

الكبد الدهني يتطور بشكل أكبر لدى النحيفين

عملية التمثيل الغذائي عند النحيفين المرضى تختلف عن أصحاب الوزن الزائد



أكدت العديد من البحوث أن مرض الكبد الدهني لا يقتصر على الأشخاص البدناء وأنه يصيب النحيفين أيضاً، ولاحظ الباحثون أن المرض يتطور بشكل أكبر لدى النحيفين الأمر الذي يستوجب المزيد من البحث لإيجاد تفسيرات لهذا التطور ومن ثم تحديد دواء وعلاجات خاصة بالنحيفين المصابين بمرض الكبد الدهني.

كانبرا - اكتشف باحثون من معهد ويستميد إنستيتوت فور ميكال ريسيرش بجامعة سيدني الأسترالية أن مرض الكبد الدهني يتطور بشكل أكبر عند النحيفين، مما يساعد على تطوير علاجات محتملة لهؤلاء المرضى. ويصيب مرض الكبد الدهني، وهو حالة تتميز بتراكم الدهون في الكبد، ربع سكان العالم، وعلى الرغم من أنه يتطور عادة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، فإن العديد من الأفراد الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم أقل من 25 كيلوغراما/م² سوف يصابون بالمرض، بل وتدهور حالتهم بشكل أسوأ مقارنة بالمرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة.

وقال الباحث المشارك في الدراسة، جاكوب جورج، "إن حالات مرض الكبد الدهني التي تصيب النحيفين غامضة حتى الآن، حيث إننا لا نعرف كيف ولماذا يتطور المرض. وقام فريق البحث الخاص بنا بمقارنة عملية التمثيل الغذائي، والبكتيريا المعوية والأعراض الوراثية للمرضى الذين يعانون من مرض الكبد الدهني من النحيفين وغير النحيفين لتحديد العوامل التي تسهم في تطور المرض".

وأردف جورج "من المثير للاهتمام، أن مرضى الكبد الدهني من النحيفين لديهم عملية تمثيل غذائي مختلفة مقارنة بغير النحيفين، والتي يمكن أن تفسر بعض الاختلافات التي نراها في تطور المرض".

وأوضح الباحث أنه بالمقارنة مع المرضى غير النحيفين، كان لدى المرضى من النحيفين مستويات أعلى

من الأحماض الصفراوية، والتي تلعب دورا في هضم الدهون، وبروتين يسمى عامل نمو الخلايا الليفية؛ وكلاهما يعملان على حرق الدهون، وهو ما يفسر سبب بقائهم نحيفين.

وهذا يشير إلى أن المرضى من النحيفين ممن يعانون من الكبد الدهني قد تكون لديهم قدرة على "مقاومة السمنة"، والتكيف بشكل أفضل مع الإفراط في تناول السعرات الحرارية.

من جانبه يرى محمد إسلام، الباحث المشارك أن "الأهم من ذلك هو أن المظهر الإيجابي للمرضى من النحيفين لم يحمهم من تراكم الدهون في الكبد. لقد حددنا أيضا التغيرات في بكتيريا

دون علاج، يمكن أن يؤدي مرض الكبد الدهني إلى ظهور ندب في الكبد وتليف الكبد وفي الحالات الشديدة إلى فشل الكبد

الأعضاء والجينات الجديدة التي يمكن أن تؤثر على تطور مرض الكبد الدهني لدى المرضى النحيفين، فعلى سبيل المثال، اكتشفنا بعض الاختلافات في التركيب الجيني لهؤلاء المرضى في جين يسمى "تي. أم. أس. أف. 2"، والمرتبط سابقا

بمرض الكبد الدهني، ويعتبر الأكثر شيوعا لدى المرضى النحيفين". ومن دون علاج، يمكن أن يؤدي مرض الكبد الدهني إلى ظهور ندب في الكبد وتليف الكبد وفي الحالات الشديدة إلى فشل الكبد.

وقال محمد إسلام "تمثيل اليات التكيف الأيضي في مرض الكبد الدهني عند النحيفين إلى الضياع في المراحل المتأخرة من المرض. وهذا يمكن أن يفسر سبب تدهور الحالة الصحية لهؤلاء المرضى بشكل أسوأ مقارنة مع نظرائهم الذين يعانون من السمنة المفرطة. والآن بعد أن عرفنا المزيد عن الملف الأيضي والعمليات وراء

الكبد الدهني ليس حكرا على البدناء

مرض الكبد الدهني لدى النحيفين، يمكننا العمل على تطوير علاجات أكثر استهدافا لهؤلاء المرضى". وقال جورج "يركز بحثنا الآن على فهم المزيد عن المرض، حتى نتمكن من منع تطوره، وتطوير أنظمة علاج أكثر تخصيصا".

