تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية

Daily Media Monitering Report for Helth Industry

اليوم : الأحد

التاريخ: 9 نوفمبر 2025

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 17397

المستشفيات الحكومية تحتفي باليوم العالمي للأشعة

احتفت المستشفيات الحكومية باليوم العالمي للأشعة، الذي يصادف الثامن من نوفمبر من كل عام، تقديرًا للدور المحوري الذي تؤديه تقنيات التصوير الطبي في تشخيص الأمراض ودعم مسيرة التطوير في مجال الرعاية الصحية الحديثة.

وبهذه المناسبة، أوضح الدكتور حازم العالي، رئيس الخدمات الطبية للأقسام الجراحية بالمستشفيات الحكومية، أن قسم الأشعة في مجمع السلمانية الطبي يضم فريقًا متكاملًا من الأطباء والفنيين والتمريض، ويجري أكثر من ألف فحص يوميًا تشمل الأشعة السينية والمقطعية والرنين المغناطيسي والموجات فوق الصوتية، ليصل إجمالي الفحوصات المنجزة خلال عام واحد إلى أكثر من ٢٦٩ ألف فحص.

وأشار الدكتور العالي إلى أن قسم الأشعة بمجمع السلمانية الطبي يعمل على تقليص قوائم انتظار فحوصات الرنين المغناطيسي وتسريع الحصول على الخدمات التشخيصية، بما يعزز كفاءة منظومة الرعاية الصحية ويحسن تجربة المرضى.

من جانبها، أكدت الدكتورة جليلة السيد عدنان، رئيس قسم الأشعة بمجمع السلمانية الطبي، أن القسم يشهد نقلة تطويرية نوعية في آليات العمل وخطط التشغيل، بهدف تسريع المواعيد وتحسين جودة الخدمات.

○ د. جليلة السيد.

○ د. حازم العالي.

وأوضحت أن من أبرز إنجازات هذا العام تقليص فترات انتظار فحوصات الأشعة فوق الصوتية والرنين المغناطيسي إلى النصف مقارنة بالعام الماضي، من خلال تنفيذ مشاريع تطويرية شاملة وإعادة هيكلة لمسارات العمل وجدولة المواعيد بما يضمن الكفاءة والاستدامة.

وأضافت الدكتورة جليلة أن هذه الخطوات تأتي ضمن التوجه العام لتطوير بيئة العمل وتعزيز التنسيق بين الكوادر الطبية والفنية والإدارية، مما انعكس إيجابًا على سرعة الإنجاز وجودة الخدمات التشخيصية.

وأشارت إلى أن القسم حقق نجاحات متميزة على مستوى الوطن العربي، تمثلت في حصول عدد من أطبائه وفنييه على جوائز تقديرية في مجال الأبحاث والأوراق العلمية، مما يعكس كفاءة الكوادر الوطنية وريادتها في المجالين المهني والبحثي.

وأكدت أن قسم الأشعة يواصل تنفيذ خطط التطوير المستمرة لأجهزته وبرامجه التدريبية، لضمان تقديم خدمات تشخيصية آمنة ومتطورة تواكب أحدث المعايير العالمية في مجال الأشعة والتصوير الطبي.

ويُشار إلى أن اليوم العالمي للأشعة يُقام سنويًا في ذكرى اكتشاف الأشعة السينية عام ١٨٩٥، ويهدف إلى تسليط الضوء على أهمية هذا التخصص الحيوي ودوره المحوري في دعم المنظومات الصحية وتحسين جودة الحياة.

P 8
Link

اختتام أعمال مؤتمر البحرين الدولي للصحة العامة

اختتم مؤتمر البحرين الدولي للصحة العامة أعماله بمشاركة واسعة من الخبراء والمختصين والباحثين من داخل مملكة البحرين وخارجها، حيث شهد المؤتمر، الذي استمر على مدى يومين، تنظيم أكثر من خمسين محاضرة وورشة عمل علمية تناولت أحدث المستجدات في مجالات الوقاية، والصحة العامة، والتقنيات الصحية الحديثة.

