



تصفحوا العدد

04

الأحد 3 أغسطس 2025 - 9 صفر 1447 - العدد 6137

البلاد - إعداد حسن فضل

في البلاد

## صحتنا

sehatonaalbilad  
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

تزامننا مع اليوم العالمي لالتهاب الكبد الوبائي  
على الجميع المبادرة بأخذ تطعيمات التهاب الكبد

د. جواد خميس

احتفل العالم في 28 من يوليو باليوم العالمي لمرض التهاب الكبد الوبائي تحت شعار "خطوات يسيرة للقضاء عليه"، وهو عنوان يختزل الرغبة الجادة في القضاء على هذا المرض وإتخاذ حياة الملايين في هذا العالم من مرض يفتك بحياة الآلاف بصمت ودون إنذار. مرض ارتبط بوصمة العار ففرض العزلة على مرضاه مما أثر سلبيًا على جهود مكافحته والوصول إلى المرضى. وفي هذا السياق أكد استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد بمجمع السلمانية الطبي الدكتور جواد خميس أن البحرين من الدول الرائدة في علاج التهاب الكبد الوبائي، وتخطو بخطى ثابتة ومدروسة نحو القضاء على هذا المرض، مشيرًا إلى انخفاض نسبة عمليات زراعة الكبد الناتجة عن التهاب الكبد الوبائي منذ عام 2016 بشكل ملحوظ جدًا. منوهاً أن التطعيمات ضد التهاب الكبد متوفرة وآمنة، وداعيا الجميع للمبادرة والإسراع في تلقيها ضمن الاستراتيجية لمكافحة المرض وتقليل الإصابات. واستجابة لمبادرة منظمة الصحة العالمية للقضاء على الفيروس بحلول عام 2030. وفي هذا الإطار "صحتنا" التقت بالدكتور جواد خميس وكان هذا الحوار.

## ما التهاب الكبد الوبائي وما هي أنواعه؟

كلمة التهاب تعني وجود الالتهابات، التهاب الكبد الوبائي قد يكون ناتجًا عن أسباب متعددة وأحد أهم الأسباب هو التهابات الكبد الفيروسية.

التهابات الكبد تنقسم إلى التهابات قد تسبب أمراض حادة فقط وهي A و E أو قد تسبب أمراض مزمنة وهي B و C و D.

## ما الأعراض التي يجب على الشخص الانتباه لها كأحد دلالات الإصابة؟

هذا سؤال مهم جدًا، لأننا يجب أن نفرّق بين نوعين من الإصابات: الحادة، والتي قد تأتي بأعراض مثل ألم في البطن، والغثيان، والاصفرار أو اليرقان، بالإضافة إلى التقيؤ؛ هذه الأعراض الحادة قد تظهر على المرضى، لكنها في معظم الأحيان - إذا كانت الإصابة مثل A و E - لا تمثل خطورة، إلا في نسبة بسيطة جدًا من المرضى.

أما التهابات المزمنة، فهي التي يجب أن نهتم بها. ظهور الأعراض للأسف، يعني تقدم المرحلة المرضية بالنسبة للشخص، لذلك يجب أن يكون الفحص مبكرًا لأي شخص يُعاني من ارتفاع في أنزيمات الكبد، لأن هذا الارتفاع يُعد أحد مؤشرات التهابات الكبد الوبائية.

## ما مدى خطورة عدم التشخيص المبكر؟

هذا سؤالٌ سليم ومحوري. فوجود التهاب الكبد الوبائي كأحد الأمراض، قد لا يكون مصحوبًا بأعراض في مراحله الأولى، لكنها تظهر لاحقًا. عدم وجود الأعراض لا يعني عدم وجود المرض، وظهور الأعراض غالبًا ما يعني أن الوقت قد أصبح متأخرًا جدًا.

لذلك، فإن اكتشاف المرض في مراحله المبكرة يساعد على علاجه. فعلى سبيل المثال، في حالة التهاب الكبد من النوع B، يمكن تقليل نسبة الفيروس وتقليل خطر الإصابة بتليف الكبد من خلال استخدام الدواء على مدى طويل. وحتى الآن، لا يوجد علاج شافي تمامًا لهذا النوع.

أما التهاب الكبد من النوع C، فالعلاج متوفر، ويُعتبر شافيًا بنسبة كبيرة.

## ما أكثر أنواع التهاب الكبد انتشاراً في البحرين؟ وهل هناك نوع يُعتبر أكثر خطورة من غيره؟

لا توجد إحصائيات دقيقة، لكن الأكثر انتشارًا في البحرين هما فيروسات الكبد A و E، ويعود ذلك إلى قلة النظافة وقلة الاهتمام بالأمور الصحية، خصوصًا في فصل الصيف. هذه الالتهابات تزول عادةً بمرور الوقت، دون الحاجة إلى علاج.

أما بالنسبة إلى النوعين B و C، فنحن ضمن الخارطة العالمية التي تُسجل نسب إصابة منخفضة بهما، لا تتجاوز الواحد إلى واحد ونصف بالمئة من السكان.

ومن المهم الإشارة إلى أن الإلزامية التطعيمات سُهم في الحد من الإصابات، خاصة تلك التي تنتقل من الأم إلى الابن. فالتهاب الكبد الوبائي ليس مرضًا وراثيًا، لكن انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل أثناء الولادة ممكن، وهو ما يتطلب الوقاية الطبية المناسبة.

## هل البحرين توفّر الفحوصات والعلاجات اللازمة لكل المرضى؟ وهل هناك برامج وطنية للفحص المبكر؟

البحرين من الدول الرائدة في علاج التهاب الكبد الوبائي، حيث توفّر العلاج والفحوصات والمتابعة



بشكل مجاني، مع الإلزامية التطعيم. فالتهاب الكبد الوبائي A و B مُدرج ضمن جدول التطعيمات الإلزامية للأطفال، ولذلك من المتوقع أن تندر هذه الأمراض مع مرور الوقت.

## ولا بد من التنويه بدور الدولة، ممثلة في وزارة الصحة والمجلس الأعلى للصحة، حيث تم إنشاء لجنة تضم تقريبًا جميع مستشفيات البحرين، لوضع استراتيجيات والعمل على توفير العلاج بشكل سريع ومجاني لجميع المصابين.

ومن ضمن أولويات هذه اللجنة القضاء على فيروس C، والحد من إصابات تليف الكبد والتهاب الكبد الوبائي B.

نحن دائمًا نضع في الاعتبار مبادرة منظمة الصحة العالمية التي تهدف إلى تقليل نسبة الإصابات الناتجة عن فيروس B و C بحلول عام 2030. ونأمل القضاء على التهاب الكبد الوبائي من النوع C، أو تقليل إصاباته بنسبة تقارب 90% في معظم دول العالم، والبحرين من بينها، والجهود مستمرة لتحقيق هذا الهدف.

كما يجب أن نُنوّه بدور الدولة في توفير العلاج، وهو ما ساهم بشكل كبير في انخفاض نسبة عمليات زراعة الكبد الناتجة عن

بشكل مجاني، مع الإلزامية التطعيم. فالتهاب الكبد الوبائي A و B مُدرج ضمن جدول التطعيمات الإلزامية للأطفال، ولذلك من المتوقع أن تندر هذه الأمراض مع مرور الوقت.

## ولا بد من التنويه بدور الدولة، ممثلة في وزارة الصحة والمجلس الأعلى للصحة، حيث تم إنشاء لجنة تضم تقريبًا جميع مستشفيات البحرين، لوضع استراتيجيات والعمل على توفير العلاج بشكل سريع ومجاني لجميع المصابين.

ومن ضمن أولويات هذه اللجنة القضاء على فيروس C، والحد من إصابات تليف الكبد والتهاب الكبد الوبائي B.

نحن دائمًا نضع في الاعتبار مبادرة منظمة الصحة العالمية التي تهدف إلى تقليل نسبة الإصابات الناتجة عن فيروس B و C بحلول عام 2030. ونأمل القضاء على التهاب الكبد الوبائي من النوع C، أو تقليل إصاباته بنسبة تقارب 90% في معظم دول العالم، والبحرين من بينها، والجهود مستمرة لتحقيق هذا الهدف.

كما يجب أن نُنوّه بدور الدولة في توفير العلاج، وهو ما ساهم بشكل كبير في انخفاض نسبة عمليات زراعة الكبد الناتجة عن

وأنة من الضروري تلقي العلاج، والتخلص من هذه الوصمة نهائيًا. يجب عدم عزل هذه الفئة من الناس،

فطرق انتقال العدوى لا تتم عبر التلامس، أو التقبيل، أو المحادثة مع الشخص المصاب، فهم كباقي فئات المجتمع، ومرضهم كغيره من الأمراض، والعلاج متوفر.

وتكون وصمة العار أكثر تأثيرًا على متعاطي المخدرات؛ فإذا لم يكن الشخص مقبولًا اجتماعيًا، قد تدفعه للاستمرار في الارتباط بأشخاص غير مرغوبين.

ولو وُجدت منظومة اجتماعية وصحية داعمة، فإنها لن تساعده فقط في التخلص من الفيروس، بل في العودة إلى المجتمع من جديد.

## ما هي فلسفة شعار اليوم العالمي لهذا العام؟

منظمة الصحة العالمية كل سنة يختارون شعار يناسب المرحلة. وشعار هذا العام هو خطوات يسيرة للقضاء عليه. ويعني دعونا نواصل العمل بجدية للقضاء على الفيروس من انطلاقة العلاج إلى الاستمرار في البحث عن المرضى وعلاجهم واستمرار تقليل الإصابات بتليف الكبد أو سرطان الكبد وخفض نسبة الناس الذين يحتاجون إلى زراعة الكبد ناتجة عن التهابات الكبد الفيروسية.

## ما رسالتكم بمناسبة اليوم العالمي لالتهاب الكبد؟

سأبنتي رسالة اليوم العالمي، وهي السير بخطى ثابتة نحو القضاء على الفيروس، وهي رسالة في غاية الأهمية. فقد قطعنا شوطًا مهمًا، علينا أن نواصل المسير نحو القضاء عليه، وذلك بتضافر الجهود بين وزارة الصحة والمنصات الإعلامية.

