المجلس الوطني للسكان
إشراف/ الأمانة العامة

السكان في مثلث الرعب

العلاقة بين السلوكيات الغذائية وملوثات الطعام والسرطان

30٪ من أمراض سرطان القولون والثدي والبروستاتا مرتبطة اصلاً بالسلوك الغذائي

الارتفاع في الوزن وزيادة كمية الدهون في الجسم يمثل المدخل الرئيس لتطور سرطان الثدي

تمثل السمنة والكحوليات والتدخين عاملاً رئيساً في الاصابة بالسرطان في الدول مرتفعة الدخل بينما في الدول منخفضة الدخل تمثل العادات الغذائية والتدخين وعدم الرياضة السبب الرئيس

ينصح الباحثون السيدات بالاقتصاد في الطعام وممارسة المزيد من التمرينات الرياضية للحد من خطر الاصابة بسرطان الثدي وينصحون باتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والالياف للمحافظة على الرشاقة والصحة .واظهر بحث اجراه علماء بمعهد الصحة العامة في كراكاو ببولندا ان النظام الغذائي والطاقة ولهما علاقة بتركيز هرموني ال (0estrogen) وال (progeste rone) اللذين يلعبان دوراً مهماً في الاصابة بسرطان الثدي .

وقالت جرازينا جيسينسكا في تقرير نشرته دورية (British Medical Journal) يمكن تعديل خطر الاصابة بسرطان الثدي اذا حدث تغير في نمط حياة السيدات .

واضافت ان زيادة النشاط الجسماني والحد من تناول الاطعمة ذات السعرات الحرارية العالية قد يؤدي إلى التقليل من تركيز الهرمونين Oestrogen and Progesternone مما يحد من خطر التعرض للاصابة بسرطان الثدي .

وتعاني السيدات اللاتي يعشن في البلاد المتقدمة من التعرض للاصابة بهذا المرض بصورة أكبر من اللاتي يعشن في البلدان الفقيرة وذلك بسبب توفر الغذاء .واجرت جيسينكا وفريق الباحثين الدراسة على مستويات الهرمونين لدى سيدات من بوليفيا وجمهورية الكونغو الديمقراطية ونيبال وبولندا والولايات المتحدة وقارنوها بمعدلات الاصابة ب سرطان الثدي في كل من هذه البلدان كما رصدوا مستويات الطاقة والتمرينات لدى هؤلاء السيدات ، ووجدوا ان التركيز الشديد لهرمون (Progesterone) مرتبط بالتعرض بشكل كبير للاصابة بالمرض إلا انه يمكن ان يعدل عن طريق نظام غذائي وممارسة التمرينات الرياضية .

ويعد سرطان الثدي من اكثر انواع السرطان انتشاراً بين السيدات وتشير دراسات الى أن امرأة واحدة من بين كل ثماني سيدات معرضة للاصابة به في مدة ما من حياتها .

إعداد / وردة العواضي

الغذاء والمرض

ان الوجبات الغذائية للاطفال قد تحدد ما اذا كان الاطفال سيصابون في المستقبل بسرطان الثدي ام لا . هذا ماصرح به مدير الابحاث السرطانيةPaul Kleihues في منظمة الصحة العالمية WHO ،قد حذر البروفيسور Paul Kleihues من ان الوجبات السريعة غير الصحية قد تؤدي في وقت مبكر من العمر الى انتشار الامراض عند النساء خصوصاً في الفترة (٣٥ – ٥٥) من العمر .

ويضيف بأنه يتوجب على الاهل تجنب تقديم الوجبات الغنية بالدهون والفقيرة بالالياف وكذلك عدم الاعتماد على مشتقات الحليب واللحمة المصنعة في التغذية .

ونود ان نشير إلى أن هذه النصائح تنطبق على النظام الغربي في التغذية ، ونقصة بذلك دول أوروبا البعيدة عن حوض البحر الابيض المتوسط ، حيث يعتمد الناس في هذه الدول في وجباتهم بالاساس على اللحمة المصنعة ومشتقات الحليب .

