل بضرورة تلقيهم اللقاح السنوي للإنفلونزا الموسمية ولكنه في الوقت ذاته ربما يفاقم من الاستجابة المناعية للمرضى الذين يخضعون للعلاج بمثبطات المناعة

أجسام مضادة

وظهر لدى جميع المرضى الذين شملتهم الدراسة استجابة مناعية كافية تجاه اللقاح حيث تطورت لديهم أجسام مضادة تجاه السلالات الفيروسية الثلاث ولم يتضح خلال الشهر الأول بعد التحصين آثار سالبة ملحوظة وتشابهت الحكة الموضوعية للحقن بين المرضى والمجموعة الضابطة ولم يصب المرضى بالتهاب الإنفلونزا خلال العام الأول، ولكن بالرغم من ذلك كان هنالك تكرار بدرجة كبيرة وغير طبيعي بالآثار السلبية المرتبطة بالمناعة، وهي آثار تفوق بدرجة كبيرة تلك التي تحدث لدى المرضى الذين يخضعون للعلاج ذاته ولم يتلقوا اللقاح؛ وأكثر تلك الآثار السلبية الطفح الجلدي، والتهاب المفاصل، والتهاب القولون، والتهاب الدماغ، وقصور الغدة الدرقية، والالتهاب الرئوي، والاعتلال العصبي.

صبغات الشعر

ومن المحاذير الأخرى هو التحذير المتعلق بصبغات الشعر ومستحضرات التجميل، حيث تحذر نتائج دراسة نشرت بمجلة «التسرطن» من أن المستحضرات المستخدمة لصبغ وتجميل الشعر تزيد من احتمالية إصابة المرأة بسرطان الثدي، وفي الدراسة الحديثة وجد الباحثون من جامعة روتجرز، نتائج مختلفة حول مدى تأثير منتجات الشعر - بعضها يتكون من مواد كيميائية مسببة للسرطان- في إصابة النساء بسرطان الثدي وأنت بعض من تلك الدلائل من خلال التجربة على الحيوانات وبعضها من الإحصائيات التي ركزت على صبغات الشعر ومستحضرات التجميل، وللفضل في ذلك الاختلاف حلل الباحثون بيانات أكثر من 4,000 امرأة أعمارهن بين 20-75، بعضهن مصاب بسرطان الثدي والبعض الآخر سليم؛ وشملت البيانات معلومات شخصية عنهن وعن تعرضهن للعوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض كالتاريخ المرضي للشخص ولعائلته، واستخدام الهرمونات التعويضية، والنشاط البدني، والتدخين، واستخدام الفيتامينات، واستخدام منتجات العناية بالشعر وغيرها من العوامل الأخرى، وركزوا على العلاقة بين الإصابة بالمرض وبين استخدام مستحضرات العناية بالشعر وخصوصاً صبغات الشعر وكريمات التجميل والفرد، بالإضافة إلى استخدام كريمات تحتوي على الكولسترول أو البلاستنا (المشيمة) لترطيب الشعر؛ وتحليل البيانات وجد الباحثون أن هنالك علاقة كبيرة بين زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي وبين استخدام صبغات الشعر وكريمات التجميل والفرد الكيميائية، وأن نمط العلاقة يختلف باختلاف لون بشرة المرأة المستخدمة لتلك المستحضرات.

علاجات الحموضة

المفتوحة» من أن BMJ» شكلت علاجات الحموضة أحد اتجاهات التحذير، فقد حذرت دراسة نشرت حديثاً بمجلة استخدام علاجات الحموضة المعروفة بمثبطات مضخة البروتون، تهدد حياة المستخدمين لها لأنها ارتبطت بالوفاة في عمر مبكر وحذرت منها دراسات سابقة لأنها ترتبط بكثير من المشاكل الصحية منها تضرر الكلى، وتعرض العظام للكسور لدى من يعانون هشاشتها، والخرق؛ والآن يضاف ضرر آخر وهو تسببها في تلف الأنسجة الناتج عن التأكسد وقصر التيلوميرات بالخلايا، والتيلوميرات هي نهايات واقية توجد بنهاية الصبغي لحفظ محتوياته، وتشبه نهاية رباط الحذاء والذي يقي الرباط من تفكك خيوطه. تعمل مثبطات مضخة البروتون من خلال تقليل كمية الحمض الذي تنتجه المعدة، ويشيع وصفها لمن يعانون حرقة المعدة والارتجاع المريئي.