الأمراض. أما بالنسبة للنوعين B و C، فطريق العدوى يكون عن طريق الدم الملوث ومشتقاته، وهذه النسبة شبه معدومة في البحرين بفضل الفحوصات الدقيقة التي تُجرى في المملكة.

كما يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الإبر الملوثة، سواء تم استخدامها بين المرضى أو بين الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عبر الحقن. فاستخدام الإبر من شخص لآخر دائمًا ما يكون محفوفًا بالمخاطر، ويُعد وسيلة محتملة لانتقال هذه الأمراض. لذلك، من المهم تسليط الضوء على هذه الفئة من الناس أولاً لحمايتهم من آثار المخدرات، وثانيًا للوقاية من هذه الأمراض التي تُعد شائعة بينهم.

أما النوع B، فيمكن أن ينتقل أيضًا من خلال العلاقات الجنسية أو من الأم إلى طفلها أثناء الولادة. لذا من الضروري مراعاة الأمور الصحية، وتجنّب العلاقات المتعددة، واستخدام الوسائل الوقائية مثل العوازل.

## هل هناك فئة أكثر عرض للإصابة؟

متعاطو المخدرات هم الفئة الأوسع والأعم من الناس المعرضون للإصابة، ونوه هنا إن التهاب الكبد الوبائي النوع C لا يوجد له تطعيم حتى الآن وهو أكثر الأنواع خطورة لذلك يجب على المريض أن يتعالج مع التنويه أنه حتى بعد العلاج إذا استمر في التعاطي ممكن أن يصاب مرة أخرى فالإصابة لا تمنع مناعة كافية.

## ما هو تأثير وصمة العار على واقع مرض التهاب الكبد؟

نحن دائمًا ننصح الناس بأن الإصابة لا تعني نهاية العالم،

## رياضة الجري

## أسلوب حياة صحي قبل أن تكون مجرد تمرين

أكدت أخصائية التغذية الرياضية فاطمة المتوج أن الجري من أقوى التمارين القلبية والهوائية، لأنه يحرك الجسم بالكامل ويرفع معدل ضربات القلب، وهذا يساعد على تحسين الدورة الدموية وتقوية الرئتين والقلب. فهو تمرين بسيط لا يحتاج أدوات، لكن تأثيره كبير على اللياقة والصحة العامة. وبيّنت أن الجري يحرق سعرات حرارية عالية، مما يساعد على إنقاص الوزن وتنشيط العضلات. وعلى المستوى النفسي، يحفز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، ويقلل التوتر ويحسن النوم والثقة بالنفس.



فاطمة المتوج

جري أقوى ومسافات أطول، أما كبار السن فالأفضل المشي السريع أو الجري الخفيف.

وتنهت إلى ضرورة شرب الماء مع الجري الطويل أو في الحر، كما يمكن إضافة مشروبات رياضية تحتوي على أملاح مثل الصوديوم والبوتاسيوم. أما بخصوص المكملات، فنوهت إلى عدم الحاجة لها إلا بتوصية من الطبيب.

وشددت على ضرورة أن يتجنب الجري أو يستشير الطبيب أولاً من يعاني من مشاكل قلبية غير مستقرة، أو ضغط دم عالٍ غير متحكم فيه، أو إصابات حادة في المفاصل، أو أمراض مزمنة بدون متابعة طبية.

ولفتت إلى أن لمرضى القلب أو من لديهم مشاكل في المفاصل بدائل آمنة مثل المشي السريع، والدراجة الثابتة، والسباحة، وكلها تمارين آمنة وأقل ضغطًا على المفاصل والقلب.

وعن التغذية المثالية للجري المنتظم،

وأكدت على أهمية الإحماء قبل الجري، لأنه يحمي من الشد العضلي والإصابات، حيث يتم البدء دائمًا بمشي خفيف لمدة 5 دقائق، يتلوه حركات ديناميكية مثل رفع الركبة وتمارين فتح الورك.

وفيما يتعلق بالتغذية قبل الجري، فأكدت على أهمية الوجبة الخفيفة إذا كان في الفترة الصباحية أو قبل الأكل بوقت طويل، حيث توصي بالموز والتوست الأسمر مع زبدة الفول السوداني.

وأشارت إلى أن أهم مخاطر الجري في الأوقات الحارة هي الجفاف السريع، وانخفاض الأملاح، والإجهاد الحراري أو حتى ضربة الشمس. فالحرارة العالية ترفع معدل ضربات القلب وتزيد الحمل على الجسم. وأوضحت أن أفضل وقت للجري هو الفجر أو بعد غروب الشمس، وشددت على تجنب ساعات الظهيرة لأنها أخطر وقت من ناحية الحرارة

والرطوبة العالية. ونهت إلى علامات الإجهاد الحراري أو ضربة الشمس والتي تتمثل في الدوخة، والغثيان، والصداع الشديد، وسرعة ضربات القلب، والتعرق المفرط أو على العكس توقف التعرق فجأة. ولفتت إلى ضرورة التوقف فورًا مع تبريد الجسم وشرب السوائل إذا ظهرت هذه الأعراض.

وفيما يتعلق بالتعليمات للجري للأطفال أو كبار السن في الصيف، فأوضحت أن الأطفال يجب أن يختاروا أوقاتًا معتدلة وأماكن مظلة مع شرب الماء دائمًا. أما كبار السن، فيجب أن يكون الجري خفيفًا جدًا مع مراقبة الضغط والسكر، ويكون في الأجواء الباردة قدر الإمكان.

ونوهت إلى اختلاف التوصيات بخصوص رياضة الجري حسب الأعمار؛ فيوصى للأطفال بألعاب جري قصيرة ومنقطعة، وللراهنين بجري معتدل وبناء لياقة، وللشباب بتمارين

وأشارت إلى اختلاف الفوائد حسب الفئة العمرية أو الهدف، حيث يساعد الصغار على بناء لياقة قوية، بينما يحافظ الجري الخفيف أو المشي السريع على صحة القلب ويحمي من هشاشة العظام لدى كبار السن. أما الأشخاص الذين هدفهم التحنif، فإن الجري أسرع طريقة لحرق الدهون. وأوضحت أن الرجال عادةً يحرقون سعرات أكثر بسبب الكتلة العضلية، بينما تستفيد النساء أكثر في تقوية العظام وتحسين توازن الهرمونات.

لكن بشكل عام، الفوائد الأساسية نفسها للجميع. وقبل البدء بالجري، خاصةً بعد سن الأربعين أو لمرضى الأمراض المزمنة، نصحت بفحص القلب مع تخطيط وإيكو إذا لزم، وإجراء تحليل الدم للتأكد من مستوى السكر والدهون، وفحص الضغط. أما مرضى المفاصل أو هشاشة العظام، فمن الأفضل استشارة طبيب عظام قبل البدء.

على أهمية الإحماء والتبريد بعد



التمرين، واختيار أرضية مناسبة مع تجنب الإسفلت الصلب، مع ضرورة الاستماع للجسم والتوقف عند الشعور بالألم.

واختتمت حديثها بالقول: "رياضة الجري أسلوب حياة صحي قبل أن تكون مجرد تمرين. لو مارسناها بشكل صحيح، ستغير من صحتنا ولياقتنا وحتى حالتنا النفسية. ولكن من المهم أن نبدأ بخطوة صغيرة ونلتزم بها."



تصفحوا العدد

10

الأحد 10 أغسطس 2025 - 16 صفر 1447 - العدد 6144

# صحتنا

في البلاد

sehatonaalbilad

albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

البلاد | إعداد حسن فضل

## (الاستثمار في الرضاعة الطبيعية استثمار في المستقبل)

### الرضاعة الطبيعية رسالة إنسانية تزدهر قيمها بدعم المجتمع للأم المرضعة

أكدت مريم المهدي، استشارية رضاعة طبيعية معتمدة وأخصائية أمومة، أهمية الرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد جمة للأم، حيث تُحفّز انقباض الرحم بعد الولادة مباشرة وخلال فترة النفاس، مما يساعد على عودته إلى الحجم الطبيعي في فترة قياسية. كما تُساعد على فقدان الوزن والوقاية من السمنة، وتقي من بعض الأمراض مثل السكري من النوع الثاني وهشاشة العظام وسرطان الرحم والمبيض والثدي، ناهيك عن كونها وسيلة فعالة لمنع الحمل لمدة قد تزيد على ستة أشهر. كما تُساهم بشكل ملحوظ في خفض معدلات اكتئاب ما بعد الولادة بشكل ملحوظ.



د. مريم المهدي

التوجهات المناسبة لإرضاع الطفل بشكل صحيح. كما تُعد الاستشارة ضرورية عندما تواجه الأم والطفل صعوبات في آلية الرضاعة الطبيعية، مثل مشكلات الثدي كتجحره، والتشققات، والالتهابات، أو صعوبات التقام الثدي لدى الرضيع.

ويُفضل أن تطلب الأم المساعدة عند ملاحظة بوادر مثل احمرار أو ألم في الثدي، أو بكاء الطفل المستمر، أو عدم قدرته على التقام الثدي بشكل سليم.

ونوهت إلى أن الحليب الصناعي قد يكون ضروريًا عندما لا تكون الأم قادرة على الإرضاع، ويُعد خيارًا يُلجأ إليه عند الحاجة القصوى فقط، مثل إصابة الأم بالأمراض التي تستوجب العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، أو تناول بعض الأدوية، أو شح الحليب. وكذلك في حال إصابة الأم بالذهان، مما قد يؤدي إلى إمكانية إبداء الطفل جسديًا من قبلها، أو إذا كان الطفل يعاني من مرض الجالكتوسيميا، حيث لا يستطيع هضم سكر الحليب.

وأوضحت أن البعض يتعامل مع الحليب الصناعي وكأنه من الضرورات؛ لكنه يُعد خيارًا يُلجأ إليه عند الحاجة القصوى فقط.

وأكدت أنه له أضرار كثيرة، حيث إنه مكلف مادياً للأسرة، وتحضيره يحتاج إلى نظافة شديدة، وهو لا يحتوي على أجسام مضادة، وبالتالي لا يحمي الطفل من الأمراض، بل يجعله عرضة لها. فيكون الطفل مُهيأ للإصابة بأمراض الهضم والأذن ونزلات البرد المتكررة والحساسية، ويزيد خطر الإصابة بالسمنة والسكري، وأيضًا يُضعف الارتباط العاطفي بين الأم ورضيعها.

