

## نصائح

أفضل طرق الصيام الآمن  
لمرضى السكري والقلب

● لندن - يعتبر مرضى السكري والقلب والضغط من الفئات المحتاجة لوضع خاص أثناء رمضان وقيامهم بالعبادات والطاعات، خاصة أن الشهر المبارك يحل للعام الثاني تواليا في ظل تفشي جائحة كورونا.

وقدم أطباء نصائح طبية قيمة لمرضى السكري والضغط والقلب لأجل اتباعها في هذه الفترة من الصيام والعبادة، ليكونوا على استعداد تام لصوم الشهر الفضيل وهم مطمئنون.

وفي ما يلي نصائح طبية عامة:

■ يجب على مرضى السكري استشارة الطبيب قبل حلول رمضان حول إمكانية أداء فريضة الصيام من عدمها، فلكل مريض حالته الخاصة، والأقرب على تقييمها هو الطبيب فقط، والالتزام التام بالخطة العلاجية المقررة من جانب الطبيب.

■ تجنب تناول كمية كبيرة من الطعام أثناء وجبة الإفطار، وتقسيمها إلى عدة وجبات صغيرة بين وقتي الإفطار والسحور، لتجنب التغيرات المفاجئة في نسبة سكر الدم.

■ تجنب تناول السكريات البسيطة أو سريعة الامتصاص (السكر الأبيض، الحلويات، بعض الفواكه، التمشويات وغيرها).

■ الحرص على الإكثار من تناول الخضروات المحتوية على الألياف التي

تساعد على تقوية الجسم بعد ساعات الصيام الطويلة.

■ شرب كمية كافية من الماء (حوالي 2 لتر يوميا)، ويجب التركيز على المسنين، فأعراض الجفاف تظهر عليهم بسرعة أكبر من الفئات العمرية الأخرى.

■ الحرص على تناول وجبة السحور وتناول البروتينات خلالها، في مقابل تجنب السكريات في هذه الوجبة، لتجنب الارتفاع المفاجئ في سكر الدم، الذي ينتج عنه ارتفاع مرافق لهرمون الأنسولين، وهو ما يمكن أن يعرض المريض لانخفاض في سكر الدم.

■ الإقلال قدر الإمكان من كمية الملح في الطعام، بحيث لا تتجاوز 3 غرامات يوميا.

■ يُنصح بتعدد الوجبات والإقلال من كميتها، والمشى بعد الإفطار وتجنب الجهود الفيزيائية خلال الصوم وشرب كمية كافية من الماء، وبالنسبة إلى مرضى قصور القلب، تحدد من الطبيب المتابع، وإضافة إلى ذلك أوصى أطباء بضرورة الإهتمام بمدى النوم وجودته خلال شهر رمضان.

وحت خبير في طب النوم من مستشفى كليفلاند كلينك أوهايو في الولايات المتحدة الصائمين بالبحث عن السبل الكفيلة بضممان تمتعهم بقسط كاف من النوم الجيد خلال شهر رمضان، مؤكدا أن هذا الأمر يمكن أن يدعم الصيام ويعزز عمل الجهاز المناعي.

ما هي التغذية المناسبة  
لمرضى البواسير

ويسبب مرض البواسير الكثير من المشاكل والآلام الصحية للشخص المصاب، حيث يعاني دائما من الإمساك، ويوجد صعوبة بالغة في عملية الإخراج، وفي حال تجاهل المريض العلاج والوقاية سيؤدي إلى حدوث نزيف دموي شديد.

وينصح الخبراء بمرض البواسير بالابتعاد عن التدخين والخمول، نظرا لأن هذين الأمرين يعلمان على إضعاف الأوردة والشرايين التي توجد في القناة الشرجية، وقد ينتج عنهما تمدد وتضخم في الشرايين والأوردة في آخر تلك المنطقة.

يمكن لمرضى البواسير التخفيف من متاعبهم من خلال تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية

وكشفت دراسة سابقة صادرة عن معهد الأبحاث الصحية في التشيك أن الإهمال في علاج البواسير يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، رغم أن علاج المرض في مراحله الأولى لا يتطلب تدخلًا جراحيًا، ولكن تجاهل المريض لعلاج قد يؤدي إلى الإصابة بمرض سرطان فتحة الشرج وأمراض القولون والمستقيم.

وأضافت الدراسة أن البواسير لا تصيب بالسرطان مباشرة، ولكن المرض يحدث نتيجة المضاعفات التي ينتج عنها نمو وتكاثر فيروسات تسبب الإصابة بسرطان القولون أو سرطان فتحة الشرج.



