



# صحتنا

اختصاصية الأشعة د. بي بي شاه محمود:

## الكشف المبكر يعني علاجاً أبسط وأقصر وفرصة أكبر للشفاء من سرطان الثدي

المرضى بحب، لا كحالات، فيمحنونهم جرعات من الاطمئنان، ويواجهون معهم مشاعر الخوف والقلق والإنكار، وينقلون الرسائل بعناية وحذر. هكذا ترى اختصاصية الأشعة في مجموعة الهلال د. بي بي شاه محمود دورها، إذ تحدثت في لقاء مع "صحتنا" عن أهمية دور اختصاصي الأشعة في التشخيص المنقذ للحياة، واستعرضت أحدث التقنيات في هذا المجال.

فحسب، بل مع بشر يحملون أحاسيس ومشاعر. يعتنون بكل التفاصيل الدقيقة؛ بنظرات العيون، وملامح الوجه، ونبرة الصوت، فكل حركة لها أثرها وإشارتها لدى المريض. ولذلك يحرصون على انتقاء العبارات الملائمة والريحة التي تمنح المريض الطمأنينة والثقة. فهم الواجهة الأولى التي تواجه حالة الخوف والإنكار، ويكون الجانب الإنساني حاضراً بقوة في تعاملهم، إذ يتعاملون مع

اختصاصيو الأشعة هم الحاجز الأول في رحلة سرطان الثدي، والمرحلة الأولى التي يخطوها المريض في طريق التشخيص والعلاج. فتقع على عاتقهم مسؤولية تهيئة المريض نفسياً قبل أي إجراء، فهم لا يتعاملون مع أجهزة

« حدّينا عن تخصصك في الأشعة التشخيصية ودورك في الكشف عن سرطان الثدي.»

تخصص الأشعة التشخيصية هو أحد أهم التخصصات في الطب، ودوري فيه هو تحليل صور الثدي بدقة عالية لاكتشاف أي تغير بسيط قد يشير إلى وجود ورم في مراحله المبكرة. الكشف المبكر هو المفتاح، لأن اكتشاف الورم في بدايته يزيد فرص الشفاء الكامل ويقلل الحاجة إلى علاجات قوية أو جراحات كبيرة.

الأشعة التشخيصية لها دور أساسي ومهم جداً في الطب، فهي المرحلة الأولى التي تساعد الطبيب على تحديد طبيعة المرض وتشخيصه بدقة، ومعرفة ما إذا كان سرطاناً ثدياً أم لا، وتحديد نوع العلاج الأنسب للحالة.

فالأشعة هي التي تحدد وتشخص المرض في مراحله الأولى، وأحياناً نستطيع من خلال الماموغرام رؤية تغيرات صغيرة جداً مثل التكتلات الدقيقة حتى قبل ظهور أعراض الورم. وهنا تكمن أهمية تخصص الأشعة التشخيصية، لأنه يساهم في الكشف المبكر الذي يُحدث فرقاً كبيراً في فرص العلاج والتعافي.

« ما الفرق بين دور اختصاصي الأشعة ودور الطبيب المعالج في رحلة تشخيص سرطان الثدي؟

دور اختصاصي الأشعة يبدأ من المرحلة الأولى، وهو الكشف والتشخيص من خلال صور الأشعة مثل الماموغرام أو السونار أو الرنين المغناطيسي، وغالباً نكتشف التغيرات في الثدي قبل ظهور أي أعراض واضحة.

أما الطبيب المعالج فيبدأ دوره بعد التشخيص، حيث يقوم بوضع خطة العلاج المناسبة مثل الجراحة أو العلاج الكيماوي أو الإشعاعي.

كلا الدورين متكاملان، ويعمل الفريق الطبي معاً لضمان أفضل رعاية ممكنة للمريضة.

« هل يمكن أن تكون نتائج الفحوصات حاسمة أم إنها تحتاج إلى خطوات إضافية؟

نحن ننتج خطوات محددة في التشخيص. في البداية، من خلال فحص السونار، تظهر لنا بعض الدلائل والعلامات التي قد تشير بنسبة 80% أو 90% إلى وجود ورم. لكن لأن هناك أرقاماً حميدة وأخرى خبيثة، فنحن نأخذ هذه المؤشرات بعين الاعتبار ونواصل التحقق.

فبعدما نشك في وجود تغير ما بناءً على شكل الورم أو خصائصه في السونار، تنتقل إلى الخطوة التالية وهي الماموغرام.

وفي بعض الحالات، بعد الماموغرام نلجأ إلى أخذ عيّنة (خزعة) لمعرفة نوع الخلايا بدقة، وهل هي حميدة أم خبيثة.

نحن نسير بالتسلسل خطوة بخطوة، ولا نتجاوز أي مرحلة، حتى نصل إلى التشخيص الأدق دون تسرع.

« كيف ساهم التطور في تقنيات الأشعة في تحسين فرص الكشف المبكر للمرض؟

شهدت تقنيات الأشعة تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة. فاليوم نستخدم الماموغرام الرقمي والتصوير ثلاثي الأبعاد والسونار عالي الدقة. هذه التقنيات الحديثة تمكننا من رؤية تفاصيل أدق، واكتشاف الأورام الصغيرة جداً في مراحلها الأولى، وقد أحدثت نقلة كبيرة في فرص العلاج والنجاة بآذن الله. فالماموغرام الثلاثي الأبعاد يتيح رؤية الورم من زوايا مختلفة، ما يساعد في كشف التغيرات حتى

لو كانت الأنسجة كثيفة أو يغطي جزء من الثدي جزءاً آخر.

هذه التقنية تمنح دقة أعلى في التشخيص، وتكشف الأورام الصغيرة جداً التي قد لا تظهر في الفحوصات التقليدية.

كما توجد أيضاً تقنية الماموغرام الملون بالصبغة، حيث تُعطى المريضة صبغة خاصة قبل التصوير، ثم تُعرض الأشعة بعد ذلك على جهاز الماموغرام العادي.

وتكمن أهميتها في أن الأورام تميل إلى امتصاص الصبغة أكثر لأنها تحتوي على أوعية دموية كثيرة، ما يساعد الطبيب على تحديد طبيعة الورم بدقة أكبر، وهل هو حميد أم خبيث.