واختتمت حديثها بالقول: "الرضاعة الطبيعية رسالة إنسانية بحتة، تنمو وتزدهر قيمها بدعم المجتمع للأم المرضعة على جميع الأصعدة، وهذا ما يجسده شعار الأسبوع العالمي هذا العام: "الاستثمار في الرضاعة الطبيعية استثمار في المستقبل". وتؤكد أن وعي اليوم هو استثمار الغد".



التي تُبنى على تجارب شخصية ويتم تداولها عبر الأجيال، وذلك من خلال زيادة التوعية وإجراء البحوث الميدانية. وتابعت: "أبرز هذه المفاهيم والمعتقدات الخاطئة اعتقاد الأم بأنها لا تملك الحليب الكافي لاحتياجات رضيعها وأنه غير مشبع، وأن عليها أن تستعين بالحليب الصناعي. وكذلك تأكيد الفكرة الخاطئة من قبل الأهل أن على الأم أن تسقي الطفل الماء أو ماء الأعشاب، وأن الأم لا تستطيع إرضاع طفلها إذا كانت تتناول الأدوية، وأن الرضاعة قد تفسد شكل الثدي، وأن الطفل يجب أن يرضع كل ثلاث ساعات، مع أنه يُفترض أن يرضع عند الطلب".

وحذرت من بعض من يُقدمن أنفسهن كأخصائيات رضاعة طبيعية، ويقمن بنصح الأمهات بإزالة ريبط الشفاه العليا أو ربط اللسان جراحيًا دون تقييم دقيق لآلية الرضاعة، مؤكدة أن "ليس كل ربط يستوجب الإزالة".

وبينت أن الأم تحتاج إلى استشارة عامة عند التخطيط للحمل، وأثناء الحمل، وكذلك بعد الولادة، للحصول على

الطبيعية وتشربعاتها منذ العام 1992. وتمتدح الأمهات العاملات بأحقية الحصول على ستين يوم إجازة وضع مدفوعة الراتب، وساعتي رعاية لمدة سنتين بعد الولادة. وقالت: "تحتفل مملكة البحرين بأسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي من الأول إلى السابع من شهر أغسطس، حيث يكون نشر الوعي والتوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية في ذروتها عن طريق الإذاعة المسموعة والمرئية ووسائل التواصل الاجتماعي والصحف".

وأضافت أنها، على الصعيد الشخصي، تقوم بدورها التوعوي والتثقيفي عن طريق تقديم الاستشارات والتدريبات وورش العمل للنساء المقبلات على الزواج، والسيدات الحوامل، وكذلك الأمهات الوالدات.

ولا تنسى الدور المركزي للزوج، والذي بدوره قد أصبح أياً، في زيادة وعيه وبالودية وتأثيرها على الرضاعة الطبيعية.

دعت إلى ضرورة تصحيح المفاهيم والمعتقدات الخاطئة

وأضافت أنه بالنسبة للطفل، تُعتبر الرضاعة الطبيعية التطعيم الأول، لما يحتويه حليب الأم من أجسام مضادة تُعزز المناعة وتقي من الأمراض المعدية، وأمراض الجهاز الهضمي والتنفسي، والتهابات الأذن، وتسوس الأسنان. كما تلعب دوراً مهماً في نمو الدماغ والجهاز العصبي، مما يُعزز النمو السليم ويحسن الذكاء والقدرات المعرفية، حيث يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الرضيع، خصوصاً خلال الأشهر الستة الأولى من عمره. كما تلعب دوراً مهماً في نمو الطفل العاطفي والنفسي، حيث يكون واثقاً من نفسه بشكل كبير.

وأشارت إلى أن أبرز التحديات التي تواجه الأمهات في الرضاعة الطبيعية في البحرين غالباً هي برمجة الأم المرضعة على أنها لن تكون قادرة على إرضاع الطفل، وأنه يجب عليها الاستعانة بالحليب الصناعي لتلبية احتياجات الرضيع الغذائية، خصوصاً الأم التي أنجبت توأمًا ثنائيًا أو ثلاثيًا.

وكذلك التحديات الصحية للأم والطفل، كمرض الأم بعد الولادة أو تواجد الطفل الرضيع في العناية المركزة للأطفال. كما تلعب مشاكل الثدي دورًا كبيرًا في عرقلة سير آلية الرضاعة، مثل التشققات والالتهابات وتجحر الثدي. ولا يمكن تجاهل الحالة النفسية للأم بعد الولادة، خصوصاً إذا كانت مصابة باضطراب ما بعد الصدمة أو ما بعد الانفصال أو الفقد أو بالاكتئاب الشديد الذي يؤدي إلى

الذهان. ولفتت إلى أن دعم المجتمع والعائلة للرضاعة الطبيعية أصبح أفضل بكثير مما كان عليه في السابق، وذلك لأن نشر الوعي أصبح أكثر فعالية وبصورة أجمل وقابل للإقناع.

وكشفت عن مبادرات رسمية لدعم الأمهات في مرحلة الرضاعة، كمبادرة المستشفيات الصديقة للأم والطفل، وتقديم ورش عمل الرضاعة الطبيعية لتدريب مقدمي الرعاية الصحية، كما تم إنشاء اللجنة الوطنية للرضاعة

## نقلة نوعية في كيفية علاج الإنفلونزا

### دواء يحتوي على مركب مستخلص من الشوكولاتة يتفوق على "تاميفلو"

كشف باحثون في مجلة الأكاديمية الوطنية للعلوم (PNAS) عن تركيبة دوائية تجريبية لمكافحة الإنفلونزا، أكثر فعالية من علاج الإنفلونزا الأكثر شيوعًا حاليًا، وتتضمن مركبًا موجودًا في الشوكولاتة.

وأكد الباحثون أن تركيبة الثيوبورومين والأدينوسين، في أنابيب الاختبار والتجارب على الحيوانات، كانت أكثر فعالية من "تاميفلو" ضد أخطر سلالات الإنفلونزا، بما في ذلك إنفلونزا الطيور وإنفلونزا الخنازير.



ونظرًا لاعتماد العديد من الفيروسات، بما في ذلك فيروسات كورونا، على القنوات الأيونية، ومن خلال استهداف نقطة ضعف فيروسية رئيسية، يمكن أن يؤدي هذا الاكتشاف إلى علاجات أقوى وأطول أمدًا - ليس فقط للإنفلونزا، بل ربما لفيروسات أخرى أيضًا. ويستهدف المركب الجديد نقطة ضعف رئيسية في فيروس الإنفلونزا: قناته الأيونية، وهي بوابة مجهرية يستخدمها الفيروس للتكاثر والانتشار. ويسد هذه البوابة، نجح الفريق في قطع قدرة الفيروس على البقاء. تتجاوز تداعيات هذا الاكتشاف الإنفلونزا، فنظرًا لأن العديد من الفيروسات - بما في ذلك فيروسات كورونا وغيرها - تعتمد أيضًا على قنوات الأيونات، بما في ذلك السلالات المقاومة للأدوية من إنفلونزا الطيور والخنازير. ومن خلال استهداف نقطة

## أداة رقمية مجانية

### تُحدّد عمر قلبك البيولوجي وتُقدّر خطر إصابتك بالأمراض

طوّر فريق من الباحثين من كلية فاينبرغ للطب بجامعة نورث وسترن في شيكاغو أداة مجانية عبر الإنترنت (<https://n-riskage/wkhanlab.shinyapps.io>)، لمساعدة الناس على حساب عمر قلبهم وتحديد خطر إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي دراسة نُشرت مؤخرًا في مجلة JAMA Cardiology، اختبر فريق البحث الأداة على آلاف البالغين الأميركيين، ووجدوا أن معظمهم لديهم قلب أكبر بعدة سنوات من عمرهم الزمني، بما يصل أحيانًا إلى عشر سنوات.

وأضافت: "تساعدنا كل أداة جديدة في تحديد الأفراد الذين سيستفيدون أكثر من الخطوات الصارمة لتقليل فرص إصابتهم بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. والهدف هو تقديم التدخلات المناسبة للأشخاص المناسبين في الوقت المناسب".

فيما أكد الدكتور ريجفريد تادوالكار، استشاري أمراض القلب ومدير التحول الرقمي في معهد باسيفيك للقلب بمدينة سانتا مونيكا بولاية كاليفورنيا، أن "هذه هي الأداة التي نحتاجها بالضبط لسد الفجوة بين البيانات السريرية وفهم المرضى". وأوضح أنها تُعيد صياغة المخاطر بطريقة شخصية وفورية، وهو أمر بالغ الأهمية عند محاولة تحفيز تغيير نمط الحياة أو مناقشة العلاجات الوقائية.

وتابع: "فعندما يُقال لشخص ما إن لديه خطرًا بنسبة 8% للإصابة بنوبة قلبية على مدى عشر سنوات، قد لا يترك ذلك أثرًا عاطفيًا حقيقيًا. ولكن إن قيل له إن قلبه يعمل كقلب شخص أكبر منه بعشر أو خمس عشرة سنة، فسيكون لذلك وقع أكبر بكثير".

وأضاف: "يعد هذا الأمر قيمًا وفق رؤية طب القلب الوقائي، لأنه يمنح الناس مرآة مُعايرة لصحتهم، وليس فقط لعمرهم. فهو يُساعد المرضى على إدراك أن عوامل الخطر لديهم - والتي غالبًا ما تتراكم تدريجيًا - تُسبب بالفعل ضررًا فسيولوجيًا. وعندما يصبح هذا الواقع ملموسًا، يفتح الباب أمام اتخاذ قرارات مشتركة حول كيفية إطءاء هذا المسار أو حتى عكسه".



عمر القلب إذا كان أكبر من العمر الحقيقي للشخص، فهو بمثابة جرس إنذار يساعدهم على تحديد الأفراد الذين سيستفيدون أكثر من التدخلات الطبية.

