

## «الصحة العالمية» تدعم استخدام عقاقير إنقاص الوزن عالمياً.. للمرة الأولى رسمياً



«وكالات»: تعترم منظمة الصحة العالمية دعم استخدام أدوية إنقاص الوزن لعلاج السمنة لدى البالغين رسمياً للمرة الأولى، ما يمثل تحولاً في نهجها تجاه علاج هذه المشكلة الصحية العالمية.

وعدت الوكالة التابعة للأمم المتحدة أيضاً إلى وضع استراتيجيات لتحسين فرص الحصول على العلاج في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل.

وتشير بيانات المنظمة إلى أن أكثر من مليار شخص يعانون الآن من السمنة في أنحاء العالم، ويقدر البنك الدولي أن حوالي 70 بالمائة منهم يعيشون في بلدان منخفضة ومتوسطة الدخل. وتُعرف أدوية السمنة الشائعة، مثل ويجوفي من تصنيع شركة «نوفو نورديسك»، و«زيب باوند» من تصنيع «إيليا ليلي»، باسم منشطات مستقبلات «جي.إل.بي-1» التي تحاكي

نشاط هرمون يبطئ عملية الهضم ويساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول. وفي التجارب السريرية،

فقد المشاركون ما بين 15 و20 بالمائة من أوزانهم، وذلك اعتماداً على نوع الدواء. وطرحت هذه الأدوية لأول

مرة في الولايات المتحدة بتكلفة شهرية تزيد على ألف دولار، ولا تزال تكلف مئات الدولارات في الدول ذات الدخل

## دراسة حديثة: القهوة السوداء تحسن مقاومة الإنسولين

### مقاومة الإنسولين

«وكالات»: أظهرت دراسة كورية حديثة أن شرب القهوة السوداء، وخاصة بين النساء، يرتبط بتحسين التحكم في مستوى الغلوكوز وتقليل مقاومة الإنسولين، مما يبرز الدور المحتمل للقهوة في صحة عملية الأيض.

تستكشف الدراسة التي جاءت في موقع «نيوز ميديكال»، العلاقة بين استهلاك القهوة واستقلاب الغلوكوز (عملية حصول خلايا الجسم على الطاقة التي تحتاج إليها) لدى البالغين في كوريا. تُعدّ القهوة من أكثر المشروبات شيوعاً في جميع أنحاء العالم. ومع ذلك، أفادت الدراسات الحالية بنتائج مُتباينة حول تأثيرها الصحي.

على الرغم من أن كل كوب إضافي من القهوة قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني (T2DM) بنسبة 6 في المائة، بغض النظر عن وجود الكافيين، فإن الآليات المرتبطة بذلك لا تزال غير واضحة.

وأفادت دراسات سابقة بأن وجود مادة البوليفينول بوفرة في القهوة يُمكن أن يحسن

حساسية الإنسولين، وهو أمر بالغ الأهمية لإدارة مرض السكري وتقليل مقاومة الإنسولين. وبشكل عام، ارتبط تناول كوبين من القهوة يوميًا بانخفاض خطر ارتفاع مستوى الإنسولين الصائم أو HOMA-IR بنسبة 23 في المائة.

وأظهرت النساء اللواتي شربن كوبين أو أكثر من القهوة تحسناً ملحوظاً في مستويات HOMA-IR والإنسولين الصائم بنسبة 27 في المائة و30 في المائة على التوالي. وتضاعفت هذه الفوائد لدى النساء اللواتي تناولن ثلاثة أكواب أو أكثر يوميًا، حيث انخفضت مستويات HOMA-IR والإنسولين الصائم بنسبة 34 في المائة و36 في المائة على التوالي.

ومع ذلك، أظهرت النساء اللواتي شربن القهوة السوداء مقاومة أفضل للإنسولين وأيضاً للغلوكوز مقارنة بمن أضيف إليهن السكر و/أو الكريمة. وارتبط تناول كوبين من القهوة السوداء يوميًا بانخفاض بنسبة 36 في المائة في كل من مستويات HOMA-IR والإنسولين الصائم. ولم تعد هذه الفوائد ذات أهمية عند تناول ثلاثة

المرتفع. وتشير الدراسات إلى أن الناس قد يضطرون إلى تناول هذه الأدوية لبقية حياتهم للحفاظ على وزنهم. وقال المتحدث باسم منظمة الصحة العالمية عبر البريد الإلكتروني «تعمل منظمة الصحة العالمية منذ 2022 على مجموعة من التوصيات الجديدة للوقاية من السمنة وعلاجها لدى مختلف الفئات العمرية، لدى الأطفال والمراهقين والبالغين».

