

## نافذة

## طب شخصي

## فيصل القاف\*

لسنوات طويلة، ومنذ عصور الشaman والطبيب الملك، يستمر الناس في ارتياد عيادات العلاج والأطباء والمراكز الصحية بمختلف أشكالها لتناول علاجات عامة قد تُخطئ وقد تُصيب. وفي كل يوم، يبتلع ملايين الناس أدوية متعددة قد لا تُساعدهم في أغلب الأحيان. هناك فقط شخص واحد من كل أربعة أشخاص يستفيد من استعمال الأدوية العشرة الأكثر شهرة ومبيعا في الولايات المتحدة الأميركية.

يملاً الأطباء وصفاتهم (الروشيوتا) بأدوية معتمدة وموافق عليها من قبل منظمات علمية عالمية بناء على أبحاث رصينة ومعقدة، لكنها أبحاث أجريت في منطقة معينة من العالم وعلى شريحة محددة من المتطوعين والمتطوعين دون الأخذ بعين الاعتبار الخصائص المتعددة والمميزة لعينات البحث. غياب تلك الخصائص قد تكون وراء عدم ملاءمة الدواء نفسه للعلّة نفسها لدى مرضى من خلفيات مختلفة.

يشدد أبقراط على أن ما هو أهم من معرفة مرض الشخص، معرفة الشخص المصاب بالمرض. يُلمح أبو الأطباء إلى مفهوم personalized medicine أو "الطب المشخص"،

في دعوة صريحة للطب البحثي والأطباء لاعتبار التنوع بين الأفراد والخصوصية الصحية والعرقية والاجتماعية لكل مريض قبل إعطاء العلاج. عام 1907، قام روبن اوتنبورغ بأول إنجاز في مجال "الطب المشخص"، من خلال فحص ملاءمة الدم، والذي يسمح بتحديد خصائص المتبرع بالدم والمتلقي له، بناء على معطيات شخصية لمنع مضاعفات السيلان وغيرها. بعد ذلك بسبعين عاماً، بينت الدراسات الوراثية والجينية لماذا بعض الأشخاص يعانون من عوارض جانبية إضافية لبعض الأدوية مقارنة بأشخاص آخرين يستعملون الدواء نفسه ولا يختبرون أية مشكلة.

اليوم، يذهب الطب بقوة وثبات نحو العلاج "المفضل" على قياس كل مرض وكل مريض. جاء هذا الخيار مع دراسات عن خصائص جينات كل فرد وتفاعلها مع حيوية الحالة المرضية وفعالية الدواء الموصوف. دخل العالم رسمياً في عصر طب الأفراد، أي "الطب المشخص" أو "طب الدقة" والذي يُعرّف على أنه ملاءمة العلاجات الطبية للخصائص الفردية والحاجات والرغبات لكل مريض. يرتكز ذلك إلى علم الجينوميكس (تطبيق علم الوراثة في الطب)، والصور المخبرية، والطب التكويني إلى جانب كل ما يحدث في تقنيات المعلوماتية ومتابعة المرضى عن بُعد.

حديثاً، وافقت منظمة الأغذية والدواء الأميركية على أربع أدوية لعلاج السرطان تعتمد على الخصائص الجينية (الموروثات) للأورام المستهدفة بتلك الأدوية. هناك أيضاً دواء جديد للتليف الكيسي (يصيب الرئة والبنكرياس بتليف مدمر) أيضاً يعتمد على التشوهات الجينية لهذا المرض. سيتوسع ذلك المجال حتماً كلما ازدادت المعرفة عن جينات كل فرد وخلال الاعتلال والمرض، وسيصبح لكل شخص ما يشبه "الكود" الذي يُحدد تعرضه للمرض وأفضل دواء لعلاج شخصياً.