وفي هذا الصدد أكدت الدكتورة سامية بهرام، الوكيل المساعد للصحة العامة رئيس المؤتمر، أن مؤتمر البحرين الدولي للصحة العامة شكل منصة علمية رائدة لتبادل الخبرات والمعارف ومناقشة أبرز التحديات الصحية الراهنة، مؤكدةً أن التوصيات الصادرة تمثل خارطة طريق وطنية وإقليمية لتعزيز جاهزية المنظومات الصحية ومرونتها في مواجهة التحديات المستقبلية.

وبينت الدكتورة بهرام أن المؤتمر أصدر حزمة من التوصيات الاستراتيجية التي ركزت على تعزيز التعاون الإقليمي والدولي في مواجهة التحديات الصحية، إلى جانب الاستثمار في التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي لتطوير الخدمات الصحية. كما أكدت التوصيات أهمية الوقاية من الأمراض غير السارية وتعزيز الصحة النفسية ضمن منظومة الرعاية الصحية الأولية، وتبني نهج «الصحة الواحدة»، الذي يربط بين صحة الإنسان والحيوان والبيئة، إضافة إلى تأهيل الكوادر الوطنية عبر برامج تدريبية مستدامة، وتشجيع الشراكات والابتكار في البحث العلمي والتثقيف الصحي وإشراك المجتمع في البرامج الوطنية.

P 8
Link

ALAYAM الأيام
ستبدى لك الايام ما كنت جاهلاً ويأتيك بالأخبار من لم تزود
العدد: 13364

إلى أبطال المعاطف البيضاء في البحرين

المستشار
علي العصفور

في يوم الطبيب البحريني، يعود إلى ذهني سؤال طُرح عليّ ذات مرة: ماذا كنتُ سأختار لو لم أكن مستشاراً لشؤون المجتمع بوزارة الداخلية؟ والجواب حاضر دائماً في قلبي: كنت سأختار أن أكون طبيباً. فهذه المهنة ليست عملاً اعتيادياً، بل رسالة إنسانية نبيلة تقوم على حماية حياة الناس، والوقوف إلى جانبهم في أسوأ لحظاتهم، وبذل الجهد والوقت كي يبقى الآخرون على قيد الحياة.

ومع كل هذا العطاء، يدفع الطبيب ثمناً كبيراً من راحته وجودة حياته. كثيراً ما كنت أتساءل: ما هو المعدل الطبيعي لعدد المرضى الذي يُفترض أن يعالجه الطبيب يومياً؟ ولماذا يتعامل أطباؤنا مع أعداد تفوق قدرة الإنسان العادية؟ الإجابة دائماً تُشير إلى حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم، وإلى الضغوط النفسية التي يعيشونها. وقد أخبرتني إحدى الطبيبات المختصات في الطب النفسي أن نسبة كبيرة من مراجعيها هم من الأطباء أنفسهم، نظراً لما يتحملونه من أعباء مضاعفة.

ومن هنا، أجد أن دعم برنامج المدن الصحية، المعتمد من منظمة الصحة العالمية والذي اجتازته معظم محافظات مملكة البحرين، ضرورة وطنية لا ترفاً. هذا البرنامج الذي يرفع شعار الصحة للجميع وبالجميع، ويجعل من المجتمع شريكاً أساسياً في تعزيز جودة الحياة والوقاية قبل العلاج، ويعمل وفق ثمانين معياراً موزعة على ثمانية محاور متكاملة. لو فُعّل البرنامج بكامل طاقته، لكان الطبيب يتدخل فقط في الحالات النادرة أو الطارئة، ولكانت منظومتنا الصحية أكثر توازناً، ولكانت مهنة الطب أقرب إلى طبيعتها الإنسانية لا عبئاً يستنزف أصحابها.

اليوم، يقف الطبيب البحريني كالعادة في الصفوف الأولى، يقدّم الغالي والنفيس، ويجعل من القسم الطبي ضميره الحي الذي لا يتوقف عن العطاء. لهم منا كل الامتنان، وكل التقدير، وكل الدعاء بمديد القوة والعافية.