حالات وفيات

ويقول د. زياد العلي أحد القائمين بالدراسة إن تلك العلاجات في الغالب توصف بكثرة للمريض لذلك فإن المريض يستمر في استخدامها لفترة طويلة، وراجع الباحثون من جامعة واشنطن بيانات ملايين المرضى الذين يعانون مشاكل

المعدة وبعضهم يستخدم مثبطات البروتون والبعض الآخر يستخدم علاجات «حاصرات مستقبلات الهستامين2»، كما ظهر من البيانات أيضاً بيانات الوفيات خلال الـ5 أعوام التالية لكل فرد بالمجموعتين، وقام الباحثون بـ3 مقارنات وهي مقارنة بيانات الوفاة بين من يستخدمون مثبطات البروتون ومن يستخدمون حاصرات مستقبلات الهستامين2، ومقارنة بيانات الوفاة بين من يستخدمون مثبطات البروتون ولا يستخدمون مثبطات البروتون، ومقارنة بيانات الوفاة بين من يستخدمون مثبطات البروتون ولا يستخدمون أيضاً من العلاجين (مثبطات البروتون وحاصرات مستقبلات الهستامين2)، وظهر من النتائج أن= بالمقارنة بحاصرات مستقبلات الهستامين2 فإن استخدام مثبطات البروتون ارتبط بالوفاة في عمر مبكر بنسبة 25% من مجمل الحالات؛ كما وجد أن خطر الوفاة في عمر مبكر يزداد بزيادة طول فترة استخدام المثبطات. جاء تحذير آخر في العام ذاته من باحثين من جامعة كاليفورنيا وهو أن تلك العلاجات تسبب أمراض الكبد المزمنة وذلك بعد أن قاموا من خلال الدراسة الحديثة التي نشرت بمجلة «تواصل الطبيعية» بدراسة تأثير الأدوية القامعة لحمض المعدة في تعزيز إصابة الكبد بعدد من الأمراض المزمنة مثل الكبد الدهني الكحولي والكبد الدهني غير الكحولي والتهاب الكبد الدهني غير الكحولي، وذلك من خلال الدراسة على الفئران والتي تم تعديلها وراثياً بحيث يقل لديها إنتاج حامض المعدة أو يقلل بواسطة احد العقاقير المثبطة لمضخة البروتون.

تجارب معملية

وقام الباحثون بعد ذلك بجمع عينات الفضلات من تلك الفئران لمشاهدة التركيبة الميكروبية بالأمعاء لديها وكيفية تأثيرها في كل حالة، ووجد أن الفئران التي أعطيت مثبطات مضخة البروتون كانت لديها زيادة بأعداد بكتيريا «المكورات المعوية البرازية» وهي بكتيريا ترتبط بالتهاب الكبد لذلك أصبحت تلك الحيوانات أكثر عرضة لأعراض الكبد الدهني الكحولي، والكبد الدهني غير الكحولي، والتهاب الكبد غير الكحولي، وبغرض التأكد من التأثير لدى الإنسان قام الباحثون بتحليل عينات الفضلات من أشخاص بعضهم استخدم في وقت سابق قامعات حامض المعدة وبعضهم يستخدمون مثبطات مضخة البروتون وآخرون لم يستخدموها من قبل، ومرة أخرى وجدوا ارتفاعاً بمعدلات تلك البكتيريا، كما وجدوا أيضاً أن خطر الإصابة بالكبد الدهني كان أعلى وسط من يستخدمون تلك العلاجات.