ويضيف بأن ٣٠٪ من امراض سرطان القولون والثدي والبروستاتا مرتبة اصلاً بالتغذية وتؤكد الدراسات في هذا المجال ارتباط نشوء سرطان الثدي بعادات التغذية في السنوات الاولى من العمر ، حيث ان الارتفاع في الوزن وزيادة كمية الدهون في الجسم ، تمثل المدخل الرئيسي لتطور سرطان الثدي فمن المعلوم ان هرمون ال Oestrogen الانثوي يتخزن في الدهن ولايتخلص الجسم منه وهذا يساعد بدوره على نشوء هذا السرطان .

ويضيف ايضاً بأن الاطفال في العالم الغربي قد يصبحون عرضة للاصابة بالسرطان بسبب الافراط في تناول الغذاء الغني بالدهون ونحن نحصل على ٣٥٪ من الطاقة من الدهون ويجب ان نعتمد عليها في انتاج ١٠٪ من الطاقة فقط .

عوامل بيئية وغذائية

ان الحماية الغذائية وتنوع الطعام قد يسهم في التصدي لانواع السرطانات المختلفة بما في ذلك سرطان الرئة والبروستاتا والمعدة والمريء والبنكرياس . وفي العادة يكون للفواكه والخضروات والالياف تأثير وقائي ضد السرطان في حين نجد ان اللحمة الحمراء والمصنعة تزيد من خطر الاصابة بالمرض .

وفيما يتعلق بالفيتامينات فالدراسات متناقضة حيث نجد ان منها ما يؤيد دورها الايجابي ومنها ما ينفي هذا الدور . ونذكر ان نصف الوفيات من مرض السرطان يعود إلى اورام الرئة والامعاء والثدي والبروستاتا وكل هذه الامراض متعلقة مباشرة بالحمية الغذائية .

ولوحظ ان عدد الاصابات السرطانية في بلدان العالم الثالث قليلة اذا ما قورنت بعدد الاصابات في الدول الغنية ولوحظ ايضاً ان عدد المصابين من المهاجرين القاطنين في أوروبا وامريكا الشمالية في اطراد . ويرجع المحللون ذلك إلى دور العامل البيئي في نشوء هذا الدور الذي يمكن تجنبه وتجاوزه بصورة جدية للتغلب على اسباب نشوء هذا المرض . ونقصد بالعامل البيئي هنا بمقدرات البيئة الغذائية فهي كالسيف ذي الحدين ، أما منشطة للمرض وإما مقاومة له .

وقد لوحظ ان عدد المصابين بالامراض السرطانية في منطقة البحر المتوسط الغنية بالفواكه والخضروات اقل منها في بريطانيا الاقل اعتماداً على هذه الاطعمة لقلة انتاجها محلياً ، ولذلك يجب تناول الفواكه والخضروات بصورة منهجية ويومية ورفع الاستهلاك لمادة الالياف من ١٢ غرام إلى ١٨ غرام يومياً ، أماكمية اللحم االاحمر فيجب ان لاتتجاوز ٨٠ غراماً يومياً وذلك اعتماداً على نصائح صندوق البحث السرطاني العالمي The World Cancer Research Fund .

الغذاء وسرطان المبيض

وفقاً لاكتشافات دراسة طبية واسعة اجريت في الولايات المتحدة مؤخراً ، فان الفتيات اللواتي يستهلكن غذاء غنياً بالفواكه والخضروات في مرحلة المراهقة اقل عرضة لخطر الاصابة بسرطان المبيض .

وأوضح الباحثون في تقرير البحث عن دور الغذاء ونمط الحياة واثرهما في خطر اصابة المرأة بسرطان المبيض ان المواد المضادة للاكسدة المتوفرة بكثرة في الفواكه والخضر تحمي من العديد من الاضطرابات والامراض وانواع متعددة من السرطانات عبر معادلة تأثيرات الجزئيات الضارة التي تعرف بالشوارد الحرة Free radicalsفي الجسم .

ووجد الباحثون لدى متابعتهم اكثر من ٨٠ ألف سيدة تراوحت اعارهن ما بين ٣٠ و ٥٥ عاماً طلب منهن تحديد نوعية غذائهن وسلوكياتهن الانجابية وعادات التدخين واستخدامهن للمكملات الغذائية دون ان تملك منهن تاريخاً عائلياً لاصابات سابقة بالسرطان ، ان خطر الاصابة بسرطان المبيض كان اقل عند السيدات اللاتي استهلكن حصتين ونصف يومياً على الاقل من الفواكه والخضر في مرحلة المراهقة بنسبة ٤٦٪ في حين لم يظهر هذا الارتباط نفسه بين استهلاك الخضر والفواكه وخطر الاصابة بالمرض بين السيدات اللاتي تجاوزن هذه المرحلة إلى مرحلة أكبر .