وإلى أطبائنا جميعاً نقول: أنتم سند الوطن، وروح منظومته الصحية، وشركاء مسيرته نحو مجتمع أكثر صحة وجودة حياة فشكراً إلى أصحاب المعاطف البيضاء في البحرين، وكل عام والطبيب البحريني بألف خير، والله ولي التوفيق.

مستشار شؤون المجتمع بوزارة الداخلية

P 14
Link

ALWATAN
الوطن
يومية - شاملة - تفاعلية
الوطن ولاء للوطن

العدد: 7274

P 11
Link

مناخيات
alnaserw@gmail.com

د.وهيب عيسى الناصر

تأثير الطقس على الصحة خلال شهر نوفمبر في البحرين

يُعتبر شهر نوفمبر في البحرين شهراً مثالياً من الناحية المناخية، حيث ينتقل الطقس من الحرارة الشديدة إلى الاعتدال، مما يجعل له تأثيرات إيجابية ونسبية مختلفة على الصحة. ففي نوفمبر نبدأ درجات الحرارة في الانخفاض، لتكون معتدلة ومريحة، حيث تتراوح بين 20 و30 درجة مئوية. كما تنخفض نسبة الرطوبة بشكل ملحوظ مقارنة بالأشهر الصيفية، مما يخفف من الشعور بالثقل والاختناق. وساعات الشمس لاتزال مستقاطة، ولكن حرارتها ليست لافتة. أما الرياح فلا تحب بعض الرياح الخفيفة إلى المعتدلة. وقد تظهر عدة مشاكل صحية مرتبطة بالطقس في هذا الشهر، وهي مشاكل يجب الانتباه إليها، خصوصاً تلك الناتجة من الجسيمات الدقيقة والغبار والرطوبة. خلال شهر نوفمبر، وهي فترة انتقالية بين الصيف والشتاء، الانتقال الموسمي)، ومن أبرزها التالي:

أولاً: تغيّر درجة الحرارة في الليل:

في نوفمبر نبدأ درجات الحرارة النهارية في الانخفاض نسبياً مقارنة بصيف الخليج العربي، لكن قد تبقى الحرارة نصارا معتدلاً أو مرتفعة مع رطوبة منيقية. أما في الليل قد يكون أبرد بشكل ملحوظ؛ وهذا التغيّر يُسبّب إجهاداً للجسم، وقد يؤثر على الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة، وكبار السن، أو الذين يعانون أمراضاً مزمنة. ومن المحتمل أن يكون هناك تراوب في أمراض الجهاز التنفسي انعلاّت الربو، والالتهابات؛ عند الانتقال بين حرارة عالية نهاراً وبرودة نسبية ليلاً.

ثانياً: قلة جودة الهواء بسبب العواصف الترابية والغبار:

تتأثر منطقة الخليج العربي برياح الشمال الغربي (الشمالي) أحياناً، ومن ثم باندفاع الغبار والتراب خاصة في فترات الانتقال الموسمي. وعلى الرغم من أن الذروة الكبرى للعواصف الترابية في الخليج عادةً ما تكون في أواخر الربيع أو أوائل الصيف، إلا أن إمكانية حدوثها في نوفمبر ليست مستبعدة، خصوصاً إذا ترافقت بطروف جوية مناسبة (جفاف، ورياح نشطة).

إن التعرض للغبار يمكن أن يزيد من مشكلات الربو، والحساسية، وأعراض الجهاز التنفسي. ويؤثر أيضاً على القلب والأوعية الدموية؛ ففي الدراسة العالمية المنشورة في مجلة لانست بيدمنتان «الوبائي» والعواصف الرملية والترابية: تحديث، صدر عالمي متزايد، يتطلب دراسات صحية دولية لدعم العمل السياسي» فإن التعرض القصير الأمد للعواصف الترابية يزيد معدل الوفيات والاصابة بالأمراض التنفسية والقلبية؛ فقد أشارت الدراسة أن العواصف الرملية والترابية تهدد بشكل متزايد البيئة العالمية والصحة العامة؛ فخلص الآن (2025) تتأثر 150 دولة بشكل متأصر، ويتضمّ أكثر من 100 منها كمناطق خالية من الغبار، ومع تغير المناخ، من المتوقع أن تزداد وتيرة هذه العواصف وشدتها.

