



ويظهر التحليل الإحصائي أن زيادة مخاطر الإصابة لدى المدخنين تبدأ بعد السنة العاشرة من التدخين، وتزداد طردياً حتى تصل إلى الأهمية الإحصائية بعد 30 عاماً من التدخين.

## التدخين يزيد مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم

وتذكر الإحصاءات الواردة في الدراسة أن التبغ مسؤول عن نحو 100 مليون وفاة خلال القرن الماضي، وأكثر من خمسة ملايين وفاة سنوياً. ومع ذلك، تشير الدراسة إلى أنه لا يزال هناك مليار مدخن مختلف أرجاء العالم. وقام بوتيري وزملاؤه بتحليل بيانات ومعطيات من 106 دراسات رصد ومتابعة سابقة، وتتراوح هذه الدراسات بين التجريبية المحدودة التي تشمل عدة مئات من المشاركين فقط ودراسات مسحية واسعة جداً تتجاوز نطاقاتها لملايين مشاركون. وعندما نظر الباحثون في الإطار العام لمخاطر الإصابة التي أجملوها، وجدوا أن تدخين التبغ مرتبط بزيادة نسبتها 18% في احتمالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. ويضيف الباحثون أنهم وجدوا هناك تناسباً طردياً بين زيادة مخاطر الإصابة بهذا السرطان والزيادة في عدد السجائر والعلب المستهلكة يومياً، وخاصةً مضروب عدد علب السجائر المستهلكة يومياً في عدد سنوات التدخين.

حذرت دراسة طبية المدخنين من أنهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون وكذلك احتمالات الوفاة بسبب هذا السرطان. وجاء في الدراسة التي أجراها باحثون إيطاليون ونشرت نتائجها في العدد الأخير من مجلة الجمعية الطبية الأميركية أن تدخين التبغ يزيد مخاطر نشوء سرطان القولون بنسبة 18%، ويزيد مخاطر الوفاة بسبب هذا الورم الخبيث بنسبة 25%، مقارنةً بغير المدخنين. وحسب المؤلف الرئيسي للدراسة إدواردو بوتيري اختصاصي الإحصاء الحيوي وزملائه في قسم الأوبئة والإحصائيات الحيوية بالمعهد الأوروبي للأورام في ميلانو بإيطاليا، فإن التحليل الإحصائي يظهر ارتباطاً كبيراً بين التدخين والإصابات والوفيات الناجمة عن سرطان القولون والمستقيم. وتشدد الدراسة على أهمية وعي الجمهور بأن التدخين يزيد مخاطر الإصابة بسرطان، ليس فقط في الأعضاء المتصلة مباشرة بسرطان التبغ كالرئتين والبلعوم والحنجرة والجهاز الهضمي العلوي، بل أيضاً في أعضاء معرضة بشكل غير مباشر لنواتج تفكك التبغ، كالكينيكين والكلبي والمثانة وعرق الرحم والقولون والمستقيم.



## الطب والحياة

## مجموعة معقدة من التصرفات التي قد تنطوي على تكرار الأصوات أو الكلمات

### التلعثم عند الأطفال.. وعلاجه



يقل كفاءة عن أساليب الآخرين. الخوف من كل مجهول: نتيجة لخوف التلعثم المتكرر من المواقف التي تتطلب الكلام، فإنه وبعد فترة يخاف من كل موقف جديد، لشعوره اللاوعي أن هذا الموقف ربما يتطلب منه الكلام حتى وإن لم يكن كذلك.

يقل كفاءة عن أساليب الآخرين. الخوف من كل مجهول: نتيجة لخوف التلعثم المتكرر من المواقف التي تتطلب الكلام، فإنه وبعد فترة يخاف من كل موقف جديد، لشعوره اللاوعي أن هذا الموقف ربما يتطلب منه الكلام حتى وإن لم يكن كذلك.