وتابعت: "عندما يدرك المرضى حقًا أن قلبهم أكبر من عمرهم الحقيقي، قد يدفعهم ذلك إلى اتخاذ إجراءات صارمة كالإقلاع عن التدخين نهائيًا، أو اتباع خيارات غذائية صحية، أو ممارسة الرياضة بانتظام، أو التعاون مع طبيههم لإدارة حالات مثل ارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم".

وأشارت إلى أنه كلما زادت دقة تحديد الأشخاص المعرضين للخطر، زادت قدرتهم على تصميم استراتيجيات الوقاية، مما يساهم في تقليل فرص إصابتهم بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. فالهدف هو تقديم التدخلات المناسبة للأشخاص المناسبين في الوقت المناسب.

تُحسب الأداة عمر قلب الشخص بناءً على عدد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك ضغط الدم، ومستويات الكوليسترول، وتاريخ التدخين، وما إذا كان الشخص يتناول أي أدوية مرتبطة بأمراض القلب مثل الستاتينات أو الأدوية الخافضة لضغط الدم.

في السابق، كان يُقدّم خطر الإصابة بأمراض القلب عادةً كنسبة مئوية، أما هذه الأداة الجديدة فقد تُتيح حساب "عمر القلب" بطريقة أسهل وأكثر وضوحًا للناس.

وأظهرت دراسات سابقة أن "عمر قلب" الشخص لا يتطابق دائمًا مع عمره الزمني. فقد تؤدي المشكلات

الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من النوع الثاني، والسمنة، إلى زيادة عمر قلب الشخص ليصبح أكبر من عمره الحقيقي، مما يزيد من خطر إصابته بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تُعد أمراض القلب والأوعية الدموية حاليًا السبب الرئيسي للوفاة حول العالم، حيث تشير الإحصاءات إلى وفاة ما يقارب 19.8 مليون شخص بسبب هذه الأنواع من الأمراض - مثل السكتة الدماغية والنوبات القلبية - في عام 2022.

وأكدت الدكتور كريستينا مايكل، طبيبة القلب في مركز Baptist Health Heart & Vascular Care في فلوريدا، في تصريح لمجلة Medical News Today حول هذه الدراسة، أن (عمر القلب) وسيلة واضحة لتوضيح مخاطر القلب للمرضى. وأضافت أن معرفة عمر القلب أمر مهم، لأن



تصفحوا العدد

الأحد SUN 17 أغسطس 2025 - 23 صفر 1447 - العدد 6151

البلاد | إيداع حسن فضل

## محمد عاشور بعد التعافي من الإدمان لـ "البلاد":

# مشهد أفيخاي هدية التعافي وطارق العلي كان لي الأب والسند



محمد عاشور

بعد سنوات من الصراع مع الإدمان، يعود الفنان الكويتي محمد عاشور إلى الساحة الفنية والإنسانية بقلب جديد ورسالة أعمق. في حوار صريح مع "البلاد"، فتح عاشور صفحات ماضيه مع الإدمان بكل جرأة وشفافية، متحدًا عن البدايات التي قادته إلى فخ الإدمان، ولحظات الانكسار التي جعلته يواجه نفسه، فمن غرفة الإنعاش ومواجهة الموت الحقيقي وصولاً إلى قرار التعافي الذي غير مجرى حياته. منذ لحظة تعافيه، شعر محمد عاشور بروح المسؤولية كفن؛ فبعد أن اعتاد رسم الابتسامة على وجوه الجمهور عبر مشاهد الكوميديا، أراد أن يسهم في رسم ابتسامة حقيقية على وجوه ضحايا الإدمان وأسره المنيهة، ابتسامة التعافي والعودة إلى الحياة. لذلك اتخذ خطوة جريئة بمواجهة جمهوره عبر منصة إنستغرام، معلناً تعافيه من الإدمان في تصريح علني ترك انطباعاً إيجابياً رغم صدمته وانتقاد البعض. كانت كلماته أشبه بصرخة تحدٍ في وجه الإدمان، ورسالة واضحة مفادها أن التعافي ممكن، وأن هناك طريقاً للخلاص ينتظر من يسلكه، محدّراً من أن درب الإدمان نهايته ثلاث طرق لا غير: إما الموت، أو السجن، أو الطب النفسي. ووجه شكره العميق للفنان الإنسان الدكتور طارق العلي، الذي كان له الأب والسند في أصعب أوقاته، مشيراً إلى أن قلة قليلة من زملائه في الوسط الفني وقفت إلى جانبه في محتته. كما اعتبر أن مشهد "أفيخاي" الذي انتشر عالمياً وترجم إلى عدة لغات، كان أولى هدايا التعافي بالنسبة إليه، كاشفاً عن تحضيره لعمل غنائي كوميدي يتناول تجربته مع الإدمان بأسلوب يمزج بين السخرية والرسالة الإنسانية.

**كيف بدأت رحلتك مع الإدمان؟ وهل كان دخولك لهذا الطريق تدريجياً أم فجأة؟**  
الإدمان سلوك يبدأ مع الإنسان منذ الصغر، كسلوك أن تقول لنفسك: لأجرب التدخين مثل الكبار. فقد بدأت التدخين في المرحلة الابتدائية، في سن صغيرة، رغبةً في أن أبدو أكبر سناً. عادةً، يكون الإدمان تدريجياً؛ فعندما تدمن على شيء، تبدأ سلسلة لا تنتهي. لقد بدأت بمادة دخانية أو الحشيش، ووجدت بعد أيام أنها لا ترضيني ولا تشبع فضولي وحاجتي، فتنتقل بعدها إلى مواد أقوى، مثل الحبوب، لتصبح سلسلة من التدرج والتصاعد، بحيث تتعدد المواد التي يتعاطاها الشخص.

**ما هي العوامل أو الظروف التي دفعتك للوقوع في فخ الإدمان؟**  
الإنسان المؤمن لا يبعثي أنه لن تراوده هذه الأفكار أو يواجه تجارب سلبية، لكن ضغوط الحياة تجعل الإدمان يتسلل تدريجياً. فعندما تكون حياتك غير منظمة، من ترتيب فراشك إلى مكانك المبشر، ومع حياتك المشوشة وغير المرتبة، وليك الذي أصبح نهارك ونهارك الذي أصبح ليك، قد تمر بمواقف مثل

خيانة صديق أو خسارة حبيبة، فتريد أن تنسى وتقرر دخول هذا الطريق. ولكن هذا لا ينسبك شيئاً؛ فعند استخدامك لهذه المواد، تتذكر أكثر، ولا تضيف لك شيئاً، إذ إنها لا تمحو ما تريد نسيانه. فأنت، عندما تتعاطى مادة ما، تدمن عليها، وتنسى سبب تعاطيها، لتجد نفسك في دوامة يصعب الخروج منها.

**هل كان هناك لحظة محددة شعرت فيها بأنك فقدت السيطرة على حياتك؟**  
طبعاً، هناك العديد من اللحظات. فالיום، ما هي مشكلة المدمن؟ كل الناس يعلمون أنه مدمن، ولكنه هو الوحيد الذي لا يعلم. فصاحب البقالة القريبة من الشقة، حيث يكون لكل مدمن وكر يتعاطى فيه في الإجازات الأسبوعية، يدرك أنك مدمن من دون أن تصرح بذلك، فطلبك المتكرر للثلج والروب يوحي بذلك فهو يعلم هذا الأمر. وأتذكر مرة من المرات ما يسمى بالاعراض الانسحابية، أو كما يطلق عليها المدمنون بالعامية "الخزعة". في أحد الأيام، حين لم أشرب المشروب، وهو الكحول، وجدت نفسي في غرفة الإنعاش. وللعلم، هناك جملة دارجة - وللأسف - بين الناس تقول: "أترك المخدرات، وتمسك بالكحول". ولو أجري بحث عن الكحول، لوجد أنه من أخطر أنواع الإدمان في العالم، وأن أخطر هذه الأمور هو الكحول نفسه.

**ما الذي شكّل نقطة التحول الحقيقية في حياتك ودفعك لاتخاذ قرار العلاج؟**  
حين أرى نفسي في غرفة الإنعاش، أكيد سأعالج. فقد أبلغني أحد الأصدقاء بوجود مركز لعلاج الإدمان في الكويت، فدخلت المركز، لكنني لم أتعامل مع الأمر بجدية، وكان ذلك في السنة السابقة. خصوصاً أن المواد التي أتعاطاها، مثل الكوكايين، تُعد غالبية الثمن، والمشروب أيضاً غالي في الكويت إذ يكلف 120 ديناراً لأنه ممنوع، والكوكايين هو أغلى مادة في العالم، فتخيل أنني داخل المركز وأرى أشخاصاً يتعاطون مواد 10 أو 20 ديناراً، مثل الغاز والشه والعبج والكميكال.

بعد شهر من العلاج، انتابني شعور: كيف أجلس مع هؤلاء؟ وكنت في حالة إنكار للمرض، فالمدمن ملك الإنكار؛ فكل الناس يعلمون أنك مدمن إلا أنت، وتبرر لنفسك أن الأمور على ما يرام، وأنتك تعرف كيف تسيطر على نفسك. بعد شهر، شعرت أنني تحسنت وأستطيع السيطرة على نفسي، فخرجت وسافرت إلى مانشستر، وهي مدينة أوروبية. ودائماً يقال: "جرعة واحدة لا تكفي، وآلاف الجرعات لا تشبع" مع المدمن. في هذا الطريق، نحن كمسلمين نعلم أن الأمر حرام، لكن حتى عند غير المسلمين رغم أنه ليس حرام إلا أن هناك فرق بين "المستخدم" و"المدمن". فالمستخدم هو من يشرب في الإجازة الأسبوعية، وهناك مقولة: "من السهل أن يصبح المستخدم مدمناً، ومن الصعب أن يعود المدمن مستخدماً". وهذا ما حدث معي. خرجت بعد شهر لأشرب بيرة واحدة فقط، وقلت لنفسي إنها لن تؤثر، لكن هذه البيرة أعادت شريط الإدمان من أوله، وبدأت تتهاول الفضايا، حتى وجدت نفسي في المخفر ثم في السجن المركزي، إلى أن جاء اليوم الذي استيقظت فيه من النوم في شقتي، فوجدت الدم من حولي وكان شخصاً قتل، ورأسي مفتوح بخمس غرز. كانت الصورة بشعة جداً، لدرجة أنني فكرت أنني كان يمكن أن أموت، عندها اتخذت القرار ودخلت مصحة

علاج الإدمان في الكويت، والحمد لله رب العالمين. أنا لا أقول إنني تعافيت نهائياً، فهذا كلام غير صحيح، فالإدمان مرض مزمن، وكل يوم أكون فيه متعافياً فهو يوم منحة من رب العالمين.