ثالثاً: الرطوبة والحرارة الداخلي غير الصحي:

مع برودة الليل نسبياً ومع بقاء الرطوبة النسبية بأكثر من 60٪ فإنه من المعتمل أن تؤدي الى تكاثر العفن والفطريات في الأماكن المغلقة. وهذا يمكن أحياناً ملاحظته بوضوح على شكل نقاط سوداء أو خضراء أو تكتلات من عناقيد العفن على الأبواب والحوائط والمناطق المظلمة والرطبة. النسي لا تصلها الشمس والهواء. ولكن للأسف بعضها لا يمكن رؤيته، خصوصاً في فتحوات مرور الهواء في المكيفات المركزية؛ الأمر الذي يزيد من الحساسية والربو. لذا ففي البيوت أو المؤسسات التي تُغلق النهوية بسبب برودة الليل، قد تتفاقم هذه المشكلة.

رابعاً: العبء» على الجهاز القلبي الوعائي:

وفق دراسة بأجرى جامعة الخليج العربي بعنوان «ارتفاع درجات الحرارة وآثارها المحتملة على صحة الإنسان في مملكة البحرين: دعوة للتحرك»، تم التأكيد على» ارتفاع درجات الحرارة وآثارها الصحية -انظر العمود قبل أسبوعين- فإنه على المدى البعيد، ومع ارتفاع متوسط درجة الحرارة في دول الخليج الى حوالي 4 درجات مئوية (أو الى أكثر من ذلك في بعض الدراسات) في عام 2050، فإن ارتفاع الحرارة هذا سيعمد إلى تواجد، وسيكون مرتبطاً بزيادة ضعلات أمراض القلب في البحرين، بينما سنشهد في نوفمبر انخفاضاً في الحرارة النهارية، إلا أن التغيرات الحرارية (وخاصة إذا كانت مفاجئة) قد تضع ضغطاً إضافياً على القلب والأوعية الدموية، خاصة لدى المصابين بضغط أو أمراض قلبية.

خامساً: التشاط الخارجي والرياضة في أجواء متغيرة:

يعول الناس إلى الخروج أكثر في نوفمبر لاتخاض الحرارة والرطوبة نسبياً، لكن إذا لم يتلذ الشخص اعتباره لتغير حرارة الليل أو تراكم الغبار أو الرطوبة الليلية، فقد يعرض نفسه لخطر. مثل التعرّض المباشر للرياح الباردة بعد نهار دافئ، أو ممارسة الرياضة في أوقات الرياح والغبار، فعندما تقول، «معتدل الحرارة»، لا يعني الكثير من أية مخاطر.

سادساً: انتشار الفيروسات المسببة للربو والانفلونزا:

مع بداية شهر نوفمبر، يزداد نشاط فيروسات الجهاز التنفسي، قد يزيد التجمع في الأماكن المغلقة مع بروده المساء من فرص انتقال هذه الفيروسات.

سابعاً: الحساسية الموسمية:

قد يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه حبوب اللقاح من النباتات التي تنتشر في هذا الوقت من العام، أو من الغبار الذي قد تحمله الرياح.

ثامناً: التعرض لأشعة الشمس:

على الرغم من اعتدال الحرارة، فإن أشعة الشمس لاتزال قوية. التعرض المباشر لفترات طويلة دون حماية يمكن أن يؤدي إلى حروق جلدية، خاصة مع تعكس أشعة الشمس من على مياه البحر.

تاسعاً: التقلبات المفاجئة في الطقس:

قد تحدث تغيرات سريعة في الطقس، مثل هبوب رياح أقوى أو عواصف ترابية مفاجئة، مما قد يثير مشاكل لالأشخاص المصابين بالربو أو حساسية العيون.

ماذا نفعل عملياً في نوفمبر؟

1. متابعة تنبيهات جودة الهواء والرياح والغبار، وتقليل النشاط الخارجي في الأيام التي تزداد فيها الجسيمات الدقيقة «PM»، وذلك باستخدام كمامة خفيفة لمرضى الربو أو الحساسية.