وتعتمد العديد من العلاجات إلى جانب الأدوية على وضع حميات غذائية خاصة بمرضى الكبد الدهني للحد من مضاعفاته على الكبد، وتركز أغلبها على الحميات التي يعتمدها المصابون بالسمنة فيما تحاول البحوث الجديدة التركيز على النحيفين لأن مضاعفات المرض أكثر ضررا لهم.

نصائح لحماية العين من مخاطر الصيف

دبي - حذر مستشفى مورفيلز للعيون دبي من أن طقس الصيف يمكن أن يشكل العديد من المخاطر المحتملة على صحة العين والرؤية، مثل حروق العين والجفاف.

وللحفاظ على صحة العين خلال الصيف يقدم نمير كافل حسين، استشاري طب عيون الأطفال بمستشفى مورفيلز للعيون دبي، النصائح التالية:

- وضع النظارات الشمسية مع خاصية الحماية الكاملة من الأشعة فوق البنفسجية: الحرص على حمل النظارات الشمسية للكبار وأيضاً للأطفال؛ فالتعرض لفترات طويلة للأشعة فوق البنفسجية قد يسبب حروقا شديدة على سطح العين ويصاحبها ألم شديد وحكة واحمرار مع ضبابية الرؤية.

- الحرص على وضع نظارات واقية في المسبح لاحتوائه على حمض الهيدروكلوريك والكلور، اللذين يمكن أن يؤديا إلى تطوير التهابات العين وتهيج القرنية وزيادة إفرازات الدموع.

- استخدام بدائل الدموع أو قطرات العين؛ حيث يؤدي التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس إلى الإحساس بجفاف العين نتيجة زيادة تبخر الدمع.

- سواء كنت على الشاطئ أو في المسبح أو في الملعب، احرص على اتباع تعاليم السلامة خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة؛ حيث يزيد معدل إصابات العين مع ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق كالركض والبيستنة. لذا احرص دوما على حمل النظارات الشمسية أو النظارات الواقية أثناء ممارسة مثل هذه الأنشطة.

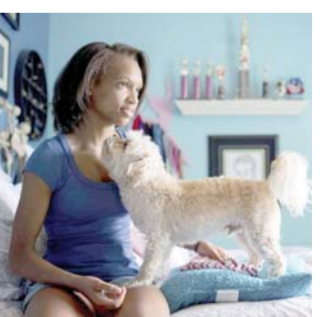
- يعتبر اتباع حمية غذائية متوازنة وسليمة أمرا أساسيا للحفاظ على الصحة عموما، بما في ذلك صحة وسلامة النظر. لذا احرص على تناول الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات لتعزيز صحة العين.

- التوقف عن التدخين: يحذر الأطباء من أخطار التدخين على سلامة العين. ويمكن أن تؤدي السجائر إلى مشكلات عديدة بالعين قد تصل إلى الإصابة بالضمور البقعي وإعتام عدسة العين وارتفاع ضغط الدم والسكري، وهي من عوامل الخطر وراء الجلوكوما.

الحياة صحة



قال معهد الجودة في القطاع الصحي إن القرحة الفموية عبارة عن مواضع ملتهبة تظهر في صورة بثور حمراء ذات طبقة بيضاء على الشفاه أو الجوانب الداخلية للوجنات. وأوضح المعهد الألماني أن سبب ظهور القرحة الفموية غير معلوم على وجه الدقة، ولكنه يرجع إلى الأرجح إلى عوامل وراثية أو التوتر النفسي أو ضعف المناعة أو التغيرات الهرمونية.



توصل فريق علمي دولي إلى استنتاج يفيد بأن الذين يربون الحيوانات الأليفة وخصوصا الكلاب في بيوتهم هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والموت المبكر. واتضح للباحثين أن مربي الكلاب يتمتعون بصحة أفضل وذلك لأنهم يتنزهون معها في الهواء الطلق ويلعبونها ألعابا نشيطة، إلى جانب اتباعهم لنظام غذائي صحي.