« ما أهمية الفحص الدوري للثدي؟ ومتى يُنصح المرأة بالبدء في الفحص بالأشعة؟

الفحص الدوري للثدي هو أهم وسيلة للكشف المبكر عن سرطان الثدي قبل ظهور الأعراض. فالكشف المبكر يعني علاجاً أسهل ونسبة شفاء أعلى، وتكون فترة العلاج أقصر عندما يكون المرض في مراحله الأولى.

يُنصح بإجراء الماموغرام مرة كل سنة ابتداءً من عمر 40 عامًا، أو أبكر في حال وجود تاريخ عائلي للمرض أو عوامل خطورة أخرى.

نحن ننصح النساء فوق سن الأربعين بإجراء فحص الماموغرام سنوياً، أما إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فيُفضل البدء بالفحص من سن الخامسة والثلاثين فما فوق.

أما النساء الأصغر سناً، فننصحهن بإجراء فحص السونار عند الحاجة، بالإضافة إلى المتابعة الذاتية من خلال الفحص الذاتي الدوري للثدي. وإذا لاحظت المرأة أي تغير أو أمر غير

طبيعي، فليها مراجعة الطبيب المختص فوراً، لأن الفحص الذاتي وحده لا يكفي وقد لا يكون دقيقاً في بعض الحالات.

« هناك مخاوف لدى بعض النساء من إجراء الماموغرام، فهل يمكنك طمأنتهن؟

الماموغرام فحص آمن ودقيق جداً. جرعة الأشعة المستخدمة منخفضة جداً، إذ تبلغ تقريباً 0.4 ملي سيفرت، وهي نسبة بسيطة للغاية وآمنة تماماً ولا تشكل خطراً على الصحة، والفحص يستغرق بضع دقائق فقط.

قد تشعر المرأة بانزعاج بسيط أثناء الفحص، لكنه مؤقت، بينما فوائد الكشف المبكر كبيرة جداً وقد تنقذ حياتها.

هناك بعض النساء يخشين من فحص الماموغرام، لاعتقاد خاطئ بأنه قد يسبب السرطان أو يرتبط به، لكن هذا غير صحيح أبداً.

نحن دائماً ننصح بإجراء الماموغرام بعد سن الأربعين، لأن أنسجة الثدي في المراحل العمرية الأولى تكون أكثر حساسية.

ويُعد الماموغرام من أدق الفحوصات في الكشف المبكر، إذ يمكنه رصد التكتلات أو التغيرات الصغيرة جداً التي قد لا تظهر في فحص السونار.

« ما الجديد في تقنيات الأشعة التي تساعد في تشخيص الأورام بدقة أكبر؟

من التقنيات الحديثة التصوير ثلاثي الأبعاد للثدي، والماموغرام الملون بالصبغة، والرنين المغناطيسي المخصص للثدي.

هذه التقنيات تغطي تفاصيل أوضح وتساعدنا على التمييز بين الأورام الحميدة والخبيثة بدقة أكبر، ما يقلل الحاجة إلى أخذ عينات غير ضرورية.

« ما رسالتك للنساء المترددات في إجراء الفحص المبكر؟

رسالتنا لهن: لا تؤجلن الفحص. الكشف المبكر يعني علاجاً أبسط وأقصر وفرصة أكبر للشفاء التام بآذن الله. الفحص ليس أمراً مخيفاً، بل هو خطوة شجاعة لحماية نفسك ولأجل من تحبين.

« ما رسالتك لكل امرأة محاربة لسرطان الثدي؟

لكل امرأة في هذه الرحلة الصعبة، أقول: أنت أقوى مما تتخيلين.

فمن تستطيع أن تتحمل العلاج الكيميائي ونظرة المجتمع، وكل التغيرات التي تطرأ عليك سواء الهرمونية أو الجسدية أو النفسية، فهذه قوة عظيمة يمنحها الله لك.

كل يوم يمر هو خطوة نحو الشفاء، وكل جلسة علاج تقربك من التعافي.

نحن الأطباء والمجتمع، نقف بجانبك ونفخر بقوتك وإصرارك وصمودك وتصميمك على العلاج والتعافي، فأنت مصدر إلهام لنا جميعاً.

« ما رسالتك للمجتمع في الشهر الوردية؟

المجتمع له دور كبير في دعم المرأة خلال رحلتها مع المرض. نشر الوعي والاهتمام بالفحص المبكر بنقذ الأرواح، وبتحادنا يمكننا أن نصنع فرقاً حقيقياً.

نحن، أي المجتمع، مسؤولون، ويجب أن نعمل على توعية أكبر، ونهتم بشكل أعمق، وتكون سنناً لها، ليس بالكلام أو بالتعاطف فقط، ومن دون نظرة الشفقة أو الرحمة، بل بدعم حقيقي يساندها ويقف معها، سواء من ناحية الأهل أو المجتمع أو حتى الأطباء.

## قطرات عين جديدة قد تساعد في علاج ضعف البصر الناتج عن التقدم في السن



يُقدّر الباحثون أن نحو 1.8 مليار شخص حول العالم يعانون من قصور البصر الشيخوخي (Presbyopia)، وهو حالة تصيب العين مع التقدم في العمر، حيث تصبح عدسة العين أكثر صلابة، ما يجعل من الصعب رؤية الأشياء والقراءة من مسافة قريبة. وتشمل العلاجات الحالية لهذا النوع من ضعف البصر نظارات القراءة، والنظارات ذات العدسات متعددة البؤر، أو العدسات اللاصقة متعددة البؤر، أو الجراحة مثل عملية الليزك.

وفي خطوة تمثل بارقة أمل، فقد طوّر العلماء قطرات عين جديدة قد تُساعد في علاج قصور البصر الشيخوخي. فقد أظهرت دراسة حديثة أن قطرات عين تحتوي على كلوريد البيلوكاربين بالإضافة إلى الديكلوفيناك، ساعدت المشاركين في تحسين قدرتهم على القراءة من مسافة قريبة.

وقد عرضت نتائج هذه الدراسة في المؤتمر الـ43 للجمعية الأوروبية لعمليات المياه الزرقاء وجراحات الانكسار (ES-CRS)، حيث بينت أن التركيبة الجديدة من قطرات العين، التي تجمع بين كلوريد البيلوكاربين ودواء مضاد للالتهابات غير ستيرويدي (NSAID) يُدعى الديكلوفيناك، قد حسّنت قدرة المشاركين على قراءة جدول اختبار البصر (جدول جاغر)، إذ تمكنوا من قراءة سطرين أو ثلاثة أو أكثر من السطور بنجاح.