**كيف انعكس التعافي على مسارك الفني وأدائك كمثل؟**  
الحمد لله رب العالمين، فهدايا التعافي كثيرة، وكانت أول هدية لي تمثلت في مشهد تقليد "أفيخاي" الإسرائيلي. هذا المشهد، بالنسبة لي، وصل إلى العالم، حيث تُرجم إلى الإنجليزية والعبرية والفارسية، فإذا كانت مشاهد أعمالني تصل إلى جمهوري الخليجي حتى قبل إدماني، فأني اليوم، بفضل التعافي، ومن خلال مشهد واحد ضوّر بهاتفي لمدة دقيقة، أستطيع الوصول إلى جمهور عالمي، ولله الحمد.

**هل لاحظت تغيراً في تعامل الوسط الفني والجمهور معك بعد التعافي؟**  
والحمد لله رب العالمين، محبة الجمهور موجودة، وردود الفعل جميلة من الناس، خصوصاً أنهم لم يكونوا يعلمون بذلك. وهذا ما تميّز به مراكز علاج الإدمان من جهة الجهوية، وزمالة المدمنين الجهوليين التي تنتشر في كل دول العالم؛ فهم لا يريدون معرفة اسمك، أو مذهبك، أو ديانتك، أو المادة التي تتعاطاها. أو مدة التعافي. فتعال واستفد من الموجودين، سواء كان أحدهم متعافياً منذ عشرين سنة أو خمس سنوات، لتسمع تجاربهم وتتعلم منهم.

في اليوم الذي تحدثت فيه عن الموضوع، فمثلما محمد عاشور الممثل الذي يضحك الناس ويؤدي أدواراً، أنا أيضاً لدي رسالة أريد إيصالها. وقد رددت البعض بانتقاد حديثي واعتبروا أنني فضحت نفسي، لكن رسالتي موجهة لمن هم في هذا الطريق، وأعرف ما يعانون؛ فهم وأهاليهم متعبون، ولا يعرفون طريق الخلاص، وخجلون من كلام الناس. فالاتجاهات الشخصية لولي الأمر، مثل حبسه في الغرفة، قد تؤدي إلى الموت، والانتحار ليس الحل؛ فهناك أخصائيون وأطباء مختصون لديهم الحل. فمن يخش كلام الناس ويخجل، فيعلم أنه لا يوجد أحد معصوم. وأنا لدي رسالة أريد إيصالها؛ لا يشعر بما يجري للمدمنين إلا من مز بالتجربة، وأعلم أن الأعراض الانسحابية قد تصل إلى التفكير بالانتحار، وأريد أن أخبر الجميع أن هناك حلاً لهذا الأمر. فما أريد إيصاله أن كلام الناس لن ينقذك من قضية، أو المخفر، أو السجن، أو الأعراض الانسحابية، ولن ينقذك من غرفة الإنعاش؛ من سينقذك هو قرارك بالذهاب للعلاج، وغير ذلك لا يوجد.

**كيف أثر الإدمان على مسارك الفني، سواء في جودة أعمالك أو فرصك في الوسط الفني؟**  
طبعاً، أثر الإدمان؛ فبالنهاية يؤثر على العمل، فنتنتشر بين الشركات أن هذا الشخص متعب، وأنه قد تحدث له مشاكل، فيتهرب الناس منه.

**من من زملائك الفنانين دعمك؟**  
من دعمني هم الفنانين الدكتور طارق العلي، الذي كان بمثابة الأب، وهذا ليس غريباً عليه؛ لأنه إنسان قبل أن يكون فناناً، وعبدالمحسن الغفصا، والمخرج نعمان حسين، وفيصل السعد، فقد كانوا إخوة وسنداً. هؤلاء فقط من دعمني من زملائي في الوسط الفني، إذ كانوا طوال فترة انتكاستي بجانبني دائماً، سواء بالصيحة أو بالموقف. فشكراً لهم على صدق مشاعرهم.

**كيف تصف تجربة الإدمان بشكل عام؟**  
الإدمان هي آفة للمجتمع، وأي شاب يسلك هذا الطريق حالياً فهو مبتلى، يبكي كل يوم حسرة والقاء، ويريد الخروج لكنه لا يستطيع، ويحتاج إلى قوة أكبر تساعد في ذلك. فلا بد أن يخرج منها، لأنها آفة للمجتمع لا تنتج عنها إلا الخسارة: خسارة المال، والصحة، وقبل كل شيء خسارة رضا رب العالمين. فخلاصة القول: لن يفيدك في هذه الدنيا، غير رب العالمين، ورضا والديك، وصحتك، ومستقبلك وهو حسابك في البنك. لا أقول إن المال كل شيء، لكن هذه الأمور تستدعمك في الدنيا، وحتى إخوتك وأخواتك وأقرب المقربين - ليس لأنهم لا يحبونك - لكن الجميع مشغول بحياته، وليس لديه وقت لمتابعة قضاياك بين المخفر والمستشفى؛ فكلك منهم حياته وعائلته، فلا تلومهم، فالأمر مرهق جداً.

**برايبك، ما الدور الذي يجب أن يلعبه المجتمع والإعلام في التوعية بمخاطر الإدمان؟**  
الإعلام يلعب دوراً مهماً، فهناك مادة لم أقرب منها وهي الهيروين، والسبب أنني شاهدت تجارب مواد توعوية ضمن برنامج في الكويت عن المخدرات اسمه "تبراس". درب الإدمان نهايته ثلاث طرق: إما الموت، أو السجن، أو مستشفى الطب النفسي. والعلاج النفسي، إذا تدارك الأطباء دماغك، فهناك خلايا متعبة يُعالجونها، وإلا قد تُصاب بالجنون، ولا يوجد أمامك سوى هذه الطرق الثلاث. فالتوعية مهمة، ودور الإعلام بالغ الأهمية؛ فالإعلام كما يؤثر في الحروب، لا بد أن يؤثر في هذا المجال أيضاً.

**هل لديك مشاريع أو مبادرات مستقبلية لدعم المتعافين أو نشر الوعي؟**  
نعم، أنا حالياً أجهّز لعمل غنائي كوميدي يتحدث عن التجربة، ويتخسّن لمحة ساخرة توعوية عن هذا الدرب. وأنا، بكتي وبكل ما أمك، مُساهم في التوعية والتحفيز على التعافي من الإدمان، واليوم إذا تعافى مدمن بسبب كلامي، فهذا عندي أمر كبير عند رب العالمين، وأسأل الله أن يثبتني على هذا الدرب. ولا أنسى نفسي، فأنا قد تعافيت وانتهى الأمر، لكن يجب أن أدكر نفسي دائماً وأشكر الله على النعمة وعلى كل يوم أنا فيه متعافي.

**ما الرسالة التي تؤد توجهها للشباب الذين قد يصرّون بنفس تجربتك؟**  
والله ثم والله، لو أن أهلك طافوا بك الصين، وأمريكا، وكل أنحاء العالم، إذا لم تعترف بأنك مدمن وتريد أن تعافى لنفسك، فلن تتعافى أبداً. ولو وضعت في مصحات لسنوات عديدة، ستعود إلى نفس الدرب، فلا بد أن تتقنع، فالقرار بيدك، وليس بيد أحد آخر، فهذا مستقبلك، والحياة جميلة جداً.

**كيف تصف حياتك بعد التعافي؟**  
أنا حديث التعافي. وطريق الإدمان، في بدايته، دائماً ما يكون حياة "شهر العسل"، فلا أحبك. فدرب الإدمان، مع الوانسة والسهر، لا يوجد أحلى منه، ولكن نهايته أصغر من حبة رز إذا أردت الخروج. أما التعافي، فبدايته أصغر من حبة رز، إذ عليك التفكير في الامتناع ومواجهة الناس، لكن هدايا رب العالمين، وهدايا التعافي، لا تُقدّر بثمن؛ فتكفي ابتسامة والديك حين ينظران إليك، ومظهرك المرتب والأنيق، ونجاحك في العمل، وافتتاح عقلك، واتخاذك لقراراتك بأنزاع ومسؤولية، بعد أن كانت ردود فعلك فترة الإدمان هجومية.

سبباً، لكنها بحاجة إلى توسعة ودعم مستمر. وأشارت إلى أن أهم التحديات تشمل محدودية الكوادر المتخصصة في التحاليل الجينية، وتأخر النتائج في بعض الحالات، والحاجة إلى تقنيات تحليل وتفسير البيانات الجينية، إضافة إلى إدماج الفحوصات الوراثية بشكل فعال ضمن الرعاية الصحية الروتينية. ولفتت إلى وجود مبادرات وطنية للكشف المبكر عن الأمراض الوراثية في عُمان وعدد برامج وطنية مهمة في مجال الوفاية الوراثية، ومنها برنامج الفحص المبكر لحديثي الولادة للكشف عن الأمراض الاستقلابية والهرمونية، وبرنامج فحص ما قبل الزواج لأمراض الدم الوراثية مثل الثلاسيميا والأنيميا المنجلية، وهو إلزامي ومهم جداً في الحد من انتقال هذه الأمراض، وبرنامج الفحص الوراثي أثناء الحمل (-Prenatal Diag- (nosis) للحالات المعرضة لخطر وراثي، وبرنامج الفحص الجيني ما قبل الفرس (PGT) بالتعاون مع مراكز الإخصاب، وهو خيار وقائي مهم للأسر التي لديها طفرات وراثية معروفة. ونوهت إلى أنه لتعزيز هذه المبادرات، يحتاجون إلى توسيع نطاق الفحوصات، ودعم المختبرات الوطنية، وتدريب الكوادر، وتكثيف حملات التوعية المجتمعية حول أهمية الكشف المبكر والإرشاد الوراثي. وأشارت إلى أن معظم الأمراض النادرة سببها طفرات جينية، وبالتالي فإن الطب الوراثي هو الأداة الأساسية لتشخيصها. وأن التشخيص الجيني لا يمنح فقط الاسم الصحيح للحالة، بل يُمكن من بدء علاج مبكر أو موجه، وتجنب تدخلات غير ضرورية، وتقديم مشورة وراثية دقيقة للأسرة، وفي التخطيط للمستقبل بناءً على فهم واضح. وفي حالات كثيرة، غير التشخيص الجيني مسار حياة



## الدكتورة نادية الهاشمي: الطب الوراثي غير نظرتي إلى الحياة وإنجازات عُمانية تمهّد لمستقبل واعد

يكتسب الطب الوراثي اليوم أهمية متزايدة بوصفه إحدى الركائز الأساسية في فهم وتشخيص الأمراض النادرة والمزمنة، ويُعد حائط الصد الأول أمام انتشار الأمراض الوراثية، خصوصاً تلك التي تنتقل جينياً وتؤثر على حياة الأفراد منذ اللحظة الأولى لولادتهم. وانطلاقاً من إيماننا بأهمية هذا التخصص، زارت "صحتنا" المركز الوطني للصحة الوراثية بسلطنة عُمان، للاطلاع عن قرب على تجربة السلطنة في هذا المجال.

