

مقابلة خاصة

عندما قامت الممثلة أنجلينا جولي بعملية استباقية استأصلت فيها ثدييها رأى البعض في ذلك نوعاً من الجنون، لكنها في الواقع استندت في قرارها هذا على تشخيص استباقي أكد ارتفاع عوامل خطر إصابتها بسرطان الثدي مع العمر، وهو المرض الذي قضى على والدتها. والواقع ان 80 في المئة من أمراض القلب والأوعية الدموية و 58 في المئة من أمراض السكري و33 في المئة من السرطانات يمكن الوقاية منها وفق إحصاءات قامت بها منظمة الصحة العالمية. فالطب الحديث اليوم يعتمد على التشخيص المبكر والعلاجات الإستباقية لتأخير الشيخوخة وأمراضها ووقف دوران الساعة البيولوجية من أجل تحقيق حلم الإنسان بالشباب الدائم. الدكتور بيتر إدّه، المتخصص وعضو النقابة الأميركية لطب الأسرة والطب الشمولي يملك خبرة عشر سنوات من الممارسة الطبية في الولايات المتحدة الأميركية يتحدث عن الطب الوقائي وما له وما عليه في هذه المقابلة.

حوار فاديا فهد

المُتاحة، وهذا هو اختصاص أطباء التجميل والأمراض الجلدية. وإذا كنت تصعدين الوهن العام للشيخوخة والأمراض المُصاحبة لها فالإجابة أيضاً نعم! فهذا هو المجال الأمثل الذي يسعى فيه الطب الوقائي إلى تحسين الصحة. مثال بسيط على ذلك هو الدراسات الأخيرة التي دلّت على أن الوزن الزائد يُقصّر حياة الإنسان بمعدل 2,7 سنوات، كما يُفقد الإنسان 5,9 سنوات من حياته الصحية، أي إنه سيعيش بصحة متدهورة في آخر 5,9 سنوات من عُمره. وإذا كان يُعاني من السمنة المفرطة فقد تصل سنوات الصحة المتدهورة إلى 11,8 بحسب الدراسة المنشورة في العدد الصادر في 5 ديسمبر 2014 من مجلة "لانسييت ديابييتيز & إندوكريولوجي" Lancet Diabetes & Endocrinology المتخصصّة بداء السكري والغدد الصمّ، والتي قام بها الطبيب ستيفن غروفنر بالاشتراك مع آخرين تحت عنوان "سنوات العُمر الضائعة بسبب السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية عند البنءاء وأصحاب الوزن الزائد: دراسة نموذجية". فالحمية البسيطة قد تُقلّل خطر الإصابة بالذنبات الصدرية والسكتات الدماغية وداء الخرف وغيرها من الأمراض ممّا سيحدث فرقاً في حياة الإنسان الصحية.

ما هي الفحوصات التي يخضع لها المرء من أجل تشخيص مبكر؟

ينطلق التقييم الصحيح الخاص بالطب الوقائي والتكاملي بدءاً من الوعي الصحي للمرء الذي يسعى لتحسين صحته ليعيش حياة طويلة وصحية، فالوعي والدافع عند المريض هما مفتاح النجاح. وتُجرى للمريض في البداية دراسة مُفصّلة لتاريخه المرضي خلال نظام إلكتروني يشتمل على 250 مُتغيّر، ويتبع ذلك تقييم لحالته الصحية من خلال فحص بدني شامل يجريه طبيبٌ مُتمرس في هذا المجال، وبناءً على النتائج تصدر التوصيات المُتعلّقة بالخطوات التالية التي قد تشمل المزيد من الفحوص وتعدّل نمط الحياة بالكامل وهلمّ جزءاً. والعناصر الحاسمة في النجاح هي الوقت، والمريض الواعي الذي يمتلك الدافع والاستعداد لتطبيق مفاهيم الطب الوقائي والذي يتمنّع بالثقة المُتبادلة مع الطاقم العلاجي.

ما هو الطب الوقائي؟

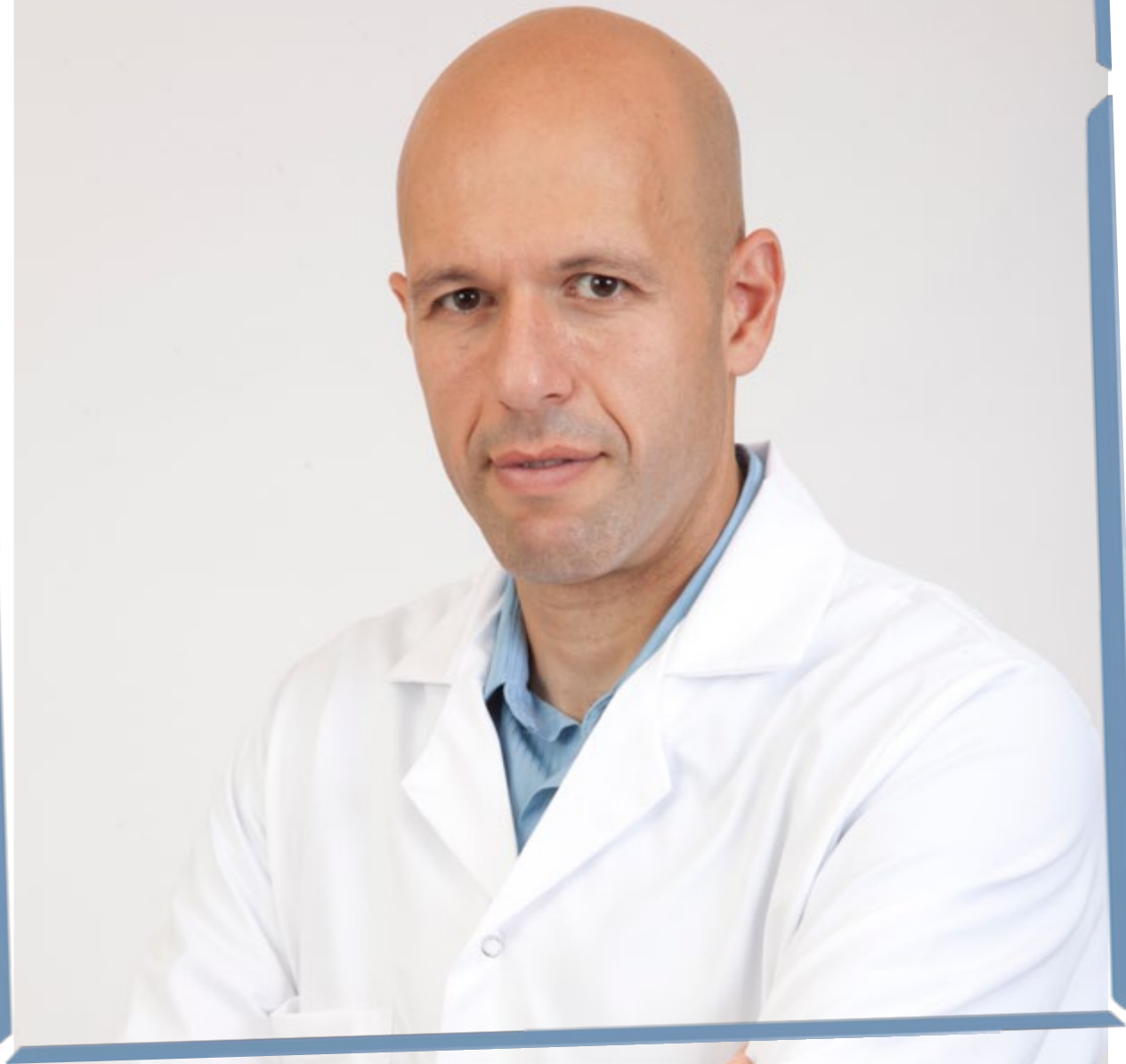
الطب الوقائي هو الطب الذي نسعى من خلاله إلى تحسين صحة المرء، والوقاية من الأمراض، وتقليل مُضاعفات الأمراض التي تُصيبه مع العمر. ونحن نخضع الشخص لفحوصات شاملة ودقيقة ومتقدّمة لمعرفة الأمراض التي يمكن أن تصيبه لاحقاً نتيجة لنمط حياته ونظامه الغذائي والعوامل الوراثية الخ، ثم نُعطيه المشورة بعد هذا التشخيص المبكر، للقيام بلقاحات واتباع نظام غذائي سليم وممارسة التمارين الرياضية المُناسبة، وهذا ما ندعوه "الوقاية الأولية"، التي نسعى من خلالها إلى الوقاية من الأمراض قبل أن تصيبنا. فإذا اكتشفنا مثلاً أن المرء يُعاني مُقاومةً للأنسولين قد تُؤدّي به إلى الإصابة بداء السكري، ينصبّ تركيزنا على عدم إصابته بالسكري ومُضاعفاته، وهذا ما ندعوه "الوقاية الثانوية". وأما إذا كان المرء مصاباً بداء السكري، فنعمل على تحسين مستوى العلاج من أجل منع مُضاعفات كالذبحة الصدرية والفشل الكلوي واعتلال الأعصاب والعمى والسكتة الدماغية، وهذا ما ندعوه "الوقاية من الدرجة الثالثة". باختصار، الطب الوقائي هو سلسلة مُتصلة من الإجراءات تعتمد بدايةً على الوقاية من الأمراض وتنتهي عند الوقاية من المُضاعفات السيئة عند الإصابة بعلّة أو مرضٍ مُرمن.

ما هي الأمراض التي يمكن الطب الوقائي أن يجنبنا إياها؟

الحالات الشائعة المُتصلة بالطب الوقائي تشمل البيمنة، داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، سرطان الثدي، سرطان عُقّ الرحم، الذنبات الصدرية، السكتات الدماغية، وداء الخرف... والقائمة تطول، فالطب الوقائي يتصل بجميع الأمراض المعروف بطريقة أو بأخرى.

هل يمكن لهذا الطب أن يهخّر علامات الشيخوخة؟

علامات الشيخوخة عديدة ويُمكن مُعالجتها. إذا كنت تصعدين النواحي الشكلية للشيخوخة كالتجاعيد والترهل وما إلى ذلك، فهناك طرقٌ عديدة لتطبيق مفاهيم الطب الوقائي، منها: تجنّب التعرّض لأشعة الشمس، وضع الكريمات الواقية والعلاجية. كما أنّ هناك بعض الإجراءات التجميلية



د. بيتر إدّه

الطب الوقائي لتأخير الساعة البيولوجية والوقاية من الشيخوخة وأمراضها

ما قامت به أنجلينا جولي هو خطوة استباقية أولية نحییها لأنها لفتت الأنظار الى ما يعرف بالطب الوقائي!

هل سيكون الطب الوقائي قريباً في متناول قارئتنا وقرائنا في العالم العربي؟
وُجد الطب الوقائي منذ عقود إلا أن تطبيقه كان محدوداً، وذلك لأن انتشاره ضعيف بتأثير عوامل عدة مثل عدم تداوله في الأوساط العامة، ومحدودية وقت الطبيب، وعدم الاهتمام به لفئة المعلومات المتاحة عنه. وقد شكّلت التفاصيل المطلوبة لتقديم مثل هذه الخدمات عائقاً حيث قد يستغرق الفحص والتقييم الأولي الخاص بالطب الوقائي والتكاملي نصف يوم. إلا أن خدمات الطب الوقائي والتكاملي باتت متاحة الآن عبر وسائل إلكترونية تستخدم قاعدة تكنولوجية تتيح للأطباء تقديم خدمات جيدة وشاملة، وقد ورد ذكر هذه الرؤية المستقبلية في المجلة الطبية المرموقة The New England Journal of Medicine عبر مقال نشره الأطباء "بارون" و"ديفيس" و"إنغل" في 9 يناير 2014. أنا سعيد جداً لأنني أضع خبراتي في هذا المجال في خدمة العالم العربي بشكل خاص، فخدمات الطب الوقائي باتت متوفرة في منطقة الشرق الأوسط بدءاً من يناير 2015، ومن أجل معلومات أكثر يُمكنكم زيارة موقعي الإلكتروني: www.drpeteredde.com

ما هي السن المثالية للخضوع لفحوصات الطب الوقائي؟
السن المثالية لتطبيق خدمات الطب الوقائي هي قبل خمسة عشر شهراً من ولادة الطفل. أجل، فمصير المرء الصحي يبدأ بالتشكل قبل أن تكون والدته حاملاً به بسنة أشهر على الأقل، فكل شيء في تلك الفترة له تأثير في صحة المرء. وقد ذكرت سابقاً التفاصيل الصغيرة ذات التأثير الكبير، التي يُمكن حلها ومعالجتها من خلال ثقافة صحية مناسبة.

ويمكن للذين يُخطّطون للحمل، وحديثي الولادة، والرُضع والأطفال الصغار والمراهقين والشباب كما الكهول وكبار السن الاستفادة من هذه الخدمات. وتختلف نوعية الخدمة والتدخلات الطبية بين مجموعة عمرية وأخرى، إلا أنها جميعها تهدف إلى صحة أفضل. لطالما شدّد طب الأطفال على الطب الوقائي، ويجب أن يستمر هذا الأمر. فعلى سبيل المثال يجب الاهتمام بحرارة غرفة الرضيع والتأكد من نموه على ظهره منعاً لحدوث الموت المفاجئ، كما يجب الاهتمام بنوعية غذائه منعاً لإصابته بالسمنة أو بأنواع الحساسية مستقبلاً.

هل الطب الوقائي والتشخيص المبكر والعلاجات الاستباقية سبب الشباب الدائم لدى المشاهير والممثلين والممثلات والمغنيين والمغنيات رغم تقدّم هؤلاء بالسن؟
المعلومات الطبية شيء شخصي للغاية، والأشياء التي يُفصح عنها المرء هي فقط ما يعلمه الآخرون عنه. وكانت السيدة أنجلينا جولي المثال الأبرز أخيراً، وأنا حبيبتها شخصياً على مشاركتها في الإفصاح عن تاريخها المرضي للجمهور والعوامل الوراثية والجينية التي أودت بحياة والدتها ودفعتها الى اتخاذ قرارها ذلك باستئصال ثدييها. وقد أسهمت جولي بإفصاحها هذا بتوعية أكبر عدد ممكن من الناس. فالمعرفة والتوعية الصحية العامة مهمتان للغاية، ويُمكن القول هنا إنكم حين ترون النجوم والممثلين والمشاهير يتقدمون في السن ومع ذلك لا يزالون يحافظون على طلّتهم البهية ويتمتعون بصحة جيدة فعليكم أن تعلموا أنهم يقومون بالشيء الصحيح ويتبعون مفاهيم الطب الوقائي.



هل النساء يستفدن أكثر من الطب الوقائي؟
هذه نقطة مهمة أخرى، فقد أظهرت الدراسات أن النساء يستفدن أكثر من الرجال من جزاء تحسين نمط الحياة والبيئة المحيطة، وذلك بحسب الدراسة التي أجراها الطبيب كلود فرانثيسكي بمشاركة آخرين والتي نُشرت في دورية "إيجينغ" Aging (ميلانو) في 12 أبريل 2000 تحت عنوان "هل يتبع النساء والرجال مسارات مختلفة لطول العُمُر؟ دراسة إيطالية أجرتها عدة مراكز على المُعمرين". وبالطبع يستفيد الرجال كثيراً من الطب الوقائي إلا أن الفوائد تظهر أوضح عند النساء.

هل لنمط الحياة السريع وغير الصحي تأثير في ظهور بعض الأمراض مع التقدّم في العمر؟
يُمكن القول إن "نمط الحياة" هو القاسم المُشترك لمُعظم أمراض العصر. ومقياس الصحة الجيدة وجودة نمط الحياة هو الوزن الجيد الذي لا يتخطى المعقول. كما أن الأمراض التي قد تظهر لاحقاً مثل السرطان أو خرف الشيخوخة متعلّقة أيضاً بنمط الحياة. هناك تفاصيل كثيرة تصنع الفرق، وبعضها غير واضح للعيان، مثل مستوى الضجيج في بيئتك المحيطة، ونوع مزيل العرق أو المكياج الذي تستخدمينه، وموعد خلودك إلى النوم، ومستوى الإضاءة في الغرفة التي تنامين فيها، ونوعية أثاث بيتك، وكيفية طهو طعامك والكثير غيرها من التفاصيل. وعندما تكون المعلومات المتوفرة أشمل، سُندرِك كيف أن أصغر التفاصيل التي لا تنتبه إليها تؤثر علينا وعلى عائلتنا حالياً كما في المستقبل.

ما هي العلاجات الاستباقية التي يمكن أن توصف في حال اكتشاف إمكانية الإصابة بأمراض معينة؟
يخولنا التقييم الشامل الذي نُجريه على المريض أن نكوّن صورة شاملة عن المخاطر الصحية لديه، حيث نبدأ بمعالجة المشاكل الأكثر خطورة وإلحاحاً بمشاركة المريض نفسه، أي إننا نُعطي الأولوية للمشاكل التي يتفق كلٌّ من المريض والطبيب على أهميتها. وهنا تكون الاحتمالات متعددة. فعلى سبيل المثال قد يأتي مريض يشكو من ارتفاع ضغط الدم فنكتشف أن سوء نوعية نموه تُسبب له زيادة في الوزن أدت إلى ارتفاع ضغط الدم عنده. ومن خلال التعاون بيننا وبين المريض سنحل مشكلة نموه وبالتالي نُحل مشكلة ضغط الدم. ومع ذلك قد يكون المريض قلقاً من إصابته بالسكتات الدماغية أو الذبذبات القلبية ويُريد تحسين ضغط الدم عنده بسرعة من خلال الأدوية أولاً، وهذا أيضاً حلٌّ لا بأس به.

هل الكشف المبكر والفحوصات الاستباقية هي التي حملت النجمة أنجلينا جولي على استئصال ثدييها في خطوة لتجنّب الإصابة بسرطان الثدي الذي قضى على والدتها؟
هذا مثال رائع على الصلة بين الوقاية الأولية والثانوية اللتين ذكرناهما آنفاً. لقد أصبح الطب أكثر تقدماً، حيث وصلنا إلى مرحلة نتنا نعامل فيها العوامل المُسببة للخطر على أنها أمراض فعلية، وذلك بفضل الفحوصات والتحليلات المتقدمة. وعلى الرغم من أن السيدة أنجلينا جولي خضعت لعملية جراحية لاستئصال ثدييها يُعد ذلك وقاية أولية بما أنه لم يكن هناك ما يُشير إلى وجود المرض فعلياً، حيث كان ذلك تحسباً من حدوث المرض مستقبلاً وبالتالي فإن في هذه الخطوة وقاية أولية جيدة.

- الدكتور بيتر إيدو، طبيب أميركي-فرنسي ذو أصول لبنانية.
- تخرّج الدكتور بيتر إيدو من الجامعة الأميركية في بيروت وأكمل دراسته كطبيب مُقيم مُختصّ بطب الأسرة في الولايات المتحدة عبر برنامج «مونتغمري لطب الأسرة للأطباء المُقيمين» التابع لجامعة تمبل في ذلك الوقت، عضو النقابة الأميركية في طب الأسرة، كما أنه عضو النقابة الأميركية في الطب الوقائي Integrative & Holistic Medicine.
- يعمل طبيباً ممارساً منذ عام 2001 في الولايات المتحدة التكاملي، ونمط الحياة العلاجي، والطب الرياضي، والطب المُسند بالدليل EBM.
- حصل على جائزة تقدير "الجمعية الطبية الأميركية" مرتين.
- عمل في مجال تدريس الأطباء المُقيمين حتى عام 2012 وكان عضواً في الجمعية الأميركية لمُدّرس طب الأسرة التي منحتها جائزة المُدرّس المُقيم.
- في عام 2009 اختارته مجلة "فيلاديلفيا مين لاين توداي" بين أفضل الأطباء الأميركيين في مجال الطب الوقائي وتأخير علامات الشيخوخة.
- في عام 2012 اختاره علماء أوروبيون في مجال الطب الوقائي والجيني لتطوير برنامج للوقاية من الأمراض.