### أسباب التلعثم

معظم الأطفال يبدأون التلعثم لسبب غير واضح، ورغم أن السبب الحقيقي للتلعثم لم يعرف بعد، إلا أن هناك ثلاث نظريات تحاول تفسير كيفية تطور التلعثم. نظرية التلعثم تفترض أن التلعثم هو عادة مكتسبة، وذلك لأن

من المحتمل أن تكون هناك صدمة عندما يبدأ طفلك بالتحدث بطريقة مختلفة عن الآخرين "من دون أي مقدمات"، أحياناً قد يشعر طفلك بأنه غير قادر على التعبير. في مثل هذه المواقف يتأثر الآباء جداً، وخصوصاً أنهم قد يكونون غير قادرين على مساعدة الطفل مما يزيد من شعورهم بالقلق، وما يعاني منه الطفل يسمى بالتلعثم أو التأتأة التلعثم هو مجموعة من التصرفات التي قد تنطوي على تكرار الأصوات أو الكلمات، إطالة الأصوات، التردد، وتجنب أو استبدال الكلمات. ويتصف التلعثم بعدم وجود سبب في خروج المقاطع الأولى من الفم، وغالباً ما يتزامن مع هذه الومضات أو التكرار، حركات شبه إرادية لبعض أجزاء الجسم.

أحياناً يكون التلعثم جزءاً من تطور المفردات الخطابية في مرحلة الطفولة المبكرة، في الحقيقة، حوالي 5 في المائة من جميع الأطفال الصغار يمرضون بفترة وجيزة يتلعثمون فيها عند تعلم الكلام. يلاحظ التلعثم عادة بين الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 6 سنوات، ويمكن ملاحظته أحياناً عند أعمار 18 شهراً. وعادة ما يختفي

عندما يتكلم المتلعثم ويبدأ في التلعثم يلاحظ ظهور بعض الأعراض تلخص فيما يلي: \* انقباض فسي بعض عضلات الجسم.

ارتباك في حركة العين استبدال الكلمات بكلمات أخرى. السرعة الكبيرة في الكلام. أما الأفعال المرتبطة على التلعثم فتبدو من خلال الأمور التالية:

## الجديد في الطب

### نظارات ملائمة للتغيرات البصرية

تمكن مخترع بريطاني من تطوير نظارات بإمكان صاحبها تعديلها كي تتلاءم مع التغيرات التي قد تحدث لبصره من دون الحاجة للذهاب إلى الطبيب من أجل القيام بهذه المهمة. وأوضح البروفيسور جوشوا سيلفر وهو أستاذ متقاعد في جامعة أكسفورد، أن هذه النظارات تتبع للمريض تعديلها بنفسه تبعاً للتغيرات التي تحدث لبصره أو ما قد يتبع للملابن الفقراء في العالم توفير الأموال التي قد يضطرون لدفعها لأطباء العيون. وأوضح سيلفر أن هذه الفكرة خطرت له في ثمانينيات القرن الماضي عندما كان يتحدث مع زملائه عن العدسات البصرية والتي استغرق تطويرها نحو عقدين من الزمن.

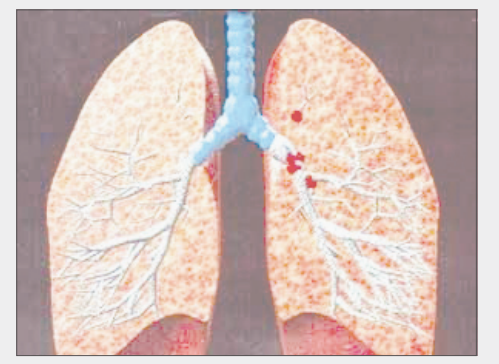
وأضاف سيلفر أن الطريقة تتلخص في حقن أو إزالة كميات صغيرة جداً من السوائل من جيوب مركز عدسات النظارات، مشيراً إلى أن هذه النظارات مزودة بحقن صغيرة وبقرص لمساعدة المريض على تعديلها كي تتلاءم بشكل أفضل مع حالته البصرية.