وخلال الزيارة، التقت "صحتنا" بالدكتورة نادية موسى الهاشمي، استشاري أول أمراض وراثية كيميائية ورئيسة الرابطة العمانية للأمراض الوراثية، وهي طبيبة دفعتها إنسانيتها إلى خوض غمار هذا التخصص، رغبةً في توفير إجابات حاسمة للمرضى وأسره، بعد أن واجهت العديد من الحالات الغامضة التي استعصت على التشخيص، فالكشف وجود فجوة كبيرة في فهم الأمراض ذات الطابع الوراثي. ذلك الاكتشاف غير نظرتها إلى الحياة، وحول عملها إلى رسالة سامية. كانت من أوائل المؤسسين لهذا المجال في مستشفى السلطاني، المستشفى الحكومي الأول في السلطنة، وأسهمت في تأسيس البرنامج العماني للفحص المبكر لحديثي الولادة، الذي تصفه بأنه من أهم إنجازات الصحة العامة في البلاد. وأكدت الدكتورة نادية أن الطب الوراثي في السلطنة يشهد تطوراً تدريجياً واعدًا، إذ تم إدخال الفحوصات الجينية جزئياً إلى النظام الصحي، إلى جانب إطلاق مبادرات وطنية للكشف المبكر عن الأمراض الوراثية، وتنفيذ برامج مهمة في مجال الوقاية الوراثية. كما أشارت إلى ملاحظة تكرار عدد من الأمراض الوراثية النادرة في المجتمع العماني، نتيجة انتشار زواج الأقارب، موضحة أن بعض المفاهيم الخاطئة ما زالت قائمة، فضلاً عن وجود قدر من الحرج لدى البعض في طلب المشورة الوراثية. وفي هذا الإطار، كان "صحتنا" هذا اللقاء الخاص مع الدكتورة نادية الهاشمي، للحديث عن مسيرتها الخالصة، ورؤيتها لمستقبل الطب الوراثي في عُمان. أكدت الدكتورة نادية الهاشمي أن بدايتها في الطب الوراثي كانت ثمرة شغف مبكر بفهم الأسباب

العيقة للأمراض، خاصة تلك التي تصيب الأطفال. فدرست الطب في جامعة السلطان قابوس، ثم التحقت ببرنامج الزمالة في طب الأطفال ضمن المجلس العماني للاختصاصات الطبية (OMSB)، لاحقاً، وبتشجيع من رئيس قسم الأطفال آنذاك، الدكتور محمد الحوسني، قررت التخصص في الأمراض الوراثية نظراً للحاجة الكبيرة لهذا المجال في السلطنة، فالتحقت ببرنامج الزمالة في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض، أحد أبرز المراكز المتخصصة في الوراثة على مستوى المنطقة. وبيّنت أن الدافع الذي جذبها لهذا التخصص النادر والدقيق كان مزيجاً من الشغف الشخصي والحاجة الماسة. ففي أثناء عملها في طب الأطفال، واجهت العديد من الحالات الغامضة التي لم يكن لها تفسير واضح، وشعرت أن هناك فجوة كبيرة في تشخيص الأمراض ذات الطابع الوراثي، إضافة إلى شغفها بالعلوم الجزيئية، وكان هناك دافع إنساني لتوفير إجابات لهؤلاء المرضى وأسره. كما أن عدم توفر هذا التخصص في مستشفى السلطاني حينها كان حافزاً قوياً جعلها تشعر بالمسؤولية للمساهمة في تأسيسه. وقالت: "الطب الوراثي غير نظرتي للحياة، فقد أصبح رسالتي وليس مجرد تخصص". وأشارت إلى أن أبرز المحطات الأساسية التي تعزز بها هي تأسيس وتطوير خدمات الأمراض الوراثية في مستشفى السلطاني، سواء على المستوى العيادي أو المختبري أو التوعوي، وإدخال وسائل التشخيص الجيني الحديثة، بما في ذلك الفحوصات الجزيئية الدقيقة للحالات المعقدة، وإطلاق برامج وقائية مثل برنامج الفحص الوراثي أثناء الحمل (-Prena- (tal Diagnosis) وبرنامج الفحص الجيني ما قبل الفرس (PGT)، التي فتحت آفاقاً جديدة وأملًا

كبيراً للأسر. وتابعت: كذلك المشاركة في تأسيس البرنامج العماني للفحص المبكر لحديثي الولادة، الذي تعتبره من أهم إنجازات الصحة العامة في السلطنة. وشاركت في برنامج الجينوم العماني، وهو مشروع وطني طموح لفهم البنية الجينية للمجتمع العماني وتطوير أدوات تشخيص وعلاج مخصصة، كما أنها من المؤسسين للرابطة العمانية للطب الوراثي، التي تأسست بهدف دعم وتطوير هذا التخصص وخدمة المرضى المصابين بالأمراض الوراثية في السلطنة. وعلى المستوى البحثي، فتفخر بقيادة والمشاركة في عدة دراسات وطنية شملت مئات المرضى المصابين بأمراض وراثية نادرة مثل أمراض التخزين (MPS، NCL) وغيرها، واضطرابات الأيض، وجالاكتوسيميا، ومتلازمة ريت، مع التركيز على العلاقة بين الطفرات الجينية والمظاهر السريرية. وألحقت إلى أن الطب الوراثي في السلطنة يشهد تطوراً تدريجياً واعدًا. فخلال السنوات الماضية، تم بناء قدرات وطنية في هذا المجال، سواء من حيث الكوادر البشرية أو البنية المخبرية. كما توجد عيادات تخصصية، وتم إدخال الفحوصات الجينية جزئياً في النظام الصحي. وتابعت: لكن لا تزال هناك تحديات، خصوصاً في الوعي المجتمعي، حيث ما زالت هناك بعض المفاهيم الخاطئة ونوع من الحرج في طلب المشورة الوراثية. نعمل جاهدين على رفع مستوى الوعي والتثقيف المجتمعي، بالتعاون مع المؤسسات التعليمية والإعلامية. وكشفت أن مستشفى السلطاني بدأ فعلياً بإجراء فحوصات التسلسل الجيني الكامل (-Whole Ex- (ome Sequencing لبعض الحالات، لكننا ما زلنا في مرحلة البداية. توجد بنية تحتية جيدة



## دواء تجريبي يقضي على سرطان الثدي والجلد العدوانية

طور علماء من جامعة روكفلر دواءً جديدًا للسرطان يُمكن حقنه مباشرة في الأورام، وقد أدى إلى اختفاء أورام سرطان الثدي والجلد العدوانية في تجربة سريرية صغيرة شملت 12 مشاركًا. العلاج، وهو دواء جديد قائم على الأجسام المضادة ومنشط مُحسّن لمستقبلات CD40 يُسمى V11-2141، صُمم لتقليص الأورام وتقليل الآثار الجانبية. وقد أظهر نتائج واعدة، حيث قلص الأورام لدى نصف المرضى، وقضى تمامًا على السرطان في حالتين، دون أن يسبب آثارًا جانبية خطيرة. ونُشرت الدراسة في مجلة Cancer Cell.

حديته لمجلة Medical News Today، أن دواء V11-2141 هو جسم مضاد مُهندَس يعمل على تشغيل مستقبل CD40 على الخلايا المناعية داخل الورم. وأشار إلى أنه عند حقنه مباشرة في ورم واحد، فإنه ينظّم الخلايا المناعية داخل عُقد ليمفاوية صغيرة تُسمى البُنى الليمفاوية الثلاثية (TLS). كما أكد أن هذه الأدوية تنشط الخلايا النائية القاتلة للسرطان، والتي تنتقل بعد ذلك عبر الجسم لمهاجمة الأورام الأخرى التي لم تُحَقن. لكنه شدد في الوقت نفسه على الحاجة إلى إجراء تجارب سريرية أوسع نطاقًا، رغم النتائج المشجعة وسلامة الدواء حتى الآن.

من جانبه، قال د. خوان أوسوريو، مؤلف الدراسة ومدير العمليات السريرية والمناعة الانتقالية في جامعة روكفلر، إن البيانات الأولية من دراسات المرحلة الثانية تبدو "واعدة"، لكنها ليست حلاً شاملاً يناسب جميع مرضى السرطان، ما يُبرز الحاجة إلى استراتيجيات علاجية أكثر إحكامًا لزيادة فوائد هذا النهج.

وأضاف أن الفريق البحثي يسعى لتقييم ما إذا كانت متلازمة TLS أو غيرها من التفاعلات المناعية المكانية ضرورية لتحفيز المناعة المضادة للأورام بفعالية أكبر، وذلك في مجموعات أوسع من المرضى، من أجل الوصول إلى فوائد سريرية مجدية ودائمة.