كما لم يجد الباحثون علاقة بين ٣٠١ حالة اصابة بسرطان المبيض ومدى استهلاكهن لمضادات الاكسدة كفيتامينات (E - C- A) ومركبات Carotenoid .

واشار الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة (Cancer) إلى ان سرطان المبيض قد نتج عن تأثير الشوارد الحرة على المادة الوراثية (DNA) في فترات خصوبة المرأة وسنوات الانجاب ، مشيرين إلى ان السيدات اللاتي انجبن عدد أكبر من الاطفال وارضعنهم طبيعياً واستخدمن اقراص منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم ، يتعرض لخطر أقل للاصابة بهذا المرض الذي يعتبر خامس الامراض السرطانية شيوعاً بين السيدات الامريكيات وفقاً لاحصائيات جمعية السرطان الامريكية .

وتتعارض هذه الدراسة مع دراسة اخرى نشرت في المجلة نفسها تفيد بأن استهلاك الخضر والاسماك يحمي السيدات من سرطان المبيض ، في حين ان الاستهلاك المتكرر للحوم والاطعمة النشوية يزيد هذا الخطر .

اسباب وعوامل

نوعية الغذاء تحدد خطر اصابة السيدات بسرطان الثدي حيث تعود اسباب هذا المرض إلى المخاطر التالية :

– الغذاء الغني بالدهون .

– ارتفاع الوزن في مرحلة انقطاع الطمث يرفع خطر الاصابة إلى الضعف .

ـ ارتفاع نسبة هرمون Oestrogen الانثوي ، لان هذا الهرمون ينتج عن هرمون Androstendione في الخلايا الدهنية ، وبالتالي فان انخفاض كميته تعني انخفاض مستوى انتاجه وبالتالي انخفاض خطر الاصابة بسرطان الثدي .

– ان كلا من اللحم والخمر وعدم تناول الكمية الكافية من الخضار والالياف مرتبط مع زيادة مخاطر نمو مرض سرطان الثدي .

كما ان نوعية الغذاء تحدد خطر اصابة السيدات بسرطان القولون ، فمن المؤكد ان الالياف والخضروات تقلل من خطر الاصابة بسرطان القولونCoion cancerلانها تنظم عمل الامعاء والاشخاص الذين يتناولون اللحم الاحمر واللحوم المصنعة يقعون تحت طائلة خطر سرطان القولون .

قد تتكون الكثير من المواد الكيماوية على سطح اللحم اثناء طحنه وشويه وقليه ، مما يؤدي بالجسم إلى افراز كميات هائلة من الانزيمات لتحطيم هذه المواد التي تؤدي بدورها إلى زيادة خطر الاصابة بسرطان الامعاء . هذا بالاضافة إلى ارتفاع كمية المواد الداخلة إلى الامعاء الغليظة بعد تناول اللحم ، مما يؤدي بالبكتيريا المختصة بتحطيم الفضلات إلى رفع وتيرة افرازاتها وبالتالي بتحرير كميات كبيرة من المواد السامة .

حذر باحثون مختصون من احتواء بعض الاطعمة على مادة سامةترتبط بخطر اصابة الشباب بسرطان الخصية ويعقد الباحثون في جامعة ويك فورست الامريكية ان التعرض للسم – الذي يعرف باسم اوكراتوكسين Ocratoxin A خلال فترة الطفولة أو حتى قبل الولادة – قد يسبب الاصابة بسرطان الخصية في مرحلة مبكرة من فترة الشباب .

وأوضح الباحثون ان (اوكراتوكسين A) هي مادة مسرطنة شائعة تنتج من العفونة التي تنمو على الحبوب وعلى بن القهوة وتوجد في الحيوانات ايضاً مثل الخنازير التي تستهلك الحبوب العفنة .