### أدوية الفطريات تفيد مرضى الربو

أظهرت دراسة بريطانية حديثة فعالية العلاجات الفطرية للفطريات في تخفيف أعراض الربو، عند المرضى الذين يظهرهم بعض تحسناً تجاه بعض أنواع الفطريات. وكان فريق من العلماء في جامعة مانشستر أجرى دراسة سريرية شملت أربعة من المستشفيات الواقعة شمال غرب إنجلترا، استهدفت مرضى الربو الذين أظهرت تحسناً تجاه نوع أو أكثر من الفطريات، طبقاً لاختبارات الحساسية التي أجريت على عينات من الدم أو فوق الجلد. وقام الفريق بمقارنة تأثير العقار المضاد للفطريات المسمى "إترابينترول"، والذي يؤخذ عن طريق الفم، بتأثير العلاج زائف، عند

### طريقة جديدة لوقف انتشار سرطان الرئة

أفادت دراسة طبية جديدة بأن الخلايا المسماة بسرطان الرئة تفرز مركباً يساعد على انتشار الورم إلى أجزاء أخرى من الجسم وهو اكتشاف قد يؤدي إلى طريقة جديدة لمنع هذه المضاعفات الخطيرة.



### كبسولات التخسيس مفعول سريع وغير مضمون

تجتاح إعلانات كبسولات التخسيس السريع كل مكان على التلفزيون، وفي الراديو، وفي المجلات، والصحف، وحتى على الإنترنت. حتى أنهم يحاولون اغراءك بالشهادات الحية لأشخاص تظهر صورههم قبل وبعد تناول هذه الكبسولات العجيبة، بالإضافة إلى الضمانات المالية الحتمية في حالة لم تخسر الوزن. كل ما يجب عليك عمله، هو رفع سماعة الهاتف والطلب الآن لتتحقق معجزة تخفيف الوزن في قنينة!

ولكن ليس بهذه السرعة. التكم الحقائق قبل أن تخدعكم هذه الوسائل التسويقية. هناك العديد من الأسباب للتقدم بحذر شديد عندما تستعمل هذه الكبسولات. بينما قد يكون هناك جزء من الحقيقة بأنك قد تخسر وزناً قليلاً عن طريق استعمالها، ولكن المشكلة تكمن في أنك سرعان ما تستعيد هذه البوندات بمجرد التوقف عن استعمال المنتج. وغالباً ما تشمل هذه العطب على توصية مكتوبة بحروف صغيرة تدعوك إلى تبني حمية قليلة بالسرعات الحرارية، وبرامج تمارين رياضية-التي ستساعدك على فقدان الوزن على

إما ما يلقح حقاً فهو أن معظم هذه الكبسولات لها آثار جانبية خطيرة فعلا. على سبيل المثال الجميع يعرف بأن الأشخاص يأخذون أدوية بوصفة طبية يحتاجون إلى استشارة الطبيب قبل استعمال أي نوع من كبسولات تخفيف

الوزن. وبين القصيد هنا: دائماً اسأل الطبيب عن مخاطر تناول أي دواء أو كبسولات لأي هدف كان. أما إذا كنت مصراً على تناول هذه الكبسولات برغم تحذيرنا، فعلى الأقل قم بفراة مكوناتها، قم بفحصها لدى المختبر وقارن النتائج، استشر الطبيب، وإذا كانت لأي سبب، تسبب تغيرات في دقات القلب، أو ضغط الدم لا تتناولها، واتبع نظام غذائي ورياضي وستكون الرابع الأكبر.

هل طفلك الرضيع يصرخ ويبكي باستمرار بدون أي سبب ظاهر؟ قد يكون السبب الغازات المفرطة التي غالباً ما تصيب المواليد الجدد. ويعتبر الأطفال المصابون بالغازات تحدياً كبيراً للأهل خصوصاً الأبوين الجدد لأنهم لا يعرفون شيئاً عن عالم طفلهم الصغير. ويمكن أن يسبب تراكم الغاز في بطن الطفل الرضيع ألم شديد للطفل. فالولود الجدد لا يملك نظام هضمي مكتملاً بعد، مما يجعله عرضة لتراكم الغازات سريعاً.

تعتبر حركة الأمعاء المفجرة، وإخراج الغازات أمر شائعاً جداً في المواليد الجدد. ويظهر بعض الأطفال الرضع معاناة أكثر من غيرهم في التعامل مع الغازات. وأحياناً تصبح الغازات أكثر حدة أثناء الليل.

**السبب:** يمكن أن يكون سبب تراكم الغازات الرضيع غير مرتبط بالحمية الغذائية. طالما اعتقدت الأمهات أن تناول الأم المرضعة لبعض أنواع الأطعمة يسبب الغازات. ولكن انتظري فلم يتم تنفيذ هذا الاعتقاد بالكامل.