الغذاء الصحي يحارب المرض

● بول - اقترح مجموعة من الخبراء نظاما غذائيا لمرضى البواسير للتخفيف من متاعبهم الصحية.

وقالت الجمعية الألمانية للتغذية إنه يمكن لمرضى البواسير التخفيف من متاعبهم من خلال التغذية المناسبة؛ حيث ينبغي تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية، التي تمتاز بقدرتها على تحفيز نشاط وحركة الأمعاء، ومن ثم تحارب الإمساك والحرق المسببين للبواسير.

وتتمثل المصادر الغذائية الغنية بالألياف الغذائية في الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات. كما ينبغي الإكثار من شرب السوائل، كي لا يصير البراز صلبا ويتسبب في تفاقم المتاعب، ولهذا الغرض ينبغي شرب ما لا يقل عن لتر ونصف لتر من الماء يوميا.

ومن ناحية أخرى ينبغي على مرضى البواسير الابتعاد عن الأطعمة التي تتسبب في خمول الأمعاء، ومن ثم تفاقم المتاعب كالحوم والدهون الحيوانية مثل النقانق واللحوم السريعة والأطعمة المحمرة والزبدة والقشدة والحلويات والمخبوزات المصنوعة من الدقيق الأبيض. ومن الأفضل أيضا الابتعاد عن الأطعمة الحريفة والأطعمة ذات البهارات القوية.

يُنسأر إلى أن البواسير هي أوعية دموية متفخضة في القناة الشرجية تتسبب في الشعور بالمرح أثناء التبرز وحكة في منطقة الشرج ونزيف. ويرجع أطباء المسالك البولية أسباب الإصابة بالبواسير إلى اتباع المريض لبعض العادات الخاطئة كالجولوس لفترات طويلة، بالإضافة إلى زيادة الوزن والإفراط في تناول البقوليات والأطعمة الجاهزة وقلة النشاط.

المزمنة. وتحتاج السمعة في واقع الأمر للمزيد من الجهد وتغيير النظام الغذائي وكذلك ممارسة التمارين الرياضية لمعالجتها.

وأضاف الطبيب الألماني أن تصغير المعدة قد يكون في بعض الأحيان علاجا مهما ومفيدا للعديد من المرضى على المدى الطويل. ويمكن أيضا مساعدة المرضى الأصغر سنا بهذه الطريقة للحفاظ على وزن أقل لمدة عشرين أو ثلاثين أو أربعين عاما ومنع الأضرار اللاحقة.

ويتم تحديد علاج متلازمة التمثيل الغذائي لكل حالة على حدة، على سبيل المثال يجب أن يركز أي شخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم على نظام غذائي قليل الملح وصحي، وتعديل كمية الدهون من ارتفاع في ارتفاع في نسبة الدهون في الجسم.

ويشير الخبراء إلى أن النظام الغذائي الصحي يقوم على الكثير من الفاكهة والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة ودهون حيوانية أقل ودهون نباتية أكثر.

بريطانيا تبدأ «تجارب التحدي»  
لمعرفة مدة المناعة الطبيعية ضد كورونا

تجربة على مصابين سابقين بالفايروس

تسمح بتحليل أعمق لحالة المصابين وتطوير لقاحات أفضل



## الأبحاث العلمية مستمرة

الطبي في لوس أنجلوس إلى أن الاستجابة المناعية لأولئك الذين تعافوا من مرض كوفيد - 19 وحصلوا على جرعة واحدة من جرعتين للقاح مضاد لفايروس كورونا، كانت أقوى بصورة كبيرة مقارنة بالأشخاص الذين حصلوا على جرعتي التطعيم ولم يكونوا قد أصيبوا مطلقا بفايروس كورونا.

وأوضحت سوزان تشينج رئيسة الفريق البحثي بمركز سيدارز أن الدراسة الشاملة التي أجريت بالمركز وشارك فيها ألف من أعضاء هيئة العاملين بالمركز الطبي كمطوعين استهدفت تحديد مدى اختلاف ردود الفعل المناعية تجاه اللقاح من جانب المتعافين من ناحية ومن جانب هؤلاء الذين لم يصابوا على الإطلاق بفايروس كورونا.

وبينت تشينج أن الاستجابة المناعية للشخص الذي تعافى بالفعل من فايروس كورونا من المرجح أن تكون أقوى كثيرا بعد الحصول على جرعة واحدة من اللقاح مقارنة بالاستجابة المناعية للشخص الذي لم يصب بكورونا على الإطلاق وحصل على جرعتي اللقاح.