يتعلق بالفعالية، تقلصت الأورام لدى 6 من المشاركين، بينما دخل اثنان منهم في حالة هدأة تامة؛ كان أحدهما مصابًا بسرطان الثدي والآخر بسرطان الجلد. وقد لاحظ الباحثون أن الأورام لدى هذين المريضين لم تقلص فقط، بل اختفت أيضًا من بقية أجزاء الجسم.

وأوضح د. وائل حرب، طبيب معتمد في أمراض الدم والأورام الطبية في معهد ميموريال كير للسرطان، في

ومع ذلك، لم يُسجَل أي أثر جانبي يفوق الدرجة الثالثة، وهو ما دفع الباحثين لاعتبار الدواء "جيد التحمل".

كانت معظم الآثار الجانبية خفيفة، واقتصرت على الحمى ومشكلات في مكان الحقن. كما ظلت مستويات وظائف الكبد والصفائح الدموية لدى المشاركين مستقرة طوال فترة العلاج.

لم تُسجَل أي سمية خطيرة حدت من الجرعة. وفيما

ولعلاج السرطان هناك خيارات عدة، فأحيانًا يكون العلاج بإزالة الورم إذا كان بسيطًا وموضعيًا، وأحيانًا أخرى تكون هناك حاجة إلى علاجات أكثر فعالية إذا كان السرطان نقيليًا ومنتشرًا. وتشمل هذه العلاجات: العلاج الإشعاعي، العلاج الكيميائي، العلاج الهرموني، والعلاج المناعي.

ركز الباحثون في الدراسة الجديدة على العلاج المناعي، حيث ابتكروا شكلًا مُعدّلًا من بروتين CD40 يُسمى V11-2141، وذلك بعد فشل البحوث السابقة المتعلقة بهذا البروتين في التجارب البشرية وتسببها في آثار جانبية خطيرة.

وصُمم الدواء الجديد لمعالجة مشكلات بروتين CD40 السابقة، عبر تقليل الالتهاب الجهازى وسمية الكبد. كما قرر العلماء إعطاء العلاج عن طريق الحقن المباشر في الورم بدلًا من إعطائه عبر الوريد.

شارك في الدراسة 12 مريضًا، جميعهم مصابون بسرطانات ثقيلة، بما في ذلك الورم الميلانيني وسرطان الثدي. وتراوح أعمار المشاركين بين 42 و89 عامًا.

تلقى المرضى حقنًا من بروتين V11-2141 مباشرة في أورامهم كل ثلاثة أسابيع، مع زيادة الجرعة تدريجيًا في كل مرة، وبمراقبة دقيقة للآثار الجانبية وفحوصات الدم. وبنهاية فترة العلاج، عانى عشرة مشاركين من آثار جانبية، كان 7 منها مرتبطة بالعلاج.

## الأطعمة غير المعالجة...

# سر فقدان الوزن

أكدت دراسة حديثة نشرها موقع Medical News Today أن تجنب الأطعمة فائقة المعالجة قد يكون مفتاحًا لفقدان وزن أكبر، خصوصًا لدى الأشخاص الذين يجدون صعوبة في خسارة الوزن. وأظهرت الدراسة أن المشاركين الذين تناولوا أطعمة أقل تصنيفًا فقدوا ضعف الوزن مقارنةً بمن استهلكوا أطعمة مُعالجة بكثرة، وذلك خلال تجربة عشوائية متقاطعة. وعلى الرغم من أن كلا المجموعتين فقدوا وزنًا خلال التجربة، فإن الفارق الوحيد بين النظامين الغذائيين اللذين اتبعوهما كان نسبة الأطعمة المُصنّعة فيهما، علمًا أن جميع المشاركين التزموا بإرشادات النظام الغذائي البريطاني المعروف بـ Eatwell Guide.

الإشباع، وطعمها المُغري، قد تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، كما أنها غالبًا ما تحتوي على إضافات أو مواد حافظة أو حتى ملوثات ذات آثار صحية طويلة الأمد لا تزال غير معروفة تمامًا.

واختتمت بالإشارة إلى أنه رغم أن الأطعمة فائقة المعالجة قد سمحت لبعض المشاركين في الدراسة بتحقيق قدر من فقدان الوزن، فإن النتائج أظهرت أن الأطعمة قليلة المعالجة قدمت فوائد صحية أكبر عند مقارنتها بها.

كما أكد المدير الطبي لمركز ميموريال كير الجراحي لإنقاص الوزن في كاليفورنيا د. علي مير، في تصريح للموقع، أن التوصية الأساسية التي يقدمونها لمرضاهم هي تقليل تناول الكربوهيدرات والسكريات، مع التركيز على البروتين والخضراوات غير النشوية ضمن النظام الغذائي؛ حيث يساعد تقليل الكربوهيدرات والسكريات على توجيه الجسم نحو حرق الدهون كمصدر للطاقة. وبين أن هذا النهج يُعد أساسًا مشتركًا في معظم الحميات الغذائية الناجحة.

وحذّر قائلاً: "تميل الأطعمة فائقة المعالجة إلى احتوائها على إضافات صناعية قد تكون ضارة، لذا يُنصح بتقليل استهلاكها قدر الإمكان. ومن هنا، فإن الحصول على العناصر الغذائية المناسبة من مصادر جيدة يُعد أمرًا بالغ الأهمية".

وأضاف أن مخفوقات الحمية الغذائية وعد من أنواع الأطعمة المصنّعة، وقد تكون مفيدة ضمن نظام غذائي صحي، مع بعض المحاذير. وقال: "يمكن أن تكون مفيدة لفقدان الوزن، بشرط أن تحتوي على المكونات المناسبة". وأشار إلى أن "العصائر الغنية بالفاكهة، وإن لم تكن من الأطعمة فائقة المعالجة، إلا أنها قد تحتوي على كميات عالية من السكر ينبغي الانتباه لها". وتابع: "يمكن أن تكون المخفوقات قليلة السكر والغنية بالبروتين خيارًا جيدًا، لكن المخفوقات فائقة المعالجة، والتي تحتوي على نسب مرتفعة من السكر والإضافات الصناعية، لن تساعد في فقدان الوزن كما يُرَوَّج لها".



الأساسية التي يحتاجها الجسم". وأضافت أن الأطعمة فائقة المعالجة غالبًا ما ترتبط بنتائج صحية سلبية، فإن ما نختار تضمينه في نظامنا الغذائي قد يكون أكثر أهمية من مجرد ما نحاول تجنبه.

وشددت على أهمية الجودة الغذائية لكل صنف من الأطعمة، مؤكدة ليست جميع الأطعمة متشابهة، وقد تُفعل بعض التصنيفات العامة اختلافات جوهرية في تركيبها الغذائي، مما يؤدي إلى سوء تقدير تأثيرها الفعلي على الصحة.

وتابعت بالرمح من أن الأطعمة فائقة المعالجة قد لا تعيق فقدان الوزن بشكل مباشر، إلا أن بحوثًا سابقة ربطتها بضعف الصحة الأيضية، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع معدلات الوفيات، بالإضافة إلى تأثيرات سلبية محتملة على صحة الأمعاء. وأوضحت أن نكهاتها المعدلة، وانخفاض قدرتها على

بعد هذه المرحلة، تبادلتم المجموعتان النظام الغذائي، حيث انتقلت مجموعة الأطعمة قليلة المعالجة إلى نظام فائق المعالجة، في حين انتقلت المجموعة الأخرى إلى نظام قليل المعالجة، وذلك لمدة 8 أسابيع إضافية.

في ختام التجربة، أعاد الباحثون تقييم المقاييس الصحية لكلا المجموعتين، لمقارنة التأثيرات الناتجة عن كل نوع من النظامين الغذائيين.

علقت ميشيل روثنتاين، اختصاصية تغذية معتمدة، بأن فقدان الوزن لدى المجموعتين من المرجح أنه ناتج عن اتباعهما نظامًا غذائيًا صحيًا. وأوضحت روثنتاين: يساعد اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالعناصر الغذائية، مثل النظام الموصَّح في إرشادات المملكة المتحدة، على دعم التحكم في الوزن، ووظائف التمثيل الغذائي، وصحة القلب، والشيخوخة الصحية، من خلال توفير العناصر الغذائية

وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص ضمن مجموعة الأطعمة قليلة المعالجة فقدوا وزنًا بمعدل الضعف مقارنةً بأقرانهم الذين تناولوا أطعمة فائقة المعالجة، ما يعزز فرضية أن تقليل استهلاك الأطعمة المُصنّعة يساهم بشكل فعال في الحفاظ على وزن صحي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين الذين اتبعوا نظامًا غذائيًا قليل المعالجة استهلكوا 289.9 سعرة حرارية أقل يوميًا، وفقدوا ما نسبته 2% من وزن أجسامهم في المتوسط. ووفقًا لمؤلفي الدراسة، فإن هذا المعدل قد يعادل فقدان 13% من الوزن للرجال، و9% للنساء خلال عام واحد.

في بداية الدراسة، أجرى الباحثون سلسلة من الفحوصات الصحية على جميع المشاركين البالغ عددهم 55 شخصًا، بهدف جمع بيانات شاملة عن حالتهم الصحية العامة.

وتم تقسيم المشاركين عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة الأطعمة قليلة المعالجة، ومجموعة الأطعمة فائقة المعالجة، حيث اتبع كل منهم النظام الغذائي المحدد لمدة 8 أسابيع.

وبالرغم من أن المشاركين كانوا أحرارًا في اختيار ما يتناولونه، فقد اختاروا من بين قائمة أطعمة مقدّمة من الباحثين، والتي تطابق نظام Eatwell البريطاني، وتم تصنيفها مسبقًا ضمن "أطعمة قليلة المعالجة" أو "أطعمة فائقة المعالجة"، بحسب المجموعة التي انتموا إليها.

وقد رُوِّد المشاركون بطعام يحتوي على سرعات حرارية تفوق احتياجاتهم اليومية، وطلب منهم تناول ما يشاؤون بحرية. كما طلب منهم الإجابة بشكل منتظم على استبيانات لرصد رغبتهم في تناول الطعام.

بعد انقضاء فترة الـ 8 أسابيع الأولى، فُرِضت فترة استراحة لمدة 4 أسابيع عاد فيها المشاركون إلى نظامهم الغذائي المعتاد.