وأشار الباحثون إلى أن اعلى معدل من سرطان الخصية موجود في الدانمارك بسبب زيادة استهلاك مواطنيها للحوم الخنازير ومنتجاتها ، وتناولهم نبات الجاودر وهو أكثر انواع الحبوب المعرضة للتلوث بتلك المادة السامة .

ونوه الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة (السيطرة واسباب السرطان) المختصة بأن سرطان الخصية هو الاكثر شيوعاً بين الرجال في الطبقات الغنية الذين ينحدرون من مستويات اجتماعية عالية .

واذا ما ثبتت صحة هذه النتائج فان الباحثين يرون انه بالامكان تقليل سمية المادة المذكورة باستخدام الاسبرين آ فيتامين (A) و(C) و (E) والتي تقلل تلف المادة الوراثية (D NA) المتسببة عن مادة (اوكراتوكسين A) عند الحيوانات .

السمنة والسرطان

لقد بات الاطباء يعتقدون ان الحد من السمنة في فترة الطفولة من شأنه منع الملايين من حالات الاصابة بالسرطان وامراض اخرى مرتبطة بها ، حيث يعتبر امراض القلب وما يرتبط بها من امراض ومخاطر نتيجة طبيعية للكتل الشحمية المتراكمة فوق ابدان المصابين بالسمنة . ويتصدر التدخين قائمة الاسباب المؤدية للاصابة بالسرطان ، الا ان السمنة التي لها علاقة بسرطان الكلى والقولون والثدي لاتبعد عنه كثيراً ، وقال البروفيسور الهولندي جاب سيدل استاذ الامراض الوبائية في مؤتمر دولي عن السمنة يعقد في فيينا تأتي السمنة في المرتبة التالية للتدخين كأهم عامل من العوامل المؤثرة في الاصابة بالسرطان .

وقال الخبراء ان انقاص الوزن من خلال اتباع نظام غذائي جيد وممارسة مزيد من التمرينات الرياضية من شأنه التقليل من حالات الاصابة بالسرطان بما يتراوح بين ٣٠ و٤٠٪ وهو ما يعادل حوالي اربعة ملايين حالة سنوياً على مستوى العالم .

وفي الولايات المتحدة تؤدي السمنة إلى وفاة ٣٠٠ إلف شخص سنوياً ، وتأتي بعد التدخين الذي يتسبب في وفاة ٤٠٠ ألف شخص ، وقال البروفيسور Phil-ip James رئيس فريق العمل الدولي لمكافحة السمنة لايدرك كل الناس تماماً ان الوزن الزائد والسمنة يسهمان بشكل كبير في الاصابة بانواع معينة من السرطان ، وليسا مرتبطين فقط بالاصابة بامراض القلب والسكري . وتقدر منظمة الصحة العالمية ان واحدة من بين كل اربع حالات اصابة بسرطان الكلى والمتانة ، وواحدة من بين كل عشر حالات اصابة بسرطان القولون ، وواحدة من بين كل ١٢ حالة اصابة بسرطان الثدي لدى السيدات اللاتي بلغن سن اليأس ، ترجع إلى السمنة والوزن الزائد .

وقال خبراء مشاركون في المؤتمر الاوروبي الحادي عشر للسمنة ان اكثر من ٣٠٠ مليون شخص على مستوى العالم يعانون من السمنة ، والسمنة في ازدياد عالمياً خاصة في الدول المتقدمة والدول النامية كما انها تزداد بمعدل مخيف بين الاطفال . ويأتي اعلى معدل تزايد للسمنة بين الاطفال في الولايات المتحدة وتليها أوروبا ، وهناك واحد من كل سبعة اطفال في فرنسا وواحد من كل خمسة في ايطاليا يعاني من زيادة الوزن .

،أظهر البحث ان السمنة شائعة اكثر بين اطفال المدن الكبرى حيث تقل ممارستهم للتمرينات الرياضية بسبب ندرة الاماكن الآمنة الصالحة لممارسة الالعاب كما انها شائعة بين الاسر ذات المستويات المتدنية من التعليم ، والسمنة اكثر انتشاراً بين الاسر الصغيرة واسر الامهات العاملات . ورغم دور الجينات الوراثية في السمنة فان النظام الغذائي غير الجيد وقلة ممارسة الرياضة وقضاء اوقات طويلة امام التلفزيون والكمبيوتر تشكل العوامل الرئيسية التي تسهم في زيادة عدد الاطفال المصابين بالسمنة .