وأظهرت بيانات مجمعة الأحد أن إجمالي عدد الإصابات بفايروس كورونا في أنحاء العالم تجاوز 140.7 مليونا فيما وصل عدد جرعات اللقاحات التي جرى إعطاؤها حول العالم إلى 884 مليون جرعة.

43.5 مليون دولار) في الدراسات التي يطلق عليها تجارب «التحدي الإنساني» وتلك بالمشاركة مع جامعة إمبريال كوليدج لندن وشركة المختبرات وخدمات التجارب «إتش.في.إي.في.أو» ومؤسسة رويال فري لندن «إن.إتش.إس» فاوندیشن تراست الطبية.

وقال كريس تشيو الخبير بجامعة إمبريال كوليدج بلندن وعضو فريق البحث في تصريحات سابقة إن التجارب ستزيد من فهم مرض كوفيد - 19 وفايروس سارس - ك - 2 المسبب له وإن من شأنها الإسراع بتطوير الكثير من العلاجات الجديدة واللقاحات.

ويقول منتقدو تجارب التحدي الإنساني إن إصابة شخص ما عن عمد بمرض قاتل ليس له علاج فعال في الوقت الحالي أمر يتناقض مع القيم الأخلاقية.

وقال تشيو «الأولوية هي سلامة المطوعين (...) فريقي يعكف على إجراء دراسات تحد إنساني بآمان في ما يتعلق بفايروسات تنفسية أخرى منذ أكثر من عشر سنوات».

وأردف «ما من دراسة تخلو تماما من المخاطر، لكن الشركاء في برنامج التحدي الإنساني سيعملون جاهدين لضمان تقليل المخاطر قدر المستطاع».

وبخصوص الاستجابة المناعية للمتعافين من الوباء توصلت دراسة بحثية أجريت بمركز سيدارز - سايناي

يكونوا قد تعافوا تماما من الإصابة الأولى بالفايروس تجنباً لمخاطر صحية. وستتم التجارب على مرحلتين مع مشاركين مختلفين في كل مرحلة.

وحسب الباحثين البريطانيين ستبدأ المرحلة الأولى هذا الشهر، في حين ستبدأ المرحلة الثانية في الصيف.

وفي مرحلة أولى سيتعرض حوالي 64 متطوعا تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاما ممن أصيبوا سابقا بشكل طبيعي للفايروس في ظروف خاضعة للرقابة، وسيعمل الباحثون على رعاية المشاركين أثناء خضوعهم لفحوصات التصوير المقطعي المحوسب للرئتين والتصوير بالرنين المغناطيسي للقلب أثناء عزلهم في جناح مصمم خصيصا لمدة لا تقل عن 17 يوما.

وأوضح هؤلاء أنه لن يتم تسريح المشاركين في التجربة من وحدة الحجر الصحي إلا عند تعافهم من الإصابة والتأكد من عدم نقلهم عدوى المرض.

أما في المرحلة الثانية التي ستبدأ في الصيف سيتم إعادة مصابين متعافين آخرين مرة أخرى وتعريضهم للفايروس لكن بجرعة أكبر، وذلك لإجراء تحليل أعمق حول كيفية تفاعل الجهاز المناعي. وأعقاب انتشار الوباء أكدت بريطانيا أنها ستساهم في تمويل تجارب تجري فيها إصابة متطوعين أصحاء بمرض كوفيد - 19 عن عمد بهدف الإسراع بتطوير لقاحات تقي منه.

وأوضحت الحكومة أن ذلك إنها ستستثمر 33.6 مليون جنيه استرليني

أطلق باحثون بريطانيون الاثنين تجارب التحدي على البشر لمعرفة ما إذا كان يمكن للناس الإصابة بفايروس كورونا مرة أخرى وذلك بتعريض أشخاص أصيبوا من قبل بالوباء لزيادة فهم هذا المرض، ويأمل برنامج التحدي البشري في أن يساعد العمل في نهاية المطاف على الحد من انتشار الفايروس وتصميم لقاحات أفضل وفهم الاستجابات المناعية للمصابين بصفة أعمق.

● لندن - بدأ علماء بريطانيون الاثنين تجربة يتم خلالها تعريض أشخاص أصيبوا من قبل بكوفيد - 19 لفايروس كورونا مرة أخرى لفحص الاستجابات المناعية ومعرفة ما إذا كانوا سيصابون مرة أخرى.