2. تطعيم الانفلونزا قبل الذروة الشتوية، وهو مهم لكبار السن، والحوامل، ومرضى الأمراض المزمنة، والعاملين الصحيين، وهذا التطعيم تزوده حكومة مملكة البحرين مجاناً لمواطنيها في كافة المراكز الطبية.

3. تهوية المنازل وتنظيف مرشحات المكيفات للحد من العفن أو الهواء المختبَثة.

4. التغذية المتوازنة: لا يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) والمعززة للمناعة مثل الحمضيات والفلفل؛ وتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (د) مثل الأسماك والبيض.

- أستاذ الفيزياء التجريبية - جامعة الخليج العربي

P 22
Link

إشراف: وليد حسن
39417655

ترحب بمشاركاتكم على البريد الإلكتروني لصفحة

الوطن
السنة 20 العدد 7274 الأحد 19 جمادى الثاني 1487 هـ Sun 09 Nov 2025
waleed@alwatannews.net

الرياضة اليومية والغذاء الصحي خط الدفاع الأول للمسنين.. رباب عبدالوهاب:

الخلايا الهرمة.. حلقة خفية تربط بين الشيخوخة والسكري

- نصف كبار السن في مرحلة ما قبل السكري.. ويبعهم مصابون بالمرض
- السكري تسرّع الشيخوخة ويزيد خطر أمراض القلب والدماغ
- 700 مليون حالة سكري متوقعة عالمياً بحلول 2045

د.رباب عبدالوهاب

قالت الأكاديمية والباحثة في الطب الوقائي والصحة المجتمعية الدكتورة رباب عبدالوهاب إن مرحلة ما قبل السكري وهرض السكري تعداثاتعايش بين كبار السن، موضحة أن الإحصائيات تشير إلى أن 50٪ من البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فأكثر مصابون بمرحلة ما قبل السكري، و25٪ مصابون بمرض السكري، وأضافت أن من حالة ما قبل السكري، هي حالة يكون فيها مستوى السكر في الدم أعلى من المعدل الطبيعي، دون الوصول إلى مستوى تشخيص السكري، بينما يعد السكري مرحلة متأخرة يظهر فيه الجسم الفشل في تنظيم مستويات الجلوكوز بشكل صحيح.

وأضافت د. رباب عبدالوهاب أن حالات الإصابة بالسكري من النوع الثاني تتزايد بشكل مستمر، ويؤدي تراكم الدهون في الكبد والعضلات إلى مقاومة الأنسولين، وتعد مرحلة ما قبل السكري أهم مرحلة للتدخل، لأنها تسمح بعكس مسار المرض، مشيرة إلى أن الغالبية من المسنين لديهم أكثر من مرض مزمن واحد، مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وهشاشة العظام، وهذا يجعل التعامل معهم أكثر تعقيداً، ويتطلب نهجاً شاملاً يركز على الوقاية وتقليل المضاعفات.

وأكدت أن الأدوية الحيوية المضيوحة قد يشكل استراتيجية علاجية أكثر فعالية، وبينت د. رباب عبدالوهاب، أنه مع التقدم في العمر تظل قدرة الجسم على معالجة الجلوكوز تتدهور تدريجياً، وتتفاقم الأنسولين وتتكاثف كتلة العضلات، كما تأثر، قلة الحركة والخمول، معدل الأيض وتزيد الأوزان، مما يزيد من خطر الإصابة بالسكري، وأضافت أن السكري يسرع ظهور المضاعفات والأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والكلى والأعصاب، كما تزيد من خطر الإصابة بالخرف، المرتبطة بتراكم البروتينات غير الطبيعية في الدماغ، وتشمل أعراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، وانسداد الوعاء الدموي.

