

نصائح

أسلوب الحياة الصحي  
أفضل وصفة للوقاية  
من السرطان

جنيف - لطالما ارتبط أسلوب الحياة غير الصحي بأمراض متعددة، ومنها الأورام السرطانية التي ازداد عددها بنحو 18.1 مليون إصابة جديدة في 2018، فيما تتوقع منظمة الصحة العالمية أن يتراوح العدد بين 29 و37 مليون حالة في عام 2040.

ويلعب أسلوب الحياة كذلك دورا هاما، إذ بالإمكان تجنب نصف الأورام الخبيثة تقريبا عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي.

وأعلنت الصحة العالمية أنه على الرغم من تزايد عدد الإصابات بالمرض، فإنه من الممكن الوقاية من الإصابة به. وكانت هذه رسالة المنظمة بمناسبة اليوم العالمي للوقاية من الأمراض السرطانية، والذي يوافق الرابع من شهر فبراير الجاري.

وأوصى أندريه إلياوي من قسم الأمراض غير المعدية بمنظمة الصحة العالمية في جنيف بـ"الإحجام عن استهلاك التبغ (التدخين) وممارسة الرياضة بانتظام وتناول غذاء صحي وتجنب الكحول".

وأضاف أن اللقاحات ضد الالتهاب الكبدي فئة (ب) وضد فيروس الورم الحليمي البشري تقي أيضا من الإصابة بالأمراض السرطانية، مشددا على ضرورة تجنب البقاء لفترات طويلة للغاية تحت أشعة الشمس القوية.

وجاء في تقرير المعهد الدولي لأبحاث الأمراض السرطانية في ديسمبر الماضي أن سرطان الثدي حل محل سرطان الرئة بصفته أكثر الأمراض السرطانية انتشارا في العام الماضي.

وأضاف التقرير أنه تم تشخيص 3.2 مليون سيدة على مستوى العالم في العام الماضي بهذا المرض، وتمثل نسبة الإصابة بسرطان الثدي في المئة من جميع أنواع الأمراض السرطانية المشخصة حديثا.

وجاء سرطان الرئة في المركز الثاني، وبعده سرطان المعدة، ثم سرطان البروستاتا، بحسب التقرير. وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن نقشي فيروس كورونا المستجد قد تكون له تأثيرات سلبية، وأضافت أنه تم قطع مسارات علاج السرطان بشكل مؤقت في أربع من كل ست دول على مستوى العالم خلال العام الماضي.

وأضافت المنظمة أنه تم تشخيص نحو 20 مليون حالة إصابة بالسرطان في عام 2020، وأشارت إلى أن هذا العدد قد يزداد بنسبة 47 في المئة حتى عام 2040، وأوضحت أن السبب في ذلك يرجع إلى عدة أشياء من بينها النمو السكاني وارتفاع متوسط العمر المتوقع وتحسن إمكانيات التشخيص، ولكنها أشارت إلى ارتفاع عوامل زيادة خطورة الإصابة مثل زيادة الوزن ونقص الحركة.

التعافي من كورونا يمنح الجسم  
مناعة طبيعية لستة أشهر

مختبرات تخطط لتطوير لقاح بتقنية الحمض النووي ضد السلالات الجديدة من الفيروس



أظهرت بحوث طبية جديدة أن جهاز المناعة لدى الأشخاص الذين تعافوا من الإصابة بكورونا يطور مستويات عالية من الأجسام المضادة تحميهم لمدة ستة أشهر على الأقل من الإصابة مرة أخرى. وقد أعلن كل من مختبر الأدوية البريطاني "غلاكسو سميث كلاين" ومنافسه الألماني "كويرفاك" أنهما يعملان على تطوير لقاح بتقنية الحمض النووي الريبي المرسل ضد النسخ الجديدة من كوفيد-19 على أمل أن يكون جاهزا عام 2022.

لندن - خلصت دراسة بريطانية كبرى إلى أن جميع المتعافين من فيروس كورونا المستجد تبقى لديهم مستويات عالية من الأجسام المضادة لمدة ستة أشهر على الأقل تحميهم على الأرجح من الإصابة مرة أخرى.