حماية الدماغ

شهد العام الحالي بعض التوصيات أيضاً حيث خرجت 7 توصيات حديثة من كل من الجمعية الأمريكية للقلب والجمعية الأمريكية للسكتة الدماغية، وذلك للحفاظ على صحة الدماغ من التراجع الذي يلحق به مع تقدم العمر ما يقي الإصابة بحالة الخرف لأن الشرايين تتعرض مع مرور الوقت إلى تراكم الترسبات والسموم بها ما يعرف بحالة تصلب الشرايين والتي تعد عامل خطر للإصابة ببعض الأمراض كأمراض الشريان التاجي والذبحة الصدرية وأمراض الكلى المزمنة، وفي بعض الأحيان تؤدي إلى النوبة القلبية والسكتة الدماغية؛ وأكدت التوصيات الأخيرة التي نشرت بمجلة «السكتة الدماغية»، على أن كثيراً من العوامل المؤدية لتصلب الشرايين تؤدي أيضاً إلى ضعف الإدراك عند تقدم العمر ما ينتج عنه الزهايمر، وتوصل الباحثون إلى 7 خطوات تساعد في الوقاية من ضعف الإدراك وذلك بعد أن قاموا بتحليل 182 دراسة علمية للبحث في العوامل التي يمكن قياسها ومتابعتها والتدخل فيها؛ والخطوات هي: السيطرة على ضغط الدم، والسيطرة على الكوليسترول، والحفاظ على معدلات السكر بالدم طبيعية، والقيام بالأنشطة البدنية، وتناول الأكل الصحي، وخسارة الوزن الزائد، وعدم التدخين أو الإقلاع عنه.

الخرف الوعائي

وتأتي أهمية الحفاظ على ضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم في أن ارتفاعها يؤدي إلى مضاعفات ربما ينتج عنها تصلب الشرايين والجلطة والذي يؤدي بدوره مع مرور الوقت إلى ضعف الإدراك ومن ثم حالة «الخرف الوعائي» وهي حالة شائعة من حالات الخرف والتي يسببها ضعف إمداد الدم إلى الدماغ ربما نتيجة سكتات دماغية خفيفة، فالشرايين التي تحمل الدم إلى الدماغ ربما تضيق أو تتلف ما يؤدي إلى الإصابة بالخرف، ومن الجيد أن التعامل مع عوامل الخطر المؤدي إلى ذلك والتعامل معها في وقت مبكر يمكن أن يساعد في الحفاظ على الشرايين قوية ما يحدث فرقا فيما يتعلق بصحة الدماغ والإدراك.

توصي من جهة أخرى دراسة حديثة خرجت من الجمعية الأمريكية لأمراض السرطان بضرورة تجنب وتغيير بعض العادات اليومية بعد أن أشارت النتائج إلى أن كثيرا من العوامل المسببة للسرطان يمكن تجنبها من خلال تعديل نمط الحياة اليومية والعادات الغذائية وذلك بعد أن قام الباحثون بعملية جرد لتلك العوامل، فقد درس الباحثون أكثر من مليون ونصف مليون حالة سرطان توفي منهم قرابة الثلث، وتم تحليل 27 نوعاً من السرطان و17 عامل خطر للإصابة به؛ وأطلق على تلك العوامل «العوامل القابلة للتعديل» لإمكانية اتخاذ تدابير فعالة لإحداث تغيير بها، ومن تلك العوامل: التدخين بما في ذلك التدخين السلبي، وزيادة وزن الجسم، والنظام الغذائي الذي يفتقر للألياف، وتناول اللحوم الحمراء، وقلة تناول الفواكه والخضروات، والتعرض للأشعة فوق البنفسجية، ونقص الكالسيوم، وقلة النشاط البدني، والكحول، بجانب 6 أنواع من الالتهابات التي ارتبطت من قبل بالسرطان.

التدخين والوزن الزائد

أن 42% من جميع حالات السرطان وأكثر من 45% من CA⁺ وجد الباحثون من خلال تلك الدراسة التي نشرت بمجلة وفيات السرطان ناجمة عن عوامل الخطر القابلة للتعديل والتي يأتي في أعلى قائمتها التدخين والوزن الزائد، حيث وجد أن 8% من جميع حالات السرطان و29% من الوفيات الناجمة عنه ناتجة عن التدخين، أما الوزن الزائد فتسبب في 7.8% من مجمل حالات المرض و6.5% من الوفيات الناجمة عنه وجاءت عوامل التعرض للأشعة فوق البنفسجية وقلة النشاط البدني بنسب أقل ولكنها غير بسيطة؛ ووجد من ناحية أخرى أن بعض أمراض السرطان الرئيسية منها عدد كبير ناتج عن العوامل القابلة للتعديل وكان أكثرها سرطان الرئة والذي تعود 85.8% من حالاته إلى تلك العوامل وتسبب التدخين وحده في 81.7% منها؛ ونتج كثير من حالات السرطان والوفيات الناتجة عنه ببعض الدول كالولايات المتحدة عن عامل الكحول والذي جاء ضمن عوامل أعلى القائمة.