وقد اكتشف الباحثون مؤخراً وجود علاقة وثيقة بين انماط الحياة المتبعة وسرطان البنكرياس ، مما يؤكد امكانية الوقاية وتقليل معدلات الاصابة بهذا المرض الفتاك من خلال الالتزام بحياة صحية متوازنة . وقد ربطت الكثير من الدراسات بين سرطان البنكرياس ومرض السكري ن اذ يعتقد العلماء ان المستويات العالية من هرمون الانسولين في الدم الناتجة عن زيادة نسبة السكر وضعف وظيفته التنظيمية قد تلعب دوراً مهماً في ظهور الاورام .

وكشفت دراسة حديثة نشرتها مجلة الجمعية الطبية الامريكية ، ان البدانة تزيد خطر الاصابة بسرطان البنكرياس بشكل كبير ، بينما يساعد النشاط البدني المنتظم على درء هذا الخطر ، وخصوصاً من يعانون من السمنة وافراط الوزن .

وافاد تقرير علمي نشره المعهد الامريكي لبحوث السطان ، ان الاغذية الغنية بالفواكه والخضروات تقلل خطر ظهور الاورام في البنكرياس نظراً لاحتوائها على نسبة اعلى من فيتامين (C) والالياف والمركبات النباتية الطبيعية التي تعيق النمو السرطاني .

رسالة تحذير

تحذر الجهات الرسمية التي قد تتساهل في التعامل مع المواصفات والمقاييس المتعلقة بالمواد الغذائية عموماً والتوابل والبهارات خصوصاً ، انه تم اكتشاف معدلات مرتفعة للغاية من مادة كيماوية تدعى MCBD3 المسببة للسرطان في ٢٥ منتجاً من صلصة الصويا والتوابل المستوردة من الصين وتايوان وتايلند وهونغ كونغ وسنغافورة . وقد قامت الجهات الماليزية المختصة اكتشافها ومن ثم تم سحب المنتجات من الاسواق الماليزية . ومن المعلوم ان ماليزيا تتقيد بشدة بمواصفات الاتحا الاوروبي للمنتجات الغذائية .

وتحذر من الخطر الجديد القادم الينا عبر منافذ الاغذية التي ترسلها اوروبا وبالذات بلجيكا إلى دول العالم ، الخطر القاتل عبارة عن مادة سامة اسمها Di-oxin تصل إلى بعض انواع من السلع الغذائية من خلال تغذية الحيوانات والطيور بعلف مضاف اليه هذه المادة المستخرجة من منتجات البترول ، وقد اعلنت منظمات حماية المستهلك العالمية قائمة بهذه السلع التي تتضمن الدواجن والالبان ومنتجات الالبان والحلويات التي تدخل في صناعتها هذه الالبان وبعض انواع اللحوم ، والاتهامات توجه إلى بلجيكا ، ولكنها لاتلغي احتمالات تصدير الخطر الجديد القاتل إلى دول أوروبا باكملها التي تستخدم نفس المواد في علف حيواناتها وطيورها .

في مصر وبعض الدول العربية صدر قرار يحظر استيراد بعض المنتجات الغذائية من دول الاتحاد الاوروبي لتلويثها بمادة Dioxin السامة ، وتتضمن القائمة اللحوم وبعض الطيور والدهون وبعض الحلويات والعجائن ومستحضرات التجميل التي يدخل في صناعتها الالبان والبيض .

مربط الفرس

لقد عاش الانسان في الارض فساداً وافساداً بعدما اثر سلبياً على كل اتزاناتها ، فهاهي الارض ترتفع درجة حرارتها وتزداد تصحراً وهاهي مساحة الغابات في انكماش والثروة الحيوانية في انقراض ، وها هو الانسان يصنع آلاف المنتجات الكيماوية ، التي يستخدمها في المنازل وفي الحقول ، فنجد في المنازل ما نعجز عن حصره من المنضفات ونجد في الحقول كماً هائلاً من المبيدات الحشرية والمغذيات الهرمونية النباتية ، ومن المعلوم ان الاحتكاك المباشر مع المركبات الكيماوية ، لم يكن الا نذير شر .