أظهرت دراسة عن فعالية العلاجات الموصوفة أنها تتراوح بين 25-80 بالمئة بحسب الحالة المرضية. 25 بالمئة للسرطان و80 بالمئة للوجع. لطالما حار الأطباء فيما يصفون، ولطالما واجهوا معضلات عدم فعالية الدواء في بعض الأحيان، وازدياد العوارض الجانبية عند البعض الآخر، والخوف من عدم الالتزام والمتابعة بالدواء تبعاً لذلك. هناك مئات الآلاف من حالات الوفاة جراء تناول الأدوية بطرق وجرامات مختلفة أو من حساسية مفرطة. يعود الأطباء لإعطاء أدوية أخرى وأخرى وهكذا حتى يشعر المريض بالتحسن. هذا مع الاعتبار أن هذه الأدوية مدروسة ومشرفة من قبل الهيئات الدولية المعنية، فكيف بتلك الزائفة وضحاياها الأكثر بكثير. من طقوس استعمال الخبازي والسحر الأسود إلى الطب الحديث، إلى طب الدقة، سيُصبح الطب شخصي وعلى الطلب، وسيتعاطى الأطباء مستقبلاً مع الشخص حامل المرض لا مع مرض الشخص، وسيعالجون أصل العلة لا عوارضها. أخيراً تتحقق رغبات الناس بعلاجهم لا بعلاج أمراضهم. فرصة جدية لعودة الأطباء إلى الطب، مع إسقاط التمني على عودة السياسة إلى عهدنا في تقدم البشر وتحقيق العدالة والرخاء.

\* اختصاصي جراحة نسائية  
وتوليد وصحة جنسية

إعداد راجانا حميدة للمشاركة في صفحة «صحة» التواصل عبر البريد الإلكتروني: rhameyeh@al-akhbar.com

## فنجان قهوتك ماله وما عليه

### هل تعلم؟

- بعين شاربو القهوة لفترة أطول من أولئك الذين لا يشربونها.
- 4 إلى 5 فناجين يوميًا تفك نسبة الوفاة لدى الرجال إلى حدود 12% و 16% لدى النساء.
- على عكس ما يُفترض، لا ياتي ارتفاع ضغط الدم من الإدمان على القهوة.
- تعد القهوة من أكثر المشروبات شهرة في العالم، إذ يستهلك نحو 2.25 كوب منها يومياً.

### تعرف إلى قهوتك

هناك نوعان شائعتان من حبوب القهوة:

- النوع العربي
- النوع الروبيستا

- على عكس الروبيستا يحتوي النوع العربي على كمية كافيين وحمض كلوروجينيك أقل وزيت وسكر سكرور أكثر.
- يفضل تأخير عملية تحميص حبوب القهوة إلى قرب وقت استخدامها.
- وزن محببت من مسحوق القهوة الزائدة الداكنة يحتوي على كافيين أعلى من نفس الوزن لمسحوق قهوة بنية فاتحة.
- إضافة مسحوق حبوب الهيك إلى مسحوق القهوة البنية الداكنة المخلبي يفك من تأثيرات الكافيين فيها.

### مخاطرها

- بوتل شرب القهوة على امتصاص المعادن في الجسم وعلى عكس الكالسيوم.
- التخصص الخبز يفرغ من القهوة بكميات كبيرة عرضة للإصابة بسوء التغذية ونقص الحديد.
- تحتوي القهوة بعض المواد المسببة للمعدة وإبطاء المعدة، الدفيرة لذلك فإنها تزداد بروز فرص الإصابة بقرحة المعدة ويزداد تناول القهوة من حموضة المعدة وحمض المعدة.
- المادة المريرة السملن مما قد يسبب حرقة المعدة نتيجة للارتجاع المعدي من عملية إفراز المعدة وتمرير الطعام السريع إلى الأمعاء دون أن يتم هضمه بشكل كامل مما يسبب الإسهال وتكون القيحات.
- تزيد من إفراز هرمونات التوتر والإجهاد.

### فوائدها

- يفك استهلاك القهوة من إجهاد الإصابة بالسكري من النوع الثاني.
- تساعد في الحماية من أمراض القلب كونهما تحتوي على مضادات أكسدة.
- تحتوي على فيتامينات مثل فيتامين سي وفيتامين إي.
- تحتوي على 3 أنواع قهوة يومياً تفك مرضه للإصابة بعداء المرض.
- تفوي الأثر إذا أُنشئت الدراسات أن الأشخاص فوق عمر 65 الذين اعتادوا تناول القهوة بصورة يومية لديهم ذاكرة أفضل من غيرهم.
- تحتوي على مضادات أكسدة تسمى البوليفينول التي تساعد في الوقاية من أمراض القلب.
- تحتوي على 3 أنواع قهوة يومياً تفك مرضه للإصابة بعداء المرض.
- تحتوي على مضادات أكسدة تسمى البوليفينول التي تساعد في الوقاية من أمراض القلب.
- تحتوي على 3 أنواع قهوة يومياً تفك مرضه للإصابة بعداء المرض.