يؤدي قلق الحشر بالأنسولين وتسريع تطهير سرعض السكري وزيادة خطر مضاعفاته، مؤكدة أن الدمج بين علاج السكري وإدارة العوامل المؤسرات الحيوية المضيوحة قد يشكل استراتيجية علاجية أكثر فعالية، وبينت د. رباب عبدالوهاب، أنه مع التقدم في العمر تظل قدرة الجسم على معالجة الجلوكوز تتدهور تدريجياً، وتتفاقم الأنسولين وتتكاثف كتلة العضلات، كما تأثر، قلة الحركة والخمول، معدل الأيض وتزيد الأوزان، مما يزيد من خطر الإصابة بالسكري، وأضافت أن السكري يسرع ظهور المضاعفات والأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والكلى والأعصاب، كما تزيد من خطر الإصابة بالخرف، المرتبطة بتراكم البروتينات غير الطبيعية في الدماغ، وتشمل أعراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، وانسداد الوعاء الدموي.

وأشارت إلى أن هدف التدخل الفعال ليس فقط إطالة العمر، بل تحسين جودة الحياة، وتقليل الاعتماد على الرعاية الطبية المكثفة، وتجنب المضاعفات، مؤكدة أن الأدوية الحيوية المضيوحة تمثل أملاً كبيراً لمرضى السكري، لكنها ليست بديلاً عن نمط الحياة الصحي، وشددت على أن التدخل المبكر، وخاصة في مرحلة ما قبل السكري، يمكن أن يغير مسار المرض بشكل جذري، مشيرة إلى أن الدراسات الحديثة أظهرت أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويحافظون على وزن صحي، يمكنهم تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 58٪، وهو رقم يفوق بكثير تأثير أي دواء.

وأضافت: أن البكتيريا النافعة تساهم في تقوية جدار الأمعاء، وتقليل الالتهاب، كما يؤدي تراجع هذه البكتيريا إلى زيادة نفاذية الأمعاء، وانتقال أجزاء من البكتيريا الميتة إلى مجرى الدم، مما يحفز الجسم لإنتاج أجسام مضادة، وهذه العملية المناعية تسبب التهاباً مزمناً منخفض الدرجة، وهو ما يعرف بـ«الالتهاب الخفي»، الذي يعد أحد المحركات الرئيسية لمقاومة الأنسولين، وتطور السكري من النوع الثاني.

وأكدت أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من السكري لديهم ميكروبيوم أقل تنوعاً، وأقل قدرة على إنتاج المركبات المضادة للالتهاب، مقارنة بالأشخاص الأصحاء، وهذا الخلل يجعل السيطرة على مستويات السكر في الدم أكثر صعوبة، ويزيد من خطر المضاعفات، وأوضحت أن البكتيريا النافعة تساهم في تقوية جدار الأمعاء، وتقليل الالتهاب، كما تؤدي دوراً في تحسين حساسية الخلايا لهرمون الأنسولين، وتحفز هرمونات تنظم الشهية والشبع، مثل GLP-1، الذي يساعد على السيطرة على الوزن، وهو عامل مهم في إدارة مرض السكري.

وأشارت إلى أن دراسات أظهرت أن التدخل الغذائي، مثل تناول البروبيوتيك والبريبايوتيك، يمكن أن يحسن مستويات السكر في الدم، ومؤشرات الالتهاب، ووظائف الكبد، وأن هذه التدخلات تعمل عن طريق تعديل الميكروبيوم، وتقليل الالتهاب، وتحسين حساسية الخلايا للأنسولين، وأن هذه التدخلات يمكن أن تكون فعالة بشكل خاص في المراحل المبكرة من السكري، وقبل أن يتطور المرض بشكل كامل.

وأكدت أن الأدوية الحيوية المضيوحة تمثل أملاً كبيراً لمرضى السكري، لكنها ليست بديلاً عن نمط الحياة الصحي، وشددت على أن التدخل المبكر، وخاصة في مرحلة ما قبل السكري، يمكن أن يغير مسار المرض بشكل جذري، وأن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويحافظون على وزن صحي، يمكنهم تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 58٪، وهو رقم يفوق بكثير تأثير أي دواء.

وأضافت د. رباب عبدالوهاب أن الأدوية الحيوية المضيوحة تمثل أملاً كبيراً لمرضى السكري، لكنها ليست بديلاً عن نمط الحياة الصحي، وشددت على أن التدخل المبكر، وخاصة في مرحلة ما قبل السكري، يمكن أن يغير مسار المرض بشكل جذري، وأن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويحافظون على وزن صحي، يمكنهم تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 58٪، وهو رقم يفوق بكثير تأثير أي دواء.