تبع ذلك فترة مرجعية لمدة أسبوعين، خضع خلالها المشاركون لمجموعة إضافية من الاختبارات الصحية، لرصد تأثير تجربة النظام الغذائي السابق.



## جهد إضافي للدماغ ليلا

# لحرق الدهون ومنع هبوط السكر

البلاد | إعداد: حسن فضل

في فتح طبي جديد نحو تفسير وفهم بعض الاضطرابات الأيضية لدى المصابين بمقدمات السكري، كشف باحثون في كلية الطب بجامعة ميتشيغان، في دراسة نُشرت في مجلة **Molecular Metabolism**، أن الخلايا العصبية في منطقة تحت المهاد (الهيپوثالاموس) تحافظ على مستوى السكر في الدم أثناء الليل من خلال توجيه عملية تكسير الدهون، ما يمنع انخفاض مستوى السكر خلال النوم المبكر.

وأشار الباحثون إلى وجود شبكة خفية من خلايا الدماغ تمنع الانخفاض الليلي في مستوى الجلوكوز عبر تحويل الدهون إلى مصدر للطاقة. ويتحكم الدماغ في إفراز الجلوكوز في مجموعة واسعة من الظروف المجهدة، بما في ذلك الصيام وانخفاض مستويات السكر. وقد أظهرت الدراسات، وعلى مدى العقود الخمسة الماضية، أن خلل الجهاز العصبي قد يؤدي إلى تقلبات في مستوى السكر بالدم، خصوصاً لدى مرضى السكري. وأوضح الباحثون أن بعض هذه الخلايا العصبية موجودة في النواة

البطنية الإنسية لتحت المهاد (VMH)، وهي منطقة تتحكم في الجوع، والخوف، وتنظيم الحرارة، والنشاط الجنسي. وأكدت أليسون أفيناتي، أستاذة مساعدة في الطب الباطني وعضو في معهد "كاسويل" لمرض السكري، أن معظم الدراسات أظهرت أن هذه المنطقة تشارك في رفع مستوى السكر خلال الحالات الطارئة. وأضافت: "أردنا أن نفهم إن كانت تلعب دوراً أيضاً في ضبط السكر في المواقف اليومية، لأن هذا هو ما يقود إلى تطور مرض السكري".

واستخدم الباحثون نماذج فئران تم فيها تعطيل هذه الخلايا العصبية، مع التركيز على خلايا عصبية تُعرف باسم VMH Cckbr neurons، والتي تحتوي على بروتين يسمى مستقبل الكوليستوستوكينين B (Cholecysto-kinin B Receptor). ووجد الباحثون، من خلال مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم، أن هذه الخلايا العصبية تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على مستوى الجلوكوز خلال الأنشطة الطبيعية، بما في ذلك الجزء المبكر من فترة الصيام بين آخر وجبة

في اليوم والاستيقاظ صباحاً. ويضمن عمل هذه الخلايا العصبية، خلال الساعات الأربع الأولى بعد النوم، توفر ما يكفي من الجلوكوز حتى لا يصاب الفرد بنقص السكر ليلاً، حيث توجه هذه الخلايا الجسم لحرق الدهون عبر عملية تُعرف باسم تحلل الدهون (Lipolysis)، التي تُكسر الدهون لإنتاج الغليسرول (Glycerol)، المستخدم لاحقاً لصنع السكر.

## إكسير الحياة..

# القهوة تطيل العمر وتقلل خطر السكري

القهوة، التي ارتبطت عبر التاريخ باليقظة والإلهام، كانت دائماً ريفيقاً للمثقفين وأيضاً في الوحدة، وحاضرة في قصائد الشعراء. وهي ثاني أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء، لكنها أثارت جدلاً واسعاً بين مؤيد يعتبرها مصدراً للطاقة والانتعاش، ومعارض يرى أنها قد ترفع ضغط الدم وتُرهق القلب. ومع تطور البحوث الطبية، تعود القهوة للواجهة بوصفها مشروباً صحياً له فوائد كبيرة، ومرتبطة بشكل مباشر بطول العمر وانخفاض خطر الإصابة بأمراض مزمنة عدة، على رأسها السكري من النوع الثاني.

### فوائد مثبتة علمياً

مراجعة طبية حديثة نُشرت في مجلة Nutrients أكدت أن تناول ما بين ثلاثة إلى خمسة أكواب من القهوة يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الوفاة الإجمالية بنسبة تتراوح بين 10 و15%. ووفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، فإن القهوة السوداء الخالية من السكر أو الدهون المضافة، والتي لا تتجاوز 5 سعرات حرارية للكوب، تُعد آمنة وصحية لمعظم البالغين.

وتشير المراجعة إلى أن القهوة لا ترتبط بانخفاض معدلات الوفيات فحسب، بل تسهم أيضاً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تقارب 15%. كما قد تقلل من احتمالية الإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان بطانة الرحم، إلى جانب خفض مخاطر الحوادث والإصابات.

### تأثير على الأمراض المزمنة

توضح البيانات أن القهوة، سواء كانت عادية أو منزوعة الكافيين، تقلل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، وقد تحمي مرضى السكري من مضاعفات القلب والأوعية الدموية. كذلك، قد تساهم في خفض مخاطر أمراض الجهاز التنفسي المزمنة والوفيات الناجمة عنها، فضلاً عن دعم وظائف الكبد والكلية، حتى وإن كان التأثير محدوداً.

أما على الصعيد العصبي، فقد أشارت البحوث إلى أن شرب القهوة بانتظام قد يقلل خطر الإصابة بالاضطرابات الإدراكية بنسبة تصل إلى 25%، ويسهم في إبطاء تطور مرض باركنسون.

### القهوة والحالة النفسية

لم تقتصر الفوائد على الجسد فحسب؛ إذ تشير بعض البيانات إلى أن القهوة قد تخفف من أعراض الاكتئاب وتقلل الشعور بالتوتر، ما يجعلها ريفيقاً نفسياً إلى جانب دورها الصحي.

### الرياضة والجهاز الهضمي

أظهرت المراجعة أن الكافيين يعزز الأداء الرياضي ويزيد الحدة الذهنية وحواس مثل البصر. كما قد

تساعد القهوة في استعادة وظيفة الأمعاء بعد بعض العمليات الجراحية. وعلى الرغم من أنها قد تزيد من إدرار البول، إلا أنها تسهم في ترطيب الجسم ولا تسبب جفافاً كما يُشاع.

### كلمة الخبراء

د. فارين كامانجار، مؤلف الدراسة وأستاذ مساعد في التغذية، قال لموقع Medical News Today: "أظهرت نتائج عقود من البحوث عالية الجودة التي أجريت على ملايين الأشخاص أن القهوة مفيدة للصحة بشكل عام. الاستهلاك المعتدل، أي ما بين ثلاثة إلى خمسة أكواب يوميًا، يرتبط بزيادة طول العمر وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض رئيسة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني والتدهور المعرفي".

وأضاف أن القهوة تساعد أيضاً في تنظيم مستوى الجلوكوز، وأن الكافيين قد يعزز مستويات النشاط البدني ويسهم في خفض مؤشر كتلة الجسم.

وأشار كامانجار إلى أن المواد المضافة في القهوة قد تقلل بعض الفوائد الصحية، وقال: "بالنسبة للأطباء، الرسالة واضحة: يمكن لمعظم البالغين شرب القهوة باعتدال كجزء من نمط حياة صحي، مع الانتباه إلى المحاذير. القهوة السوداء أو المحلاة بشكل خفيف تبقى الخيار الأفضل. للحصول على أقصى استفادة، استشر طبيبك واستمع لإشارات جسدك".

### محاذير ينبغي مراعاتها

رغم الفوائد، هناك بعض المحاذير: إضافة السكر قد تلغي بعض الآثار الإيجابية للقهوة، وقد ترتبط بزيادة الوزن أو الاكتئاب، بينما الكريمة أو مبيض القهوة لم يثبت أن لها تأثيراً سلبياً كبيراً. كذلك، قد تؤدي الكميات المفرطة من الكافيين إلى القلق، اضطراب النوم، أو خفقان القلب، ما يستدعي الاعتدال ومراعاة الفروق الفردية.

أما في فترة الحمل، فيوصي الخبراء بعدم تجاوز 200

مليغرام من الكافيين يوميًا لتجنب أي آثار محتملة على صحة الجنين.

### نحو فهم أعمق

يؤكد الخبراء أن معظم الدراسات الحالية قائمة على الملاحظة، ويأملون في إجراء تجارب سريرية أدق لدراسة تأثير طرق التخمير المختلفة وأنواع القهوة والإضافات، إضافةً إلى تحديد الفئات التي قد تستفيد أكثر أو تحتاج إلى الحذر.

وعلق د. روبرت دولانسكي، طبيب طب الأسرة العظمي وعضو الجمعية الأميركية لطب العظام، على نتائج المراجعة قائلاً: "في كثير من الأحيان، يركز الأطباء ومقدمو الرعاية الصحية على الجوانب السلبية المتصورة لاستهلاك القهوة والكافيين. من الرائع أن نحصل أخيراً على مقال مُلخص مدعوم بأدلة علمية حول الفوائد الفعلية للقهوة والكافيين. يكمن التحدي في إيصال هذه المعلومات المفيدة لمقدمي الرعاية الصحية والجمهور، وتغيير بعض العادات والتصورات التقليدية".

### القهوة أكسير الحياة

الرسالة الأبرز: القهوة السوداء المعتدلة، ما بين 3 و5 أكواب يوميًا، يمكن أن تكون جزءاً من نمط حياة صحي، تسهم في طول العمر وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة

وبينما تبقى بعض التحفظات، فإن البحوث الحديثة منحت القهوة مكانة جديدة: ليست مجرد مشروب صباحي يبدد النعاس، بل "إكسير حياة" يطيل العمر ويعزز الصحة إذا استهلك بحكمة. ولتحقيق أقصى استفادة، يُنصح بالاعتدال، اختيار الأنواع السوداء أو المحلاة بشكل خفيف، ومراجعة الطبيب عند الحاجة.