وأصبحت بريطانيا في فبراير أول دولة في العالم تمنح الضوء الأخضر لما يسمى بـ«تجارب التحدي» على البشر والتي يتعرض فيها المتطوعون عمدا لكوفيد - 19 لتعزيز البحث في المرض الناتج عن فايروس كورونا.

وتختلف الدراسة التي بدأت الاثنين عن تلك التي تم الإعلان عنها في فبراير لسعيها إلى إعادة إصابة الأشخاص الذين أصيبوا سابقا بكوفيد - 19 في محاولة لتعميق فهم المناعة بدلا من إصابة الناس للمرة الأولى.

## التجربة ستساعد في فهم ما الذي تحمي منه الاستجابات المناعية للحلولة دون الإصابة مرة أخرى بالمرض

وقالت هيلين ماكشين أخصائية اللقاحات بجامعة أكسفورد وكبيرة الباحثين في الدراسة «ستسمح لنا المعلومات التي نحصل عليها من هذا العمل بتصميم لقاحات وعلاجات أفضل وكذلك لفهم ما إذا كان الناس يصبحون محميين بعد الإصابة بفايروس كورونا وإلى متى».

وأضافت أن العمل سيساعد في فهم ما الذي تحمي منه الاستجابات المناعية للحلولة دون الإصابة مرة أخرى بالمرض. وتشرط تجارب التحدي البريطانية أن يكون المشاركون بصحة جيدة، وأن

تغيير نمط الحياة أفضل علاج  
لمتلازمة التمثيل الغذائي

غذائي أكثر توازنا له تأثير إيجابي على ضغط الدم وسكر الدم.

وأوضح أخصائي جراحات السمعة الألماني بير جونسون أن السمعة تشكل بعض الضغوط النفسية على المريض، كما أنها مرتبطة بلوم شديد من المجتمع الذي يفرض أن الأشخاص المتضررين هم المسؤولون عن زيادة أوزانهم، وأنهم كسالي جدا في اتخاذ تدابير لفقدان الوزن، وغير منضبطين.

## من بين أسباب هذه المتلازمة التوتر وقلة الحركة والنظام الغذائي غير الصحي والاستعداد الوراثي قتل كل شيء

وبالطبع هذا الاعتقاد صحيح في بعض جوانبه، ولكن في نفس الوقت يجب أن يكون هناك أيضا استعداد وراثي للمرض، الذي يعتبر من الأمراض

وفي حال وجود ثلاثة منها يتم التشخيص بمتلازمة التمثيل الغذائي، وذلك بالنظر للتغيرات التي تحدث في الأوعية الدموية، وبالتالي لاضطرابات الدورة الدموية وتلف الأعضاء الحيوية مثل القلب أو الدماغ أو الكلى، الأمر الذي يرتفع معه خطر السكتة الدماغية أو النوبة القلبية.

ووفقا لجمعية السمعة الألمانية، غالبا ما يعاني الأشخاص المصابون بمتلازمة التمثيل الغذائي من أمراض مصاحبة مثل الكبد الدهني أو متلازمة توقف النفس أثناء النوم، وهي مشاكل تؤثر على بعضها البعض.

ونظرا لأن متلازمة التمثيل الغذائي هي مزيج من الأمراض والأعراض، فلا يوجد علاج موحد لها، لكن يتم التعامل مع المشاكل الفردية، مع العلم أن جزءا مهما من العلاج يتمثل في تغيير نمط الحياة بإعادة تشكيل النظام الغذائي وممارسة المزيد من التمارين الرياضية والحركة.

ومن المعلوم أن خفض الوزن من خلال المزيد من النشاط واتباع نظام

● برلين - تعد متلازمة التمثيل الغذائي مزيجا من الاضطرابات الصحية التي تنتج بصفة رئيسية عن زيادة الوزن والسمعة.

وتزيد متلازمة التمثيل الغذائي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الكبد. ومن بين أسباب هذه المتلازمة التوتر وقلة الحركة والنظام الغذائي غير الصحي والاستعداد الوراثي قبل كل شيء.

وأوضحت أخصائية التغذية الألمانية فرانشيسكا شيو أن متلازمة التمثيل الغذائي ليست مرضا بالمعنى الكلاسيكي، بل إنها تصف وجود العديد من عوامل الخطر ذات الأسباب المتشابهة، وكلها لها تأثير على عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي تؤثر على بعضها البعض.

وتتشكل السمعة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون في الدم وزيادة مستويات السكر في الدم وكذلك انخفاض مستويات الكوليسترول من عوامل الخطر الخمسة لهذا المرض.