وتعرف الأجسام المضادة بأنها بروتينات ينتجها الجهاز المناعي استجابة لهجوم فايروسي أو بكتيري أو أي مسبب آخر للمرض. وتدمر الأجسام المضادة مسببات المرض التي تغزو الجسم عن طريق الارتباط بها لتصبح غير مضرّة، أو بتمييزها لهذه الخلايا حتى يسهل القضاء عليها. وتظل الأجسام المضادة في مجرى الدم بعد الإصابة بالعدوى تحسبا لعودة الفيروس.

وإذا عاد الفيروس تكون الأجسام المضادة مستعدة لمهاجمته، ومن ثم يستحث الفيروس استجابة مناعية سريعة إلى حد أننا قد نظن أنها نفس العدوى. ولهذا فمن المعروف أن المريض في طور النقاهة يكتسب مناعة ضد الفيروس تحول دون تجدد الإصابة به.



نعمي ألين  
الأجسام المضادة  
يمكن رصدها لمدة  
سنة أشهر بعد الإصابة

زخم حملات التطعيم

سبق أن أشار دانييل التمان، أستاذ علم المناعة من جامعة إمبريال كوليدج لندن، إلى أن معظم الناس يطورون الأجسام المضادة، إلا أن تأثيرها في الغالب يخبو سريعا مما يشير إلى أنه قد لا تكون هناك مناعة تذكر. ويقول الخبراء إن ذلك يثير مشكلات كبرى أمام اللقاحات المحتملة وأمام سلطات الصحة العامة كذلك ممن يسعون لنشر تلك اللقاحات لحماية رعاياهم من موجات تفشي الوباء في المستقبل.

وسبق وقال ستيفن جريفين، أستاذ الطب المساعد في جامعة ليدز، "لا يعني ذلك أن الاعتماد الزائد على لقاح (كبح جماح الوباء) هو أمر غير حكيم". وتابع أنه كي تكون اللقاحات فعالة في الحقيقة، فإن هناك خيارين "إما الحاجة إلى تطوير حماية أكثر قوة وأطول أمدا، أو أن يجري الحصول على اللقاح بانتظام".

ومن جانب آخر، يتواصل زخم حملات التطعيم ضد كوفيد-19 في العالم رغم الانتقادات لبطئها في دول الاتحاد الأوروبي، مع إعطاء مئة مليون جرعة من اللقاحات عالميا، فيما تكدت فعالية لقاح سبوتنيك - في الروسي.

جدار الصد الأول ضد الوباء

وكان وزير الصحة البريطاني مات هانوك قد أعلن، الإثنين الماضي، أنه تم إعطاء الجرعة الأولى من اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد لأكثر من 9.2 مليون شخص في بريطانيا حتى الآن. وقال هانوك إنه خلال حملة تحسيسية ضخمة انطلقت مطلع الأسبوع الماضي، تلقى في نهايتها يومي السبت والأحد نحو 900 ألف شخص اللقاح.

لقاح ضد متغيرات كورونا

كما أعلن مختبر الأدوية البريطاني "غلاكسو سميث كلاين" ومنافسه الألماني "كويرفاك"، الأربعاء، أنهما سيعملان معا على تطوير لقاح بتقنية الحمض النووي الريبي المرسل ضد النسخ الجديدة من فيروس كورونا على أمل أن يكون جاهزا العام 2022.

وجاء في بيان أن الهدف هو تطوير "لقاح محتمل يستجيب للنسخ المتحورة التي ظهرت" خلال الوباء.

وسيتهدف اللقاح النسخ الجديدة وتلك التي قد تستجد لاحقا بحسب ما أعلنت المجموعتان المرتبطتان أساسا لأن "غلاكسو سميث" اشترت 10 في المئة من أسهم هذا المختبر الألماني في يوليو الماضي.

وستبدأ الأعمال فوراً على أمل التوصل إلى اللقاح في 2022 إذا نال موافقة السلطات الصحية.

وسيعمد مختبر أسترازينيكا الذي صب المسؤولون الأوروبيون جمام غضبهم عليه بسبب تأخره في تسليم اللقاحات، في نهاية المطاف إلى زيادة عمليات تسليم لقاحه بنسبة 30 في المئة في الربع الأول من السنة الحالية. وحصل المختبر على ترخيص استخدام لقاحه، الجمعة، في الاتحاد الأوروبي.