فنجد ان دخان السيجارة والسيارة سبباً لمرض السرطان ، وهذا نجده ايضاً في وقود المركبات ذات الاحتراق الجزئي وفي المبيدات الحشرية وفي معظم المنتجات البترولية ، التي دخلت منازلنا واطعمناها لحيواناتنا ، حيث اصبحت الآن مصدر قلق وسبباً في هلاك الانسان .

فمعظم ما نحن به من أمراض ومشاكل صحية يعود إلى عبث البشر في هذا الكون ، فانظر إلى الشركات الصناعية المتنافسة على الارباح ، كيف تسرب مئات الآلاف من اطنان السموم إلى البحار والمحيطات والانهر والبحيرات ، هذا علاوة على كميات هائلة من الغازات والابخرة السامة التي تضخها إلى السماء .

فهل يفكر المرء جلياً حين يقوم بسكب المواد الكيماوية المختلفة في الماء أو على التراب ، حيث يتبخر جزء منها إلى الجو وينتهي مصيره إلى الأنف والرئتين والدم ، والجزء الاخر يتسرب إلى اعماق الارض وإلى خزاناتها المائية ، والتي تكمل دورتها البيئية لتستقر في اجسادنا وفي اجساد عناصر عالم الحيوان والنبات ، وبهذه الطريقة يحصد الانسان الشوك الذي زرعه .

وهناك مثل آخر عن ظاهرة اختلال التوازن البيئي واثره الصحي على حياة الانسان ، فقد صرح العلماء بأن خطوط القوى المغناطيسية للارض قد انخفضت قوتها بمقدار ٣٠٪ عن قوتها الطبيعية ، وهذا بدوره إلى احداث عدم اتزان في اعضاء ساكنيها واستعداد اكبر للسقوط ضحية الامراض ، وهذ دفع بدوره المختصين إلى ابتكار طب بديل آخر وهو العلاج المغناطيسي .

ولكن من لطف الله بالانسان ان جعل في جسمه القدرة على التصحيح الذاتي للاخطاء الداخلية وتقويمها لا ارادياً ، وهذا يتم تلقائياً في حالة حصول الانسان على الغذاء المناسب والراحة الكافية وقام بالتمارين الرياضية الاساسية والضرورية ، وكذلك اذا ما تجنب عوامل التدمير الذاتي في طعامه وفي بيئته ، فالحمدلله الذي (برمج) جسم الانسان باعضائه ومكوناته على التوجه دائماً نحو الشفاء .

ورشة عمل عن استخدام الحزم الإحصائية في تحليل البحوث السكانية

صنعاء / عبدالله بخاش

تعقد بمركز الدرسات والبحوث السكانية التابع لجامعة صنعاء ورشة عمل متخصصة حول استخدام الحزمة الاحصائية للدراسات الاجتماعية في البحوث السكانية خلال الفترة (٤/٢٢ – ٢٠٠٦/٥/٤) .

وتستهدف الورشة التي يحضرها عشرون متدرباً من مختلف الجامعات اليمنية من الباحثين واعضاء هيئة التدريس تزويدهم بالمفاهيم البحثية والمفاهيم الاحصائية الاساسية وتدريب المشاركين من خلال الممارسة العملية على تصميم الاستمارة وجمع البيانات وادخالها ومعالجتها وتحليلها وعرضها وتدريبهم على الطرق الاحصائية الاساسية في تحليل البيانات وعلى الكتابة العلمية الصحيحة لنتائج التحليل الاحصائي وتفسير النتائج .

وتعتبر عملية جمع وتحليل البيانات وتحويلها إلى معلومات تثبت الفرضية البحثية او تدحضها اساسية جداً في البحوث ، كما انها العملية التطبيقية لتصاميم البحوث على مختلف انواعها كما ان انشاء ادوات جمع البيانات المستند على معرفة علمية لمتغيرات الدارسة هي حجر الزاوية لجمع البيانات .

يذكر ان ورشة العمل تعتبر استكمالاً لورشة عمل سابقة ، الامر الذي يعطي الدارس فرصة اكبر للتعمق في مجال منهجيات البحوث وتفسير نتائجها بشكل علمي .

مساحة
اعلانية