### نصيحة

- اختر حبوب القهوة ذات الجودة العالية ويفضل أن تكون قهوة محضرة خانوية من أي مبيدات حشرية.
- استهلك القهوة في أوقات صغيرة.
- تناول القهوة الخضراء التي تعد مصدر غني لمضادات الأكسدة وتحمك على تعزيز مناعة الجسم والوقاية من السرطانات وتخفيف الوزن وتقليل نسبة الدهون في الدم.
- تناول قهوتك بامتداد 10 إلى 300 ملغم يومياً هو ضمن الحدود المأمنة لاستهلاك من قبل الباحثين.

تصميم عماد خالدي

## معلومات

## الجروح تشفى في النهار أسرع من الليل

ذكر علماء أن الساعة البيولوجية تجعل الجروح والحروق التي يصاب بها الإنسان خلال النهار تلتئم وتشفى بوتيرة أسرع بنحو 60% مقارنة بتلك التي يصاب بها خلال الليل.

وفي دراسة نشرتها دورية "ساينس ترانزليشنال ميديسين"، أظهر العلماء، وللمرة الأولى، كيف تنظم الساعة الداخلية للجسم التئام الجروح عبر خلايا الجلد وتحسن من الشفاء خلال النهار.

كما خلص العلماء إلى أن نسبة الشفاء من الحروق التي تحدث الإصابة بها بين الثامنة مساءً والثامنة صباحاً تصل بعد 28 يوماً في المتوسط إلى 95% بالمقارنة مع تحقيق هذه النسبة بعد 17 يوماً فقط في حالة الإصابة بالحروق بين الساعة الثامنة صباحاً والثامنة مساءً. وتنظم الساعة البيولوجية للإنسان كل خلايا الجسم تقريباً وتقود دورات على مدار 24 ساعة للكثير من العمليات مثل النوم وإفراز الهرمونات والهضم والبناء.

كذلك يكمن السر في تسارع عملية الشفاء من الجروح أثناء النهار، بحسب العلماء، في أن خلايا الجلد تتحرك بوتيرة أسرع لعلاج الجرح ويتم إفراز المزيد من الكولاجين، وهو بروتين البناء الرئيسي في الجلد، في المنطقة المحيطة بالجرح.

وقال جون أونيل، الذي شارك في قيادة البحث بمعمل بيولوجيا الجزيئات التابع لمجلس الأبحاث الطبية في بريطانيا، إن "هذه هي المرة الأولى التي يتضح فيها كيف تحدد الساعة البيولوجية داخل خلايا الجلد فعالية محاربتها للجروح".

من جهته، أشار جون بلايكلي، وهو عالم بجامعة مانشستر البريطانية، إلى أن "هذه النتائج الجديدة المتعلقة بأهمية الساعة البيولوجية لشفاء الجلد يجب أن تساعد في الأبحاث من أجل تحسين أدوية الشفاء من الجروح. وقد تساعد الأطباء أيضاً على تحقيق نتائج أفضل بتغيير موعد الجراحة في النهار أو موعد تناول الأدوية".

## أحذروا أواني الزجاج الملون

كشفت دراسة أجراها باحثون من جامعة بليموث البريطانية أن الأواني الزجاجية الملونة قد تسبب خطراً مميتاً، خصوصاً تلك التي تستخدم لتسخين الطعام والشراب على درجة عالية.

وأكدت الدراسة أن الأواني الزجاجية التي تحوي رسومات ملونة تخزن تركيزاً عالياً من المعادن الثقيلة كالكاديوم والرصاص التي يؤدي دخولها إلى الجسم بتراكم المعادن، ما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على الصحة، إذ قد تسبب تلفاً في الأعصاب والدماغ، فضلاً عن مضاعفات خطيرة على الكبد والكلى والأعضاء الحيوية الأخرى. كما حذر الباحثون من أن تلك الأصبغة غير العضوية من الممكن أن توجد ليس فقط في الأواني والكؤوس، بل على الكثير من الأشياء التي نستخدمها بشكل يومي وعلى تماس مباشر مع جسمنا كالنظارات على سبيل المثال، لذا يتوجب علينا عند شراء تلك الأشياء التركيز على نوعية المواد المصنوعة منها، والحرص على شراء الأدوات المصنوعة من مواد عضوية غير ضارة.