التحرك خلال الدوام

لفتت دراسة أخرى النظر إلى جانب مهم لتلافي كثير من الأمراض وهي الدراسة التي قام بها باحثون ألمان حيث يوصون بضرورة تحرك الموظف بين الحين والآخر وبمعدل أكبر أثناء الدوام لتجنب كثير من المشاكل الصحية التي يسببها الجلوس لساعات طويلة خلف طاولة المكتب بعد أن أصبحت الأمراض المزمنة الناتجة عن قلة الحركة في تزايد مستمر، ولأن الحياة اليومية العصرية تتسم بقلة النشاط الحركي فإن الباحثين في سعي دائم للتوصل إلى حلول مبتكرة تزيد من نشاط الشخص وتجنبه تلك الأمراض، والآن قام الباحثون من خلال الدراسة الحديثة التي نشرت بمجلة للمذكرات البحثية، باستطلاع أكثر من 600 موظف ممن يقومون بالوظائف المكتبية ووجد أنهم يقضون أكثر من 4 ساعات الدوام جلوساً بمتوسطها 73% بينما يقضون فقط 10% في الوقوف و13% في المشي و4% مهام تتطلب مجهوداً بدنياً.

خيارات للمشي

ويقول الموظفون إنهم يودون قضاء 54% من وقت الدوام في الجلوس و15% في الوقوف، و23% في المشي، و8% في المهام التي تتطلب مجهوداً بدنياً. يقضي الموظف حوالي 5.4 ساعة من أصل 8 ساعات في الجلوس ولكن يقول الباحثون إنه يجب عليه إضافة 46 دقيقة لفترة المشي، و26 دقيقة للوقوف وذلك في المتوسط، يقول أحد الباحثين إن خطط زيادة النشاط البدني بأماكن العمل تركز حتى الآن على النتائج الصحية للموظف ولكن من دون الرجوع إلى الموظفين لسؤالهم عما يفضلونه هم، كما أن التدخل لتقليل ساعات الجلوس ربما يحتاج إلى إدراج خيارات أكثر للمشي وليس للوقوف.

يحدث ببعض أماكن العمل أن توفر للموظف مكتبا مرتفعا يمكنه من العمل واقفاً بدلاً عن جالس حيث يفضل أن توفر له مساحة للحركة لأن الحركة تظل الأفضل من الجلوس لأن الأخير له أيضاً مشاكل صحية أخرى

توعية عالمية

نظمت منظمة الصحة العالمية في الفترة ما بين 13-19 نوفمبر/تشرين الثاني من العام 2017 حملة توعية توافقاً مع الأسبوع العالمي للتوعية بشأن المضادات الحيوية، وكان موضوع حملة هذا العام هو «أحرصوا على طلب المشورة من أحد مهنيي الرعاية الصحية المؤهلين قبل استخدام المضادات الحيوية»، فالمضادات الحيوية يجب ألا يستهان بها وألا تستخدم استخداماً عشوائياً، لذا يلزم الحصول على المشورة الصحيحة قبل أخذها ليس فقط للحصول على نتائج علاجية أفضل بل لأن استخدامها على نحو مسؤول يسبب مقاومتها، فهي أدوية تستخدم في الأساس لمكافحة عدوى الالتهابات البكتيرية وللوقاية منها ولكن تحدث مقاومة لتلك الأدوية عندما تطور البكتيريا نفسها كاستجابة لاستخدامها غير المناسب ويصبح علاج البكتيريا صعباً للغاية.

وتؤدي مقاومة المضادات الحيوية إلى ارتفاع التكاليف الطبية وتمديد فترة الرقود بالمستشفى وزيادة معدل الوفيات، لذلك فإن التوعية بتلك المخاطر تعتبر ضرورة حتى يعيد العالم طريقة وصف المضادات الحيوية واستخدامها وحتى في حال استحداث أدوية جديدة فإن مقاومة المضادات الحيوية ستظل تمثل تهديداً كبيراً ما لم تتغير سلوكيات وصفها واستخدامها، وهو تغيير يجب أن يترافق مع توصيات تحدّ من انتشار عدوى الالتهابات مثل التوعية بفضل التطعيم وغسل اليدين والاعتناء جيداً بنظافة الأغذية والأمور الأخرى.