شارك في الدراسة 766 شخصاً مصاباً. وقد استُخدمت القطرات التي تحتوي على البيلوكاربين والديكلوفيناك بثلاثة تراكيز مختلفة من البيلوكاربين (1%، 2%، 3%)، وذلك مرتين يوميّاً.

وأوضحت د. جيوفانا بينوزي، مديرة مركز البحوث المتقدمة لضعف البصر المرتبط بالعمر في الأرجنتين والمؤلفة الرئيسية للدراسة، في حديثها لصحيفة Medical News Today أن هذه القطرات تعتمد على آلية دوائية تستخدم مزيجاً من الأدوية التي تعمل معاً لتحسين التركيز البصري.

وأضافت أن قطرات العين تساعد على استعادة القدرة الطبيعية على تغيير التركيز البصري من مسافة قريبة إلى بعيدة، وهي ميزة تتلاشى تدريجياً مع التقدم في العمر. وتابعت: يتميز هذا المزيج الدوائي (بتراكيزاته المختلفة) بآلية عمل ثنائية، حيث يعمل مباشرة على العضلة المسؤولة عن التركيز (العضلة الهدبية) وعلى القزحية، ما يحاكي تأثير تقبّ الإبرة. وبدلاً من إجبار العين على الاعتماد على

النظارات، يعزز هذا العلاج آلية التركيز الطبيعية للعين، ما يسمح للمرضى بالقراءة بسهولة وراحة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن غالبية المشاركين الذين استخدموا قطرات العين الجديدة تمكنوا من قراءة سطرين أو ثلاثة أسطر إضافية على مقياس جاغر لاختبار حدة البصر. وفي طب العيون، يمثل كل سطر على مقياس القراءة تحسناً ملحوظاً في الحياة اليومية، إذ يصبح المريض قادراً على القراءة بسهولة بعد أن كان يجد صعوبة. وبيّنت النتائج أن جميع المرضى المعالجين (766 مريضاً) اكتسبوا قدرة بصرية فعالة على القراءة من قريب، كما أن المرضى المصابين بضعف البصر القريب الخفيف والمتوسط حققوا رؤية طبيعية من قريب، واستغنوا عن نظارات القراءة. كما وجد الباحثون أن تأثير قطرات العين على البصر استمر لمدة تصل إلى عامين، بمتوسط 434 يوماً، وأنه فعال وآمن على المدى المتوسط والطويل.

ولأن قصور البصر الشيخوخي حالة مزمنة ومتفاقمة، فإن استمرار فعالية العلاج مهم، إذ يمكن للمرضى استعادة وضوح الرؤية القريبة بأمان وفعالية دون الحاجة إلى النظارات الطبية، خصوصاً لأولئك غير المؤهلين لجراحة قصور البصر القريب.

وأكد د. بنجامين بيرت، اختصاصي أمراض العيون المعتمد من المجلس الطبي في مركز موريرال كير أورانج كوست الطبي بولاية كاليفورنيا، لموقع Medical News Today، أن هذا الدواء يختلف عن غيره في أنه يحتوي على دواء مضاد للالتهابات غير ستيرويدي يُدعى الديكلوفيناك، لمحاربة بعض الآثار الجانبية للبيلوكاربين مثل الألم أو الشعور بالضغط أو حتى الصداع.

وأشار إلى أن هذا المجال يُعد مهمّاً جداً، نظراً لأن مشكلات ضعف البصر القريب ستواجه الجميع مع التقدم في العمر.

## حمية البحر الأبيض المتوسط مفتاح لحياة أطول

مستوى السكر في الدم، وفق بحوث حديثة. أما حمية "مايند" فقد صُممت خصيصاً لمكافحة ضعف الإدراك، وتجمع بين مبادئ حمية البحر المتوسط وحمية "داش" المتبعة لوقف ارتفاع ضغط الدم. وبحسب اختصاصية التغذية الأميركية د. كارولين ويليامز، فإن اتباع النظام الغذائي المتوسطي يمكن أن يزيد من متوسط العمر المتوقع ويُقلل من خطر الوفاة المبكرة. وتؤكد ويليامز لموقع Eating Well أن هناك 6 طرق تساعد بها الحمية المتوسطية على العيش لفترة أطول، ويعتبرها كثيرون "المعيار الذهبي" في التغذية، وذلك لأن تناول زيت الزيتون والأطعمة الغنية بالنباتات يُنسب إليه الفضل في تحسين الصحة وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة في المستقبل.

وأشارت دراسة نُشرت في 2022 بمجلة PLOS Medicine إلى أن اتباع هذا النظام الغذائي يمكن أن يُضيف سنوات، قد تصل إلى عقد كامل، إلى العمر. وهذا ما أكدته أيضاً دراسة نرويجية اعتمدت على بيانات "العبء العالمي للأمراض" التي فحصت أسباب الوفاة وانتشار 369 مرضاً و87 عامل خطر في أكثر من 204 دول. ومن خلال هذه البيانات، أنشأ الباحثون نموذجاً تنبؤياً لحساب العمر المتوقع وفقاً للنظام الغذائي المتبع. وقد أظهرت النتائج أن تبني النظام الغذائي المتوسطي في سن العشرين ارتبط بزيادة في متوسط العمر المتوقع بمقدار 13 عامًا للرجال و10.7 عام للنساء، بينما انخفضت الزيادة إلى 11.7 عام للرجال و10 أعوام للنساء عند تبني النظام في سن الأربعين. وفي سن الستين، بلغت الزيادة 8.8 عام للرجال و8 أعوام للنساء، أما عند سن الثمانين فكانت الزيادة المتوقعة أكثر تواضعاً، بحدود 3.4 عام.

كما أظهرت نتائج دراسة قدمتها جمعية الغدد الصماء أن الالتزام المتزايد بالنظام الغذائي المتوسطي يرتبط بارتفاع كثافة العظام وتحسين صحة العظام وكتلة العضلات لدى النساء بعد انقطاع الطمث، بغض النظر عن العلاج الهرموني وتاريخ التدخين وممارسة الرياضة في الماضي أو الحاضر. ويجمع الخبراء على أن التأخر الجماعي لجميع مكونات هذا النظام الغذائي، مثل مضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية، وأحماض أوميغا 3 الدهنية، يساهم في تحسين الصحة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض.