هناك نصيحة لا يمكن تجاهلها بالنسبة للأطعمة التالية، والتي تسبب الغازات للطفل الرضيع وأهمها الفول، والفلفل، والبطاطا، والفاصوليا وأي أطعمة أخرى تعرف أنها تسبب الغازات.

**حددي السبب:** سحب هواء أكثر من اللازم: قد يكون سبب الانتفاخ والغازات، ابتلاع الطفل الرضيع للهواء أثناء تناول الحليب. ففعالية الحس السريعة التي يقوم بها الأطفال الرضع غالباً ما تشجع على سحب الكثير من الهواء.

ويميل الأطفال الذين يتناولون الحليب من القنينة لسحب هواء أكثر مقارنةً مع الأطفال الذين يرضعون من الثدي. حساسية ضد الحليب: يمكن أن تسبب بعض أنواع الحليب الغازات للأطفال، كذلك قد يور

### استشارات صحية



### التفك الرسغي

عمر 55 عاماً، وأصبحت بمرض السكر النوع الثاني منذ 6 أعوام، أشعر بألم في المعصم الأيمن وتتعب في الأصابع، واستيقظ من نومي بسبب هذه المشكلة. أرجو الإفادة؟

في الغالب أن ما تشكو منه هو ما يعرف بمتلازمة التفك الرسغي، الذي يصيب مرضى السكر بنسبة كبيرة. والتفك الرسغي عبارة عن نقر ضيق يقع في منطقة معصم اليد، ويتكون من عظام معصم اليد والرباط الرسغي المستعرض حيث يملآن جدار هذا التفك. يحتوي هذا التفك على العصب الأربطة وأوتار عضلات اليد والساعد التي تكون مغطاة بأغشية رقيقة، ويعمل التفك الرسغي على حماية العصب الوسطي الذي يمر من خلاله، الذي يتحكم في إحساس راحة أصابع اليد جميعاً مادماً الضرس، كما يعمل على تغذية بعض عضلات الكف الصغيرة بقوة الدفع لتساعد على الحركة. وفي حال حدوث التهاب أو انتفاخ أو تورم في أي من الأنسجة المتواجدة بالتفك الرسغي لأي من الأسباب التي سنذكرها لاحقاً، يقوم هذا الورم بالضغط على العصب الوسطي مما يؤدي إلى الإحساس بالألم والتعب وخز في الأصابع وجزء من اليد. ولا تدعو الإصابة بهذه المشكلة إلى القلق، فمع العلاج يخفي الألم وتعود الأمور إلى طبيعتها. لكن في نفس الوقت يجب عدم التهاون في العلاج لمدة طويلة حتى لا تصبح الأعراض دائمة ويصعب الشفاء منها. ومن أهم أسباب الإصابة به هو كثرة استخدام اليد والقيام بنفس الحركات المتكررة لليد والرسغ بصورة مستمرة. لذلك تنتشر متلازمة التفك الرسغي في الذين يتطلب عملهم ذلك استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة، الخياطة والتطريز، لاعبي كرة اليد، الموسيقيين، أو الإصابة بكسور في المعصم أو حدوث إصابات فيه، أو بسبب التورم والانتفاخ الناتج عن تمرق الأربطة. كما تؤدي بعض الأمراض للإصابة بمتلازمة التفك الرسغي عبر تسببها بضيق المري الذي من خلاله يجب أن يمر العصب بحرية ومن دون أي ضغط عليه. وما يحصل هنا هو عمليات التهابات في أنسجة الأوتار وغيرها من التراكيب المحيطة بحري العصب مما يؤدي إلى انتفاخها وتورمها وبالتالي ضغط ذلك كله على العصب مثل التهاب الروماتويد المفصلي، ومرض السكر وتقرص هرمون الغدة الدرقية وغيرها من أمراض التمثيل الغذائي، حيث تقوم العمليات الكيميائية لهذه الأمراض بنفس الفكرة في تضيق مجرى العصب فيتم الضغط عليه. من أهم الأمور العلاجية المستعملة على الألم وتخفيف التهابات الضغط على العصب بعد التشخيص، لذا ينصح الأطباء باستخدام أدوية مضادة للالتهابات الغير ستيرويدي كالبروفين، والأسبرين، كما قد يفيد تناول فيتامين (ب 6). وتستخدم حقن الكورتيزون (الستيرويد) عند رشح اليد في منطقة التفك الرسغي. ويحقن ذلك نتيجة سريعة في اختفاء الأعراض، لكن قد تعود الأعراض مرة ثانية بعد فترة، ولا يجب أن تعطى حقن الكورتيزون لمرضى السكر إلا بإشراف الطبيب المعالج للحالة. وقد يصف الطبيب مدرات البول لتخفيف الاحتباس وإزالة الضغط عن العصب، وقد يلجأ للعلاج بالليزر أو بالجراحة إذا لم يتحسن الأمر. وأحب أن أذكرك بأن إراحة اليد وعدم إجهادها وعدم استخدامها بصورة خاطئة من الأمور المفيدة جداً للتخلص من الألم، فممارسة رياضة المرونة والقوة مع التديك لمنطقة الرسغ واستخدام كمادات الماء الباردة من الأمور التي تساعد كثيراً على التخفيف من حدة الألم، كما انصحك باستخدام جبيرة مخصصة ومتوفرة في الصيدليات لتثبيت وإراحة الرسغ واليد لعدة أسابيع، والتي تستخدم أثناء الليل ابتداءً فإن لم تحث النتيجة المرجوة لتخفيف الألم يتم ارتداؤها طوال اليوم.