وأضاف أن التوصيات الخاصة بالأدوية، والتي سيتم الانتهاء منها بحلول أغسطس آب أو سبتمبر أيلول هذا العام، ستضمن «كيفية وتوقيت دمج هذه الفئة من الأدوية كجزء من نموذج رعاية مستمر يشمل التدخلات السريرية وتدخلات نمط الحياة».

وقالت شركة «إيليا ليلي» الجمعة إنها ملتزمة بتوسيع نطاق الوصول العالمي إلى أدويتها دون تقديم مزيد من التفاصيل.

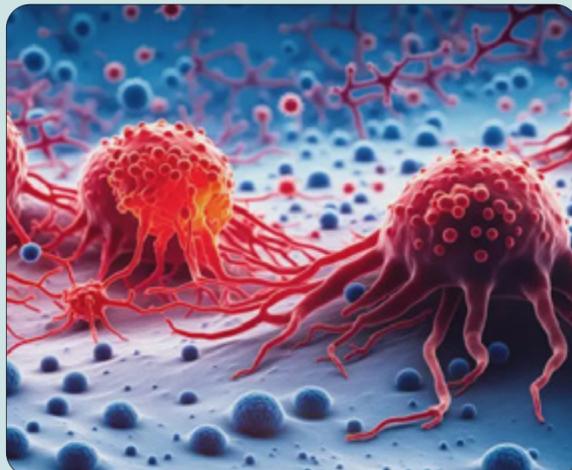
«وكالات»: وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على استخدام أداة لفحص سرطان عنق الرحم ذاتياً في المنزل كبدائل لاختبارات مسح عنق الرحم التي تُجرى في عيادات أمراض النساء، على ما أعلنت الجمعة الشركة المنتجة.

وستكون هذه المسحة المهبلية الذاتية التي ابتكرتها شركة «تيل هيلث»، الأمريكية وتطرحها في كاليفورنيا في حزيران (يونيو) المقبل، متاحة عبر الإنترنت للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 25 و65 عاماً المعرضات للإصابة بسرطان عنق الرحم. ويصيب هذا المرض نحو 0.6 في المئة من النساء.

وسائل فعالة للوقاية ويشكل التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري الذي يسبب معظم سرطانات عنق الرحم، والفحوص المنتظمة، وسيلتين فاعلتين في الوقاية من المرض، إلا أن أكثر من كل أربع نساء لا يخضعن للفحص بانتظام كافٍ.

ويشكّل التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري الذي يسبب معظم سرطانات عنق الرحم، والفحوص المنتظمة، وسيلتين فاعلتين في الوقاية من المرض، إلا أن أكثر من كل أربع نساء لا يخضعن للفحص بانتظام كافٍ.

## أمريكا تجيز استخدام أداة لفحص سرطان عنق الرحم.. ذاتياً



وقالت المدير العام لشركة «تيل هيلث» كارا إيغان في بيان: «عندما نسهّل ولوج الرعاية، نساعد النساء في الحفاظ على صحة جيدة، لأنفسهن وللأشخاص الذين يعتمدون عليهن كل يوم».

ولم تكشف الشركة عن الأسعار، لكنها أكدت أنها تتعاون مع شركات التأمين لضمان جعل المنتج في متناول الجميع. وستكون الأداة مرفقة بتعليمات لتواصل مع المتخصصين الذين يمكنهم طلب الاختبار وتفسير نتائجه وتوجيه المستخدمين خلال العملية.

وتتيح المسحة اكتشاف سلالات فيروس الورم الحليمي البشري العالية الخطورة. وأظهرت تجربة سريرية أن بقعتها تضاهي دقة المسحات المهبلية التي تُجرى باستخدام منظار المهبل والتي تسبب عادة بإزعاج.

وتصاب معظم النساء النشطات جنسياً بفيروس الورم الحليمي البشري أثناء حياتهن، لكن السرطان لا يصيب إلا نسبة محدودة منهن.

## السمنة في الطفولة تزيد خطر التعرض للوصمة



سنة 18 عاماً، بما في ذلك أكثر من 6 في المئة قالوا إنهم يعانون من السمنة المفرطة.

أثار اجتماعية ووجد الباحثون أن السمنة في مرحلة الطفولة تزيد من احتمالية تعرضهم للوصم الاجتماعي بسبب وزنهم، أو معاملتهم بقلة احترام، أو رفضهم اجتماعياً.