مع انتشار الوجبات السريعة والأطعمة المعالجة والمصنعة، التي قد تسبب الأمراض، يلجأ كثيرون لاتباع حميات غذائية لصحة أفضل. وهناك حزمة طويلة من الحميات الغذائية، فما أفضلها لعمر أطول وأكثر صحة واستقراراً؟

قد تكون حمية البحر المتوسط الخيار الأفضل، ففيلالعقد الماضي قدمت العديد من الدراسات أدلة قوية على أنها قد تُحسن صحة الجسم والعقل، كما ذكر في تقرير نشر على موقع Medical News Today. ويتميز هذا النظام بالاعتماد على الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات وزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، ويُعتمد فيه بشكل أساسي على الأسماك والمأكولات البحرية كمصدر رئيس للبروتين، مع تناول الدواجن والبيض بكميات معتدلة، والسماح بتناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والسكريات والأطعمة المصنعة ولكن بكميات قليلة. وتُشهم هذه المكونات في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحسين صحة القلب، والحماية من بعض أنواع السرطان، وتعزيز الصحة العقلية. فقد أكدت دراسات مختلفة نُشرت في 2025 أن حمية البحر المتوسط ترتبط بصحة أفضل للدماغ، وانخفاض خطر الإصابة بضغط الدم، والإسماك المزمّن وحتى السرطان. وأشارت دراسات أخرى إلى أن هذا النظام الغذائي قد يُساعد في حماية الذكارة عبر تأثيره الفريد والمفيد على الجهاز الهضمي، والذي قد يُؤثر بدوره على وظائف أجزاء أخرى من الجسم.

وابتكر بعض الباحثين أنظمة غذائية مُعدلة من حمية البحر المتوسط التقليدية لمواجهة مشكلات صحية محددة تظهر مع التقدم في السن، ومنها النظام الغذائي المتوسطي منخفض السعرات الحرارية، حيث وجد فريق بحثي إسباني أنه يرتبط بتحسين إدارة الوزن وكثافة العظام. وأشهر الأنظمة الغذائية المتوسطة المعدلة: النظام الغذائي المتوسطي الأخضر ونظام "مايند".

فالحمية الخضراء، أو النظام الغذائي المتوسطي الأخضر، هي نظام معتدل غني بمركب البوليفينول الغذائي الموجود في المركبات النباتية الغنية ذات الخصائص المضادة للأكسدة. ويتركز على الأطعمة النباتية الكاملة والطازجة مع كميات قليلة جداً من اللحوم الحمراء، ما يساعد على تقليل الدهون في البطن التي تتراكم حول الأعضاء الداخلية وتسبب الضرر لها.

كما يُساعد أيضاً في إبطاء شيخوخة الدماغ وحض





## عالم المتلازمات النادرة

عالم المتلازمات النادرة واسع ومتعدد، إذ يضم آلاف الاضطرابات المختلفة، ورغم ندرة كل متلازمة على حدة، فإن مجموعها يشكل عالماً كبيراً متنوعاً. ويُقدر عدد المتلازمات في البحرين بـ 3000 متلازمة، ويصل إجمالي عدد المصابين بها مختلف أنواعها إلى نحو 50 ألف شخص، كما أشارت استشارية الأطفال والأمراض الوراثية والاستقلابية د. مريم أبو سهيل لـ "صحتنا". والمتلازمة مجموعة من الأعراض والعلامات التي تظهر معاً بشكل متكرر، وتكون مرتبطة بحالة أو مرض معين، سواء كان سببه معروفاً أو غير معروف.

كل متلازمة نادرة تمثل عالماً خاصاً وفريداً بذاته، عالماً يفرض تحديات وصعوبات تمتد من التشخيص الدقيق إلى رحلة العلاج، مروراً بجهود التوعية. وندرتهما هي ما يجعلها متفردة في كل تفاصيلها. فكل مرض نادر يشكل مجتمعاً صغيراً وحياتاً مختلفة، بأعراض مميزة وعالم خفي قد لا يدركه الآخرون. يعيش المصابون

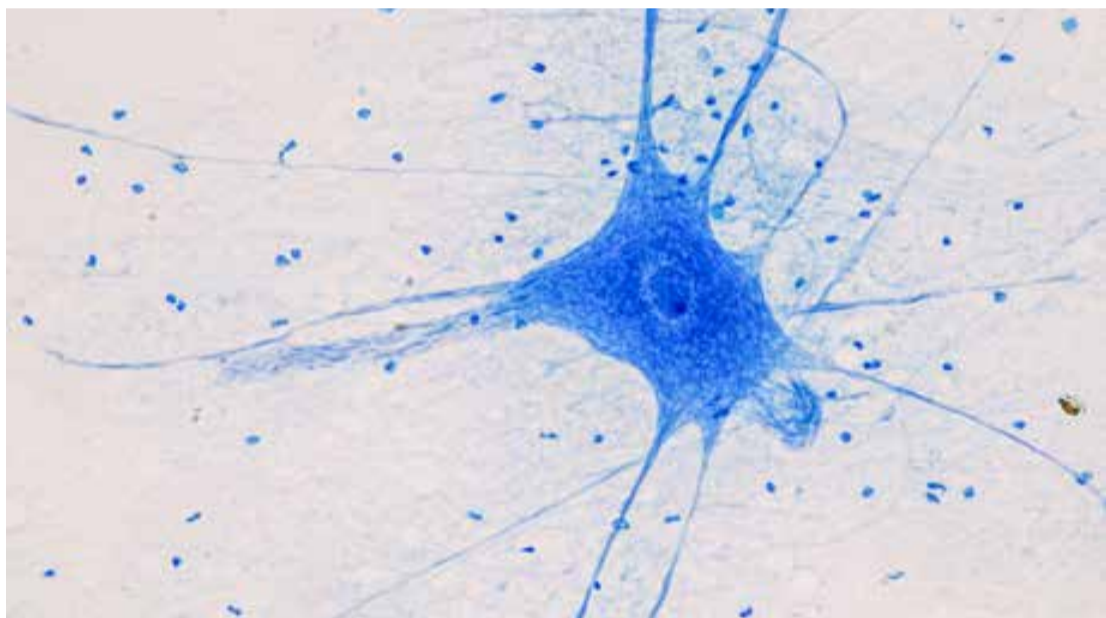
به في واقع خاص، مؤطر بحدود معينة، لكنه مليء بالتجارب الإنسانية العميقة. "صحتنا" تفتح ملف المتلازمات النادرة وتسبر أغواره وتدخل دهليزه، لتسلط الضوء على عالم خاص لم يُسلط عليه الاهتمام الكافي، وبقي متوارياً خلف حدوده الضيقة. قد يكون السبب أحياناً الخوف من

الوصمة الاجتماعية، أو لكون هذه الحالات نادرة الحدوث، فلا يتكرر ظهورها كثيراً، ما يجعل معاناتهم غير مفهومة على نطاق واسع.