إحصائيات مبشرة

سجلت منظمة الصحة العالمية في العام 2017 انخفاضاً ملحوظاً في أرقام حالات شلل الأطفال، يعد الأكبر بالمقارنة مع أرقام أي عام آخر في التاريخ. وفي بيان صدر بالتزامن مع اليوم العالمي لشلل الأطفال، أوضحت المنظمة أن هذا الانخفاض القياسي يشكل فرصة أفضل للقضاء على شلل الأطفال إلى الأبد. ومنذ عام 1988، كان التقدم المحرز ضد شلل الأطفال قوياً ومتسقاً، حيث انخفضت الحالات بما يزيد عن 99% منذ إطلاق المبادرة العالمية لاستئصال شلل الأطفال.

تقويض الفيروس

أصيب عدد أقل من الأطفال بالشلل الناتج عن فيروس شلل الأطفال البري في عام 2016 مما كان عليه في أي سنة أخرى في التاريخ (37 حالة). وحتى الآن في عام 2017 ظهرت اثنتا عشرة حالة فقط في دولتين. وقد أدت الحملات عالية الجودة والأساليب المبتكرة للوصول إلى كل طفل إلى تقويض انتشار الفيروس وجعل القضاء عليه أمراً في متناول اليد، ولكن حذرت المنظمة من التحديات الكبيرة التي لا تزال قائمة لا سيما في البلدان الثلاثة التي يتوطن فيها

شلل الأطفال، داعية العالم إلى البقاء ملتزماً بالقضاء على المرض. فعلى الرغم من انخفاض عدد الإصابات أكثر من أي وقت مضى لا تزال الحالات تظهر، ولا يزال الفيروس منتشرًا في البيئة - وخاصة في المناطق التي يصعب الوصول إليها.

أوبئة مسجلة

في الفترة الممتدة من 1 أغسطس إلى 22 نوفمبر 2017، أبلغت وزارة الصحة في مدغشقر منظمة الصحة العالمية عن وجود ما مجموعه 2348 حالة طاعون مؤكدة ومحملة ومشتبه فيها، منها مائتا حالة وفاة واثنان، واشتملت هذه الحالات على 1791 حالة طاعون رئوي، كانت 22% منها حالات مؤكدة، و34% حالات محتملة، بينما بلغت نسبة حالات الطاعون الرئوي المشتبه فيها 44%. أبلغ، إضافة إلى حالات الطاعون الرئوي، عن وجود 341 حالة طاعون دبلي، وحالة إصابة واحدة بإنتان الدم، و215 حالة لم يُحدد نوعها. أبلغ في الفترة ما بين يوليو ونصف أكتوبر 2017، عما مجموعه 71 حالة حمى صفراء مشتبه فيها في ولاية ساو باولو بالبرازيل وتأكدت من هذه الحالات حالتان، ولا تزال 6 حالات قيد التحري، بينما استُبعدت 63 حالة. ووردت الحالتان المؤكدتان المبلَّغ عنهما (أدت إحداهما إلى وفاة المصاب) من بلدية إيتاتيبا خلال الفترة من 17 سبتمبر إلى 7 أكتوبر 2017. كما أبلغت وزارة الصحة الأوغندية منظمة الصحة العالمية في 17 أكتوبر 2017 بتأكد تفشي مرض فيروس ماربورغ في مقاطعة كوين شرقي أوغندا. وأعلنت وزارة الصحة رسمياً عن اندلاع الفاشية في 19 أكتوبر 2017 واعتباراً من 14 نوفمبر أُبلغ عن ثلاث حالات إصابة، منها حالتان مؤكدتان وحالة محتملة. وقد توفي المصابون الثلاثة جميعاً، ليبغ بذلك معدل الوفاة في هذه الحالات 100%. وكانت هذه الحالات متصلة وبائياً ببعضها بعضاً، وتنتمي كلها إلى الأسرة ذاتها.