وأوضح الباحثون أن أكثر حالات الوصم شيوعاً شملت نظام غذائي حتى لو لم تكن زيارة الشخص مرتبطة بوزنه، وافترض الناس تناول الطعام أو يفرطون في تناوله بسبب وزنهم. وقال أماندوز: «يمكن أن يكون للظهور المبكر للسمنة عواقب نفسية واجتماعية دائمة».

مشكلة صحية عامة حقيقية تؤثر على الصحة النفسية والجسدية وإمكانية الحصول على الرعاية».

علاج وصمة الوزن وأضاف: «يجب أن يكون إدراك وصمة الوزن ومعالجتها جزءاً من الرعاية الروتينية للسمنة».

ولمعرفة ما إذا كان العمر يؤثر على خطر تعرضهم لوصمة الوزن، أجرى الباحثون استطلاعاً لآراء 686 بالغاً يتلقون الرعاية في برنامج صحة الوزن بجامعة تكساس بين عامي 2021 و2023. وكان متوسط أعمار المشاركين 56 عاماً، وكان حوالي 62% منهم يعانون من سمنة مفرطة. وأفاد حوالي 23 في المئة من المشاركين بأنهم يعانون من السمنة في

## نمط حياة شائع يساوي خطر التدخين على صحتك



«وكالات»: صرح ستيفن ويليامز، طبيب القلب في مركز لانغون بجامعة نيويورك، قائلاً إن قلة الحركة تلحق الضرر بالصحة تماماً كاللتنين.

وبحسب ما نشرته صحيفة «نيويورك بوست»، قال ويليامز إنه «من الخطأ أن يعتقد البعض أنهم يعيشون حياة نشطة مجرد أنهم يقفون على أقدامهم طوال اليوم»، موضحاً أنه ربما لا تكون الحركة بوتيرة تناسب تعريف «النشاط البدني».

النشاط البدني هو الأساس

وأكد دكتور ويليامز «أن الحركة هي الأساس، حيث يوفر النشاط البدني فوائد جمّة، بما يشمل التحكم في الوزن وخفض ضغط الدم وتحسين مستوى الكوليسترول وتقوية العظام والعضلات وتقليل الالتهابات. كما أنها تعزز وظائف الدماغ، ويمكن أن تساعد في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب. لكن الحقيقة المحزنة هي أن الكثيرين لا يتحركون بما يكفي».

أقل من ثلث البالغين تقدر المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC أن أقل من ثلث البالغين يمارسون 150 دقيقة من النشاط المعتدل الموصى به أسبوعياً، والأسوأ

من ذلك، أن واحداً من كل أربعة بالغين يجلس لأكثر من ثماني ساعات يومياً.

الجلوس لفترات طويلة يرتبط الجلوس لفترات طويلة بأمراض القلب والسكري وزيادة الوزن والاكتئاب، وحتى بعض أنواع السرطان. في الواقع، توصلت دراسة، أجريت على 8000 بالغ، إلى وجود صلة مباشرة بين الجلوس لفترات طويلة وزيادة خطر الوفاة المبكرة.

خطر مماثل للتدخين وأوضح ويليامز:

«يُنظر إلى نمط الحياة الخامل الآن على أنه «نمط حياة التدخين الجديد». إنه أمر سيئ للغاية».

ويصرى الخبراء أن الوقوف لفترات طويلة، الذي يُسوّق له كحل لقلّة الحركة، ليس الحل السحري - حتى لو ساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية. وقال بن غرينفيلد، خبير اللياقة البدنية، إن العواقب الصحية السلبية لعدم الحركة لأكثر من 90-60 دقيقة تنطبق على أي وضعية، لمدة 30 دقيقة يومياً.

بما يشمل الوقوف». رفع معدل ضربات القلب

لذا، بدلاً من التركيز على الوقوف فقط، يقول ويليامز إنه من الضروري تحريك الجسم. وأكد ويليامز أن الشخص يحتاج لقضاء فترات قصيرة في صالة الألعاب الرياضية أو الركض لمسافات قصيرة لتحسين صحته، مشيراً إلى أن مجرد رفع معدل ضربات القلب لمدة 10-15 دقيقة في كل مرة، لمدة 30 دقيقة يومياً، سيكون مفيداً.

وقال دكتور ويليامز إن «هناك طريقة أخرى لقياس كثافة التمارين وهي مراقبة معدل ضربات القلب أثناء النشاط والتأكد من أنها ضمن 50-70 في المئة من أقصى معدل لضربات القلب، والذي يتم حسابه عن طريق طرح العمر من رقم 220. يوصي الخبراء بالنهوض من المكتب والتحرك كل 30 دقيقة تقريباً للحفاظ على صحة جيدة ومنع الآثار السلبية للجلوس لفترات طويلة».