بداناً بمتلازمة ريت، وهي متلازمة تتشابه في أعراضها مع التوحد، وهي اضطراب وراثي عصبي ونمائي نادر



يؤثر في الطريقة التي يتطور بها الدماغ، ويتسبب هذا الاضطراب في فقدان المهارات الحركية والكلام تدريجياً. وسنواصل كسر دوامة الصمت التي ترافق هذه المتلازمات لتكون صوتهم ونساهم في التوعية ومؤمنين أن وراء كل متلازمة نادرة قصة إنسانية تستحق أن تُروى.



## التطور السريع لخلايا الدماغ البشري

### قد يكون من أسباب انتشار التوحد

أظهرت دراسة جديدة، نُشرت في مجلة علم الأحياء الجزيئي والتطور، أن تطور خلايا الدماغ البشري، والتطور السريع للسمات المعرفية لدى الإنسان، قد يكونان سبباً في انتشار التوحد والتنوع العصبي.

هذه الفرضية.

وكما ذكر سابقاً، فإن أنواع خلايا الدماغ لدى الفئران والبشر متشابهة، إلا أن التعبير الجيني داخل كل نوع من هذه الخلايا يختلف بينهما.

تماشياً مع حدسهم، وجد العلماء أنه كلما زادت وفرة نوع الخلية، ازداد تشابه التعبير الجيني الخاص بها بين 6 أنواع من الثدييات، وفي المقابل، أظهرت أنواع الخلايا النادرة اختلافات كبيرة في التعبير الجيني بين الأنواع الستة.

إضافةً إلى ذلك، كتب الباحثون أن "الخلايا العصبية التحفيزية في الطبقة 3/L2 تطورت بسرعة غير متوقعة في السلالة البشرية مقارنةً بالقرود الأخرى"، كما لاحظوا انخفاضاً غير متناسب في تنظيم الجينات المرتبطة بالتوحد.

أكد د. لوك بار، طبيب أعصاب مُعتمد ورئيس قسم الطب في SensIQ، في تصريح لموقع Medical News Today، أن الخلايا العصبية التحفيزية في الطبقة 3/2 من القشرة الدماغية ضرورية للمعالجة القشرية عالية المستوى. فهي تُشكل روابط طويلة المدى بين مناطق مختلفة من القشرة، حيث تُدمج المعلومات وتدعم الإدراك المعقد، مثل التفكير المجرد والإدراك الاجتماعي واللغة.

تشير البحوث إلى أن مسارات الاتصال هذه مهمة بشكل خاص في المهارات المعرفية الفريدة للبشر. وأضاف: "نظراً لدورها في ربط مناطق الدماغ المؤزعة، فإن المشكلات في نموها أو في آلية عملها قد تُحدث آثاراً كبيرة لاحقة على كيفية تنسيق الدماغ للمعلومات، وقد تكون مرتبطة بالتوحد".

وعن استنتاج مؤلفي الدراسة بأن التطور السريع للدماغ البشري قد أدى إلى تغيرات زادت من احتمال حدوث التوحد، علق بار قائلاً إن "فكرة أن التوحد قد يكون مقايضة تطورية مثيرة للجدل".

وأضاف أن هذه التكهات تتوافق مع فرضية راسخة في علم الأعصاب: هي أن السمات نفسها التي تجعل الإدراك البشري استثنائياً - مثل تعزيز الاتصال وتوسع القشرة المخية - قد تسبب أيضاً نقاط ضعف.

وقال أيضاً: "من خلال التركيز على كيفية نمو هذه الخلايا العصبية المتخصصة، وتواصلها، وتكيفها في الأدمغة الطبيعية وغير الطبيعية، قد نكتشف آليات جديدة للتوحد".

ووفقاً لمؤلفي الدراسة، فإن الدوائر العصبية المعقدة للغاية في أدمغتنا - وسرعة تطورها بعضها - قد تكون أيضاً من العوامل المفسرة لشيوع التوحد بين البشر. واستنتج الباحثون أن الفارق الهائل بين أدمغة البشر وأدمغة الكائنات الأخرى لا يمكن أن يُعزى إلى وجود خلايا متخصصة فحسب، بل إلى طرق ارتباطها ومستويات التعبير الجيني داخل كل خلية.

وقد أجرى العلماء دراسات لفهم العوامل التي تؤثر في بقاء البروتين على مدى آلاف السنين أو تغييره بسرعة مع تطور الأنواع. ولاحظوا أن بعض البروتينات تتغير وتتطور بوتيرة أسرع بكثير من غيرها، وأن مدى انتشار البروتين في الجسم هو العامل الأهم في تحديد سرعة هذا التغير.

فيما تم التعبير عن بروتين ما بكميات كبيرة في أنحاء الجسم كافة، فمن غير المرجح أن يتغير بسرعة، لأن أي تعديل عليه قد يُخلّ بمسار أو وظيفة حيوية في مكان ما من الجسم.

أما البروتينات النادرة نسبياً، فتمتلك حرية تطوّر أكبر؛ إذ إن تغييرها - حتى لو كانت له نتائج سلبية محدودة - لا يؤثر كثيراً في الكائن الحي بأكمله، ما يمنحها مساحة أوسع للمناورة التطورية.

وتساءل مؤلفو الدراسة عما إذا كانت هذه القاعدة نفسها تنطبق على أنواع الخلايا، أي: هل أنواع خلايا الدماغ النادرة هي الأكثر حرية في التطور؟ وهل يمكن أن تكون هذه الحرية هي التي أفسحت المجال لبراعة الإنسان المعرفية الهائلة؟

وهل يُمكن أن يساعد ذلك في تفسير التغيرات الدماغية المرتبطة باضطراب طيف التوحد؟

تماشياً مع فرضية الباحثين، أظهرت بحوث سابقة أن بعض الجينات المرتبطة بقابلية الإصابة بالتوحد توجد غالباً فيما يُعرف بـ المناطق المُسرّعة بشرياً (HAR) من الجينوم، وهي أجزاء من الجينوم محفوظة جيداً لدى الثدييات الأخرى، لكنها تطورت بسرعة نسبية لدى البشر. يشير هذا التطور السريع إلى أنها قد تكون مسؤولة عن بعض السمات التي تميز البشر، مما يعني أننا في مرحلة ما قد طورنا تغييرات عصبية معينة أسهمت في تعزيز قدراتنا الإدراكية، لكنها في الوقت ذاته زادت من احتمال الإصابة بالتوحد.