المشي 30 دقيقة يومياً قد يحسن توازن البكتيريا النافعة.. أريج السعد:

«جيش خفي في الأمعاء» يساعد في ضبط سكر الدم

- بكتيريا نافعة في الأمعاء قد تحسن استجابة الجسم للإنسولين
- الانظمام الغذائي والألياف مفتاح دعم الميكروبيوم لدى مرضى السكري
- الميكروبيوم والأمعاء.. لاعب جديد في إدارة مرض السكري

أريج السعد

قالت أخصائية التغذية العلاجية وعضو لجنة التوعية والإعلام بجمعية السكري التربوية، أريج السعد، إن دور البكتيريا النافعة في الأمعاء أصبح محوراً مهماً في التقنيات العلمية المتعلقة بتنظيم سكر الدم، مشيرة إلى أن الدراسات عن السكري تزايد، يقتصر على الأنسولين والغذاء، بل امتد ليشمل تأثير الميكروبيوم المعوي في الصحة الأيضية.

وأوضحت أريج السعد أن البكتيريا النافعة تساعد على تقوية جدار الأمعاء، وتمنع تسرب السموم إلى مجرى الدم، وتساعد على تنظيم الالتهاب، وتؤثر في إفراز هرمونات مهمة مثل GLP-1 وPYY، التي تعزز الشعور بالشبع وتبطئ إفراغ المعدة، وهي أهداف علاجية مهمة لمرضى السكري.

وأشارت إلى أن دراسة نشرت في مجلة Frontiers in Endocrinology عام 2024 أن زيادة البكتيريا المفيدة، كالبيفيدوبكتيريا والعقديات اللبنية، ترتبط بتحسن واضح في حساسية الأنسولين، وانخفاض مستويات السكر الصائم والسكر التراكمي HbA1c، وأن هذه البكتيريا تعزز إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، التي تحسن حساسية الخلايا للأنسولين، وتخفف من الالتهاب المزمن المرتبط بالسكري.

وأكدت أن الألياف الغذائية، خاصة الذائبة منها، تعد الغذاء المفضل لهذه البكتيريا، فعندما تتخمر في القولون تنتج أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة، أبرزها البيوتيرات والبروبيونات والأسيتات، التي تدعم سلامة بطانة الأمعاء وتقلل الالتهاب، مشيرة إلى أن الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الشوفان، الحبوب الكاملة، البقوليات، والخضروات، والفواكه الطازجة، تساعد على نمو هذه البكتيريا النافعة.

وأضافت أن البكتيريا النافعة تساهم في تقوية جدار الأمعاء، وتقليل الالتهاب، كما تؤدي دوراً في التفاعل مع الأدوية والهرمونات، حيث تمتد أن بعض البكتيريا قادرة على تعديل أو تعطيل بعض الأدوية، مما يؤثر على فعاليتها، وهذا يفسر التباين في استجابة المرضى للعلاج نفسه، ويؤكد أهمية التخصيص في التغذية العلاجية.

وأكدت أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن التدخل الغذائي، مثل تناول البروبيوتيك والبريبايوتيك، يمكن أن يحسن مستويات السكر في الدم، وتحسين مؤشرات الالتهاب، ووظائف الكبد، وأن هذه التدخلات تعمل عن طريق تعديل الميكروبيوم، وتقليل الالتهاب، وتحسين حساسية الخلايا للأنسولين، وأن هذه التدخلات يمكن أن تكون فعالة بشكل خاص في المراحل المبكرة من السكري، قبل أن يتطور المرض بشكل كامل.

وأكدت أن الأدوية الحيوية المضيوحة تمثل أملاً كبيراً لمرضى السكري، لكنها ليست بديلاً عن نمط الحياة الصحي، وشددت على أن التدخل المبكر، وخاصة في مرحلة ما قبل السكري، يمكن أن يغير مسار المرض بشكل جذري، وأن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويحافظون على وزن صحي، يمكنهم تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 58٪، وهو رقم يفوق بكثير تأثير أي دواء.

وأكد