حذرت مجلة "يونجه فاميليه" الألمانية من خطورة استخدام زجاجة الرضاعة باستمرار على صحة أسنان الأطفال؛ حيث إنها ترفع خطر إصابتهم بالسنسوس. وأوضح أن شرب الطفل من زجاجة الرضاعة باستمرار، سواء كانت الزجاجية تحتوي على مشروبات محلاة بالسكر أو خالية من السكر، يتسبب في تخفيف اللعاب وإزالته من سطح الأسنان، ما يعرضها للخطر.



أوضح المركز الاتحادي الألماني للتوعية الصحية أن الأعراض الرئيسية للباركنسون تتمثل في بطء الحركة وتيبس العضلات وارتجاف الأيدي، بينما تتمثل الأعراض الثانوية في فقدان حاسة الشم واضطرابات النوم كصعوبة العاس والتحدث بكلام غير مفهوم والصراع أثناء النوم. لذا ينبغي استشارة طبيب أعصاب فور ملاحظة الإصابة بأحد أعراض الباركنسون والدورة الدموية الناتجة عن التدخين".

المدخن الشره يحتاج 10 سنوات ليسترجع لياقته

وجمع الباحثون بيانات المشتركين في الدراسة على مدى 26 عاما، في المتوسط. في هذه الفترة تعرض أصحاب البيانات لـ 2435 إصابة ذات صلة بالقلب والأوعية الدموية، مثل الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية.

وأظهر تحليل البيانات أن احتمال تعرض مدخنين سابقين لإحدى هذه المشاكل انخفض بشكل واضح وأصبح أقل بكثير من احتمال إصابة المدخن بأحد هذه الأمراض. ولكن الأمر احتاج 10 إلى 15 عاما إلى أن تدنى مستوى خطر إصابة المدخن عن التدخين وأصبح في نفس مستوى خطر إصابة غير المدخن.

وينسحب ذلك على خطر الإصابة بأمراض القلب. ولم يأخذ الباحثون بعين الاعتبار العواقب الأخرى للتدخين، مثل أمراض الرئة أو أمراض السرطان. ويقول فينيرج، الخبير في الصحة القلبية، إن المعلومات التي تتضمنها الدراسة عن صحة قلب المدخنين، مثل التدخين، مهمة للأطباء، لعدة أسباب، من

يحتاج المدخن إلى الكثير من الوقت للتخلص من الإدمان ومن تأثيرات المواد الموجودة في التبغ على جسمه. في الوقت ذاته تؤكد التجارب أن المقلع على التدخين قادر على استرجاع صحته ولياقته الكاملة بعد 10 سنوات من الإقلاع خصوصا بالنسبة للمدخنين الشرهين.

أظهرت دراسة أميركية حديثة تستهدف تحديد المدة الزمنية التي يسترجع فيها جسم المقلع عن التدخين عافيته ولياقته الكاملة أن ذلك ممكن بعد 10 سنوات على الأقل من الإقلاع.

وعلق الباحثون من الولايات المتحدة الأميركية على هذه النتيجة بأن هذه الفترة أطول مما افترضها أصحاب دراسات سابقة، "حيث كان الاعتقاد السائد حتى الآن أن خطر الإصابة بأحد الأمراض الناتجة عن الإقلاع عن التدخين مثل أمراض القلب والدورة الدموية انخفض لمعدل إصابة غير المدخن، بعد خمس سنوات بالفعل" حسبما أوضح هارم فينيرج، من مستشفى لينكس دير فيزر، بولاية بريمن الألمانية.

ورأى فينيرج أن امتداد الفترة السابقة لعودة احتمالات إصابة المدخنين للمعدل المعروف لدى غير المدخنين ليس محبطا، "حيث أوضحت الدراسة أن الإقلاع عن التدخين يظل مجديا، حتى وإن كان الإنسان من المدخنين الشرهين".

وكتب باحثون من الولايات المتحدة أن كشف إصابة المدخن الذي أقلع عن التدخين، بأحد أمراض القلب والدورة الدموية ينخفض إلى نفس نسبة احتمال إصابة غير المدخنين، وذلك بعد 10 إلى 15 سنة من الإقلاع.

وأكد الباحثون في دراستهم التي نشرت في العدد الحالي من مجلة "جاما" المتخصصة، أن هناك تحسنا ملحوظا في فرص عدم تعرض المقلع عن التدخين لأحد هذه الأمراض.

وتواصل الباحثون تحت إشراف ميريديث دونكان، من المركز الطبي



أقلع على التدخين أو مت وأنت تحاول ذلك