### دراسة: الشاي بالحليب يزيل الأثر الوقائي المفيد

أوضحت دراسة ألمانية حديثة إن إضافة الحليب إلى الشاي تؤثر على خصائصه الوقائية من أمراض القلب. وأشار الباحثون بالدراسة إن الشاي يحسن من تدفق الدم وقدرة الشرايين على الارتخاء، إلا أن الدراسة الأخيرة كشفت أن الحليب يزيل الأثر الوقائي للشاي من الأمراض التي تتعلق بالأوعية الدموية بالقلب. وخلص الباحثون إلى ضرورة احتساء الشاي بدون إضافة لبن للحصول على التأثيرات الصحية المفيدة له. والشاي هو ثاني شراب بعد الماء استهلاكاً في كل أنحاء العالم لذلك فإن أي مزاج له يمكن أن يكون لها تأثيرات هامة على الصحة العامة. ووجد الباحثون أن البروتينات التي تسمى كازين في الحليب تقلل من كمية مركبات الكاتيكين في الشاي التي تزيد من الوقاية من أمراض القلب.

## ما أسباب مشكلة الغازات عند الأطفال وكيف تعالجينها؟

السبب عدم تحمل الطفل لمادة اللاكتوز. وأغلب الأطفال الرضع لا يستطيعون هضم حليب البقرة، الذي يصيهم بالغازات. استعمال المصاصة المهذبة أو القناني الفارغة لوقت طويل يمكن أن يؤدي إلى تراكم الغازات.

**العلاج:** أفضل علاج للغازات هو تجنب المسببات. غالباً ما تراجعت مشكلة الغازات مع نمو الطفل، واكتمال جهازه الهضمي، في نفس الوقت.

قومي بالتالي: تجنب الطفل الرضيع بين الوجبات وبعد الانتهاء منها. استعملي قنينة ملتوية المنق لتخفيف كمية سحب الهواء أثناء الرضاعة. راقبي الطفل عند استخدام الحليب الصناعي، وقومي بتغييره إذا شعرت أن غير ملائم.

التعامل مع صراخ الطفل المتالم: حتى إذا كنت تعرفين السبب، حاولي التعامل مع صراخ طفلك المتالم بحذر، وروعية شديدة.

حمل الطفل الرضيع قريباً منك، وله إلى جهة الأرض بحيث تبقي يدك تحت بطنه، لتسهيل خروج الغازات. استشيري الطبيب حول استعمال الأدوية.

من الطفل يلطف بين يدك مع رفعة قليلاً، لا تقومي بهز الطفل بقوة أو رميه في الهواء أبداً، لأن ذلك يسبب مشاكل دائمة في الدماغ.



مع الطفل المشئي مع الطفل ستساعد خضواