أمراض المناعة أكثر انتشاراً من السرطان... كيف نقلل خطرها؟

لا نكاد ننسى وباء حتى يظهر آخر يزيد من قلقنا، حيث حذر أحد الخبراء من "مرض شائع قد يؤثر على عدد كبير من الناس، ربما أكثر من الأمراض الشائعة حول العالم، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان".

فقد حذر الدكتور إريك بيرغ من الولايات المتحدة، في حديث له على موقع "يوتيوب" تناقلته وسائل الإعلام، من مخاطر أمراض المناعة الذاتية، حيث قال إن: "هناك أكثر من 100 نوع من أمراض المناعة الذاتية المعروفة، وتحدث هذه الحالات حين يهاجم الجهاز المناعي عن طريق الخطأ الخلايا الطبيعية السليمة في الجسم مما يؤدي إلى تلفها".

وتشمل أمراض المناعة الذاتية الشائعة: (مرض الذئبة والتهاب المفاصل الروماتويدي ومرض كرون والتهاب القولون التقرحي).

وصرح بيرغ أن "أمراض المناعة الذاتية قد تكون "وباء مجنونا" يؤثر على حوالي واحد من كل "12 شخصا، وواحدة من كل تسع نساء". موضحا أنها "أكثر شيوعا من أمراض القلب"، موضحا أن "القاسم المشترك

الوحيد بين جميع أمراض المناعة الذاتية هو نفاذية الأمعاء - الأمعاء المتسربة".

وتعرف متلازمة الأمعاء المتسربة بأنها حالة معوية حيث يؤدي ضعف جدران الأمعاء إلى السماح للبكتيريا والسموم بالدخول إلى مجرى الدم، كما تعد حالة نظرية حيث لا يكون العلماء متأكدين تماما مما إذا كانت مرضا أم عرضا، ومع ذلك، فهي سمة معروفة للعديد من أمراض الالتهابات والمناعة الذاتية التي تؤثر على الجهاز الهضمي، والتي تشمل مرض التهاب الأمعاء ومرض الاضطرابات الهضمية.

وعدد بيرغ بعض أسباب أمراض المناعة الذاتية، منها: نقص الفيتامين (د)، تناول زيوت البذور والأطعمة فائقة المعالجة، بعض الأدوية، إلى جانب الضغط.

كيف نقلل خطر الإصابة

أوصى بيرغ بتناول نظام غذائي عالي الجودة لتقليل فرص الإصابة بأمراض المناعة الذاتية قائلا: "أوصي بشدة باتباع النظام الغذائي الكيتوني الذي يحتوي على بروتينات حيوانية عالية الجودة بالإضافة إلى كمية جيدة من الدهون".

كما نصح بتناول الكثير من الخضار المطبوخة وكمية "معتدلة" من الخضار المخمرة، مثل الملفوف المخلل، للحفاظ على صحة ميكروبيوم الأمعاء.

وأردف بيرغ: "يجب ألا تجري أي تغيير في نظامك الصحي أو نظامك الغذائي قبل استشارة الطبيب أولا والحصول على فحص طبي وتشخيص وتوصية".