ويفترض العلماء المشاركون في هذه الدراسة أن هذا قد يكون صحيحاً، ولذلك شرعوا في اختبار



## نظام "داش" الغذائي يساعد على

### التحكم في نسبة السكر في الدم

أظهرت دراسة جديدة بشأن نظام غذائي مُعدّل جزئياً من نظام داش الغذائي، نُشرت نتائجها في مجلة Nature Medicine في 5 أغسطس 2025، تحسناً ملحوظاً في التحكم بمستوى الجلوكوز لدى المصابين بالسكري.

نظام داش الغذائي هو من أكثر الأنظمة المدروسة علمياً والفوصى بها من قبل المؤسسات الصحية العالمية، حيث صُمم قبل أكثر من 30 عامًا من قبل فريق بحثية مدعومة من المعاهد الوطنية للصحة، خصيصاً لخفض ضغط الدم المرتفع وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية. وأكدت الدراسات منذ ذلك الحين أثره الإيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن فوائد صحية أخرى.

يسمح هذا النظام الغذائي بتناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم، مع تفضيل مصادر البروتين قليلة الدهون، مثل الفاصوليا واللحوم قليلة الدهون. كما يُركّز على الأطعمة والعناصر الغذائية التي قد تُساعد أيضاً في ضبط نسبة السكر في الدم، لذا يوصي بالحد من الدهون المشبعة والأطعمة والمشروبات

الفحلاة بالسكر.

أجرى فريق بحثي بقيادة د. إليزابيث سيلفين، من كلية جونز هوبكنز بلومبرغ للصحة العامة، تعديلاً جزئياً على نظام DASH الغذائي بطرق مُصمّمة لمساعدة مرضى السكري من النوع الثاني، تحت مسمى "داش لمرض السكري" (DASH4D). وقد تم في هذا النظام تقليل نسبة الكربوهيدرات لتشكّل نحو 45% فقط من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة، مقارنةً بـ 55% في نظام DASH الأصلي.

كما يوصي نظام DASH4D بتقليل تناول البوتاسيوم الغذائي لحماية صحة الكلى، وزيادة تناول الدهون غير المُشبعة مقارنةً بالنظام الأصلي.

شملت التجربة السريرية 89 مشاركاً مصاباً بداء السكري من النوع الثاني، بمتوسط أعمار بلغ 67 عامًا، وكان 67% منهم من الإناث. استخدمت الدراسة تصميمًا مُتقاطعًا، حيث تم إعطاء المشاركين، بترتيب عشوائي، لمدة خمسة أسابيع، أحد أربعة أنظمة غذائية مختلفة، مع فواصل زمنية لا تقل عن أسبوع واحد بين كل منها، ليتناول جميع المشاركين الأنظمة الغذائية الأربعة.

كان اثنان من هذه الأنظمة الغذائية من نوع داش المخصص لمرض السكري (DASH4D)، مع تناول إما كمية ملح أعلى أو أقل (لتقييم تأثيرها على ضغط الدم). وأكدت د. إليزابيث سيلفين لموقع معاهد الصحة الوطنية NIH أنها توصي دائماً بنظام داش الغذائي الأصلي لمرض السكري وغيرها من الحالات الصحية، نظراً لفعاليتها في خفض ضغط الدم، إلا أن هذه هي المرة الأولى التي تُظهر فيها دراسة مُحكمة تحسناً ملحوظاً في التحكم بمستوى الجلوكوز.



تصفحوا العدد

06

الأحد 26 أكتوبر 2025 - 4 جمادى الأولى 1447 - العدد 6221

في  
البلاد

# صحتنا

sehatonaalbilad  
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

البلاد | إعداد: حسن فضل

حسن فضل..

## من تجربة مثيرة مع مرض نادر إلى ميدان الصحافة



بعد تجربة مثيرة مع مرض نادر، اكتسب نادر، خلال علاقات واسعة في المجال الطبي داخل البحرين وخارجها، من أطباء ومختصين ومستشفيات ومراكز بحوث، من بينها معاهد طبية عريقة في الولايات المتحدة كـ "معاهد الصحة الوطنية" و "جامعة كولومبيا"، إضافة إلى مراكز القرار الطبي في البحرين.

هذه التجربة منحنتي شغفًا كبيرًا بالمجال الطبي، فدخلت عوالم متعددة، وكث جزءًا من نضال طويل مع أمراض نادرة ومزمنة.

ولأنني كنت على تواصل مستمر مع الإعلام، التقطت الإعلامية الشهيرة صونيتا ناضر، مقدمة البرنامج الشهير "الصحة المستدامة" على إذاعة مونت كارلو والقناة الفرنسية، هذا الشغف، ونصحتني بالعمل الصحفي في المجال الطبي، وكذلك الصحافية ريم خليفة. كنت حينها أدرس في الجامعة تخصص بكالوريوس علاقات عامة وإعلام، لكن ذلك ظل مجرد حلم حتى منحنتي صحيفة "البلاد" الفرصة للعمل في ملحق "صحتنا".

كانت تلك النقطة الحقيقية التي صقلت تجربتي؛ فقد فتحت لي "البلاد" أبوابها بكل إمكاناتها، وفورت المصور والممنتج، إلى جانب اسم المؤسسة في التواصل مع الجهات الرسمية وكل ما يحتاجه الصحافي.

وخلال هذه الرحلة، حظيت بدعم كبير من الرئيس التنفيذي لمؤسسة "البلاد" الإعلامية دليلا أرناؤوط، التي آمنت بقدراتي وكلفتني بمهام صحافية متعددة، تحت متابعة الزميلة كوثر جاسم.

في "البلاد" وجدت بيئة محفزة للإبداع، وأسرة تعبر بروح واحدة، ما مكنتني من توظيف علاقاتي وخبرتي وتحصيلي الأكاديمي في إنتاج محتوى صحافي ذي جودة ومصداقية عالية.