واعتمد الاتحاد الأوروبي، الجمعة، آلية تتيح مراقبة صادرات اللقاحات التي تنتج على أراضيها ومنع خروج جرعات مخصصة للأوروبيين. لكن الوزير الياباني هو تارو كونو قال، الثلاثاء، إن هذه الآلية الجديدة ستطبق الحملات في بلاده.

ومن ناحية أخرى، عبر علماء بريطانيون عن قلقهم من السلالة الجديدة لفيروس كورونا التي تم اكتشافها أول مرة في البلاد، والتي يبدو أنها تشهد بعض التغيرات الجينية المقلقة.

ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية "بي.بي.سي" عن العلماء القول، إن الاختبارات على بعض العينات أظهرت تحورا يطلق عليه "إي 484 كيه"، وقد تم رصده بالفعل في سلالتي جنوب أفريقيا والبرازيل من فيروس كورونا واللتين تعتبران مصدر قلق.

وأضاف العلماء أنه على الرغم من أن هذا التغيير ربما يؤثر على فعالية اللقاحات، فمن المفترض استمرار جدوى اللقاحات المستخدمة حاليا.

وأظهر تعداد أجرته وكالة فرانس برس، الثلاثاء، أنه تم إعطاء 101.317.005 جرعات لقاح في العالم في 77 دولة أو منطقة على الأقل.

وتتقدم إسرائيل اللاحقة مع تطعيم أكثر من ثلث سكانها (37 في المئة) على الأقل بجرعة واحدة. ويشكل مطلق تتصدر الولايات المتحدة السباق مع إعطاء 32.2 مليون جرعة لنحو 7.9 في المئة من السكان.

وفي الاتحاد الأوروبي تم إعطاء 12.7 مليون جرعة من اللقاح لحوالي 2.3 في المئة من السكان. وبين الدول الأعضاء الـ27 تتقدم مالطا (5.4 في المئة) والدنمارك (3.2 في المئة) وبولندا (3.1 في المئة).

وعقد اجتماع، الإثنين، في برلين بين المسؤولين الألمان وعدد من شركات الأدوية لمحاولة إنعاش حملة التطعيم البطيئة في ألمانيا كما هي الحال في دول أوروبية عدة.

وانطلق الاجتماع بمواقف إيجابية مع التزام مختبرات عدة بتسريع إنتاجها للقاحات المضادة لكوفيد-19، مع أن الكميات تبقى أقل مما اتفق عليه أساسا مع الاتحاد الأوروبي.

ووعد مختبر بايونتيك الألماني، الإثنين، بتسليم الاتحاد الأوروبي ما يصل إلى 75 مليون جرعة إضافية من لقاحه في الربع الثاني من السنة. ويونيو تحالف بايونتيك - فايزر "زيادة" عمليات التسليم اعتبارا من 15 فبراير.

خبراء: لقاح «سبوتنيك - في» آمن وفعال ضد كوفيد - 19

عاما، اعتبرت الدراسة أن اللقاح يبدو فعالا لدى هذه الفئة العمرية. وأخيرا، يبدو أن البيانات الجزئية تظهر أنه يحمي بشكل جيد جدا من الأشكال المتوسطة إلى الشديدة من المرض.

ولقاح سبوتنيك - في الروسي هو لقاح "ناقل فايروسي" يعمل على أساس أخذ فيروسات أخرى وجعلها غير مؤذية لتصبح متكيفة لمكافحة كوفيد - 19.

91.6 في المئة نسبة فعالية اللقاح  
الخامس الذي يمكن أن ينضم  
إلى المعركة ضد كوفيد - 19

وهي أيضا التقنية التي يستخدمها لقاح أسترازينيكا/ أكسفورد الفعال بنسبة 60 في المئة، بحسب الوكالة الأوروبية للأدوية. لكن في حين يعتمد لقاح أسترازينيكا على فايروس غدي واحد من الشمبازني، يستخدم لقاح سبوتنيك - في فايروسين غديين مختلفين لكل من الحقتين. وبحسب معدي اللقاح فيان واقع الاستخدام في الجرعة الثانية لفايروس غدي مختلف عن ذلك المستخدم في الجرعة الأولى، ويمكن أن يؤدي إلى استجابة مناعية أفضل.

وأظهرت النتائج النهائية أن سبوتنيك - في يخفض بنسبة 91.6 في المئة من مخاطر عوارض الإصابة بكوفيد - 19. وتلقى المشاركون في التجربة التي أجريت بين سبتمبر ونوفمبر الماضيين جرعتين من اللقاح أو من دواء وهمي بفارق ثلاثة أسابيع بين الجرعتين. وفي كل مرة ترافق ذلك مع فحص للكشف عن كوفيد - 19 لدى المشاركون.

وفي الأيام التي تلت إعطاء الجرعة الثانية، لم يتم إجراء الفحص للكشف عن كورونا إلا لدى الأشخاص الذين ظهرت عليهم العوارض.

وجاءت نتيجة: 16 متطوعا من أصل 14.900 شخص تلقوا الجرعتين من اللقاح، إيجابية مقابل 62 من أصل 4900 شخص تلقوا الدواء الوهمي.

لكن معدي الدراسة أشاروا إلى وجود حد فاصل هو أن فحص الكشف عن كورونا أجري فقط "حين قال المشاركون إنهم يعانون من عوارض كوفيد - 19، وتحليل الفاعلية لا يتناول إلا الحالات التي تظهر عوارض المرض".

وأضافت مجلة "ذي لانست" في بيان أن "أبحاثا أخرى يجب أن تجرى لتحديد مدى فعالية اللقاح في الحالات التي لا تظهر عليها عوارض المرض أو حول انتقال العدوى.

من جانب آخر، واستنادا إلى حوالي ألفي حالة لأشخاص تفوق أعمارهم 60

وكما هي الحال دائما في مثل هذه الحالات، تأتي هذه النتائج من الفريق الذي طور اللقاح ثم أجرى التجارب لتعرض في النهاية على علماء مستقلين آخرين قبل النشر.



سلاح إضافي يدخل المعركة لإنقاذ حياة البشر

والنتائج التي نشرت في ذي لانست مصدرها آخر مرحلة من التجارب السريرية للقاح، وهي المرحلة الثالثة التي شارك فيها حوالي 20 ألف شخص.

في الأسابيع الماضية، بدأت ترتفع أصوات في أوروبا لتقوم وكالة الأدوية الأوروبية بتقييم سريع للقاح سبوتنيك - في المستخدم أساسا في روسيا وبعض الدول من بينها الأرجنتين والجزائر.

باريس - أظهرت نتائج نشرتها الثلاثاء مجلة "ذي لانست" الطبية وصادق عليها خبراء مستقلون أن لقاح "سبوتنيك - في" الروسي الذي اتهمت روسيا بأنها لم تعتمد الشفافية بشأنه، فعال بنسبة 91.6 في المئة ضد كوفيد - 19 المصحوب بعوارض.

وقال أخصائيان بريطانيان هما البروفسور إيان جونز وبولي روي في تعليق مشترك ورد في دراسة ذي لانست إن "تطوير لقاح سبوتنيك - في واجه انتقادات بسبب سرعته ولأنه أحرق مراحل وكذلك غياب الشفافية. لكن النتائج الواردة واضحة وتمت الرهنة على المبدأ العلمي الذي يقوم عليه".

وأضاف الباحثان اللذان لم يشاركا في الدراسة "هذا يعني أن لقاحا إضافيا يمكن أن ينضم الآن إلى المعركة الهادفة إلى خفض انتشار كوفيد - 19". وهذه النتائج الأولى التي جرت المصادقة على فعاليتها تتوافق مع تأكيدات روسيا التي تلقاها المجتمع العلمي الدولي بارتياح في الخريف الماضي. ويبدو أنها تصنف في هذه المرحلة سبوتنيك - في بين اللقاحات الأكثر فاعلية، إلى جانب لقاحي فايزر - بايونتيك وموديرنا (95 في المئة تقريبا) اللذين أعدا باستخدام تقنية مختلفة تقوم على الحمض النووي الريبي المرسل (Messenger RNA).