فالصحافي لا تكفيه البراعة المهنية ولا التحصيل الأكاديمي وحدهما، فجوهر تميزه يكمن في قدرته على الوصول إلى المعلومة، وهذه القدرة لا تتحقق إلا من خلال شبكة علاقات عامة واسعة وفاعلة.

لكن حتى هذه العناصر لا تكتمل دون وجود صحيفة تتناغم مع أفكاره ورؤيته الصحافية، وتوفر له البيئة الداعمة وكل متطلبات الإبداع. وفي "البلاد" وجدت كل ذلك، فوجدت ذاتي فيها.

ولم تعد "البلاد" صحيفة جامدة، ولا مجرد حروف تطبع على الورق أو تنشر عبر المنصات الرقمية؛ بل تجاوزت ذلك لتترك بصمتها على أرض الواقع، مقترية من الناس أكثر عبر فعاليات ومبادرات مجتمعية، ليس آخرها حملة "الأصوات الوردية" التي جسدت حضورها الإنساني ودورها الفعال في نشر الوعي الصحي وتعزيز الشراكة المجتمعية.

وفي الذكرى السابعة عشرة لتأسيسها، نحتفل مع "البلاد" بسبعة عشر عاما من الإنجاز والتميز. من خلالها تشكلت هويتي الصحافية، ومنها انطلقت إلى فضاء الصحافة الريح. فشكرًا لـ "البلاد" التي كانت البداية والدافع، وستظل دائما عنواننا للعباء والإبداع.

## فاطمة أحمد.. طفلة الغدة الدرقية التي هزمت المرض

الأطفال، إذ يعتمد نجاح العلاج بشكل كامل على الانتظام اليومي في تناول الدواء في مواعيد الدققة، وهنا تكمن الصعوبة في التعامل مع طفل لا يدرك بعد أهمية ذلك. وعلى الرغم من أن المرض قابل للسيطرة عليه عند التشخيص المبكر، فإن تأخر اكتشافه أو بدء العلاج بعد الشهر الأول من الولادة قد يؤدي إلى تأخر النمو العقلي والبدني للطفل.

هذا كان التحدي الأكبر الذي واجهه والدا الطفلة فاطمة أحمد، التي تعاني من قصور في الغدة الدرقية. فقد اكتشفت حالتها صدفةً بعد معاناتها من الاصفرار (اليرقان)، وكان التشخيص في تلك اللحظة بمثابة المنقذ، لكنه فتح أمامهما تحديًا جديدًا في التعامل مع طفلة صغيرة، ودواء يومي، وقيود حياتية جديدة.

وبعد نجاح تجربتهما واستقرار حالة ابنتهما، حرصت الأسرة

بشاهد مرض قصور الغدة الدرقية تزايدًا ملحوظًا في البحرين، وهو من أكثر أمراض الغدد الصماء شيوعًا. وهو مرض يسبب قصورًا في إفراز هرمون الغدة الدرقية المهم لعمليات الأيض في الجسم. ومن أهم أسبابه وجود مرض مناعة ذاتية، أو تلقي علاج لفرط نشاط الغدة الدرقية، أو الخضوع للعلاج الإشعاعي، أو جراحة الغدة الدرقية، أو تناول أدوية معينة.

ويتسبب المرض بأعراض عدة، أبرزها الشعور المستمر بالإرهاق، وزيادة الوزن، وعدم تحمّل البرد، وجفاف الجلد والشعر، بالإضافة إلى الإمساك، والاكنتاب، وبطء ضربات القلب. وعادةً ما تُسجّل الحالات بين البالغين، غير أن المرض قد يُصيب الأطفال أيضًا.

وبالرغم من أن التعامل مع البالغين يبدو أسهل نسبيًا نظرًا لقدرتهم على الالتزام بالعلاج، فإن الأمر أكثر تعقيدًا لدى

### كيف اكتشفتم إصابة طفلكم بـ قصور الغدة الدرقية؟

اكتشفنا إصابة ابنتنا بخمول في الغدة الدرقية عن طريق الصدفة، إذ لم تكن هناك أي أعراض ظاهرة سوى استمرار اليرقان (أبو صفار) لفترة أطول من الطبيعي. وبعد أن استمر لديها اليرقان لفترة طويلة وكانت منومة في المستشفى، قامت الاستشارية د. خديجة العلاء بسحب عينة دم، ومن خلالها تبين أنها مصابة بخمول في الغدة الدرقية.

### كيف كان وقع خبر التشخيص على الأسرة في البداية؟

في البداية شعرت زوجتي بالخوف والذعر بسبب عدم معرفتنا بطبيعة المرض وكيفية علاجه، لكن بفضل الله ثم بشرح وطمأنة د. خديجة العلاء، هدأت زوجتي وتقبلت الأمر سريعًا. كان يوجد في العائلة من يعاني من خمول في الغدة الدرقية، ولكنهم من كبار السن، ولم تكن هناك أي حالة مشابهة لطفل سابقا في العائلة.

### ما أبرز الصعوبات؟

كان من أصعب الأمور في البداية إجراء سحب الدم المتكرر، بالإضافة إلى الالتزام بتناول الدواء يوميًا على معدة فارغة، وعدم قدرتها على الأكل أو الشرب إلا بعد نصف ساعة لضمان امتصاص الدواء. ومع الوقت اعتادت على ذلك وأصبح الأمر جزءًا طبيعيًا من حياتها.

### ما طبيعة العلاج الذي تلقاه طفلكم حاليًا، وكيف



### أثر في تحسن حالتها؟

ما زالت ابنتنا مستمرة على نفس العلاج، وهو حبوب Levothyroxine مع المتابعة الدورية لنتائج تحاليل الدم. ولا توجد أي صعوبات حاليًا، والحمد لله أمورًا مستقرة.

### كيف أثر قصور الغدة الدرقية على طفلة فاطمة؟

لم تواجه ابنتنا أي تأثيرات اجتماعية أو نفسية بسبب المرض. التغيير الوحيد في حياتنا اليومية كان الالتزام بانتظار نصف ساعة بعد تناول الدواء قبل تناول الطعام، وكنا أحيانًا نجعل إخوتها ينتظرون معها حتى لا تشعر بالاختلاف.

### كيف تشرحون لطفلكم حالتها الصحية بما يتناسب مع عمرها؟

شرحنا لها أن الدواء مكمل يساعد جسمها على النمو



على مشاركة قصتهما عبر منصات التواصل الاجتماعي، بهدف التوعية بالمرض ونقل رسائل إيجابية، مؤكدين أن الحياة مع قصور الغدة الدرقية ممكنة وطبيعية تمامًا مع المتابعة المنتظمة والاهتمام المستمر.

التقت "صحتنا" والدا الطفلة فاطمة أحمد، ليتحدث عن تجربتهم مع المرض، فكان هذا اللقاء.

بشكل طبيعي، وأنه يجعلها قوية وذكية. وتأقلمت مع العلاج بسهولة، لأنها بدأت استخدام الدواء منذ أسبوعها الأول.

### ما نصائحكم بعد هذه التجربة؟

نصح كل عائلة بالتأكد من إجراء الفحوصات اللازمة لأطفالهم منذ الأيام الأولى بعد الولادة، فالكشف المبكر مهم جدًا ويُعد سببًا أساسيًا للوقاية من المضاعفات.

لا داعي للقلق من هذا المرض، فمع الالتزام بالعلاج والمتابعة الدورية يمكن للطفل أن يعيش حياة طبيعية تمامًا.

ونتمنى أن يكون فحص الغدة الدرقية من الفحوصات الأساسية لكل مولود.

### ما فكرة وأهداف إنشاء صفحة في منصة إنستغرام لتوثيق يوميات طفلكم مع قصور الغدة الدرقية؟

شاركنا تجربتنا حتى يعلم الجميع أن طفل خمول الغدة يستطيع أن يعيش بصحة جيدة ويؤدي كل أنشطته اليومية بشكل طبيعي.

### كلمة شكر.. توجهونها لمن؟

في ختام تجربتنا، نتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى د. خديجة العلاء، استشارية الغدد الصماء للأطفال، على جهودها الكبيرة ومتابعتها الدقيقة لحالة ابنتنا واهتمامها بنا حتى خارج أوقات عملها. كلماتنا تعجز عن شكرها، ونسال الله أن يجعل ما تقوم به في ميزان حسناتها.

## دواء "أومفوه" ..

## علاج واعد طويل الأمد لالتهاب القولون التقرحي

أظهرت بيانات تجربة سريرية جديدة أن دواء أومفوه (Omvoh)، المستخدم لعلاج التهاب القولون التقرحي، من إنتاج شركة Eli Lilly، يرتبط بتحسّن مستمر لدى المرضى بعد أربع سنوات من العلاج.

وأشارت نتائج دراسة لوسنت 3 (LUCENT-3)، وهي دراسة لمتابعة تأثير أومفوه طويل الأمد على مرضى التهاب القولون التقرحي، والتي عُرضت حديثًا في أسبوع أمراض الجهاز الهضمي الأوروبي المتحد (UEG)، إلى أن العديد من المشاركين الذين حققوا تحسّنًا سريريًا بعد عام واحد من العلاج استمروا في تحسّنهم بعد أربع سنوات، كما لوحظت تحسّنات إضافية، منها تحسّن في إلحاح التبرز.

يُعد التهاب القولون التقرحي أحد أمراض الأمعاء الالتهابية، ويتسبب في التهاب وظهور تقرحات على الطبقة الداخلية للقولون والمستقيم. تتطور الأعراض تدريجيًا مع مرور الوقت، وقد تشمل آلام البطن، الإسهال المزمن، فقدان الوزن، التعب، والتقلصات. ولا يوجد حتى الآن علاج شافي لهذا المرض، كما أن ليس جميع المرضى يستجيبون للعلاجات المتاحة حاليًا. وغالبًا ما يخضع المرضى لبرنامج غذائي صارم وممارسات صحية ونمط حياة محدد، إلى جانب بعض الأدوية للتخفيف من الأعراض ونوبات الالتهاب.

المشاركين على مدى ثلاث سنوات إضافية من العلاج، ليصبح مجموع مدة المتابعة أربع سنوات.

يُعتبر ميريكيزوماب (الاسم العلمي لدواء أومفوه) جسيمًا ماصًا يرتبط بدقة ببروتين يُسمى إنترلوكين 23 (Interleukin-23)، وهو جزيء مهم يعزز الالتهاب في التهاب القولون التقرحي. ومن خلال حجب إنترلوكين 23، يقل الالتهاب، وتحسّن الأمعاء، ما يُخفف أعراض المرض.

أظهرت البيانات أن 78% من المرضى حققوا شفاءً سريريًا طويل الأمد بعد أربع سنوات من العلاج، دون الحاجة إلى استخدام الكورتيكوستيرويدات، مع ارتفاع احتمال استمرار الشفاء السريري مع العلاج المستمر بميريكيزوماب.

ويمنح هذا النتائج المرضى وأطبائهم ثقة أكبر في استدامة التحسّن على المدى الطويل.

وكانت إدارة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) قد وافقت في العام 2023 على استخدام أومفوه لعلاج التهاب القولون التقرحي النشط من المتوسط إلى الشديد لدى البالغين.

كما بلغت نسبة الشفاء بالمناظر 81% من المشاركين، وهي الحالة التي تُعرّف بدرجة فرعية للمناظر تساوي صفرًا أو واحدًا.

وحقق 93% من المشاركين انخفاضًا بمقدار ثلاث نقاط أو أكثر على مقياس التقييم العددي للإلحاح (UNRS)، الذي يُستخدم لقياس شدة إلحاح الأمعاء، بينما حقق 74% منهم درجة تساوي صفرًا أو واحدًا في هذا المقياس.

وقال د. بروس ساندز، أحد الباحثين في الدراسة، في تصريح لموقع Medical News Today:

"نعلم أن مفتاح الحفاظ على الصحة لفترات طويلة هو القدرة على شفاء بطانة الأمعاء. تُظهر هذه النتائج أن المرضى الذين يحققون تحسّنًا بالمناظر سيواصلون الشفاء، وهو ما يفسر التحسّن الممتاز في الأعراض على المدى الطويل."

كما أكد د. رودولف بيدفورد، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي المعتمد من البورد في مركز بروفيدنس سانت جون الصحي في ساننا مونيكا، في حديثه أيضًا للموقع نفسه، أن "من الإيجابي رؤية بيانات طويلة المدى تُثبت فعالية الدواء لدى المرضى الذين يتمتعون بتحسّن جيد وآثار جانبية منخفضة."

ورغم توافر العديد من العلاجات، إلا أننا لم نصل بعد إلى المرحلة التي تؤدي فيها جميعها الغرض المطلوب، إذ إن بعض المرضى يميلون إلى فقدان الاستجابة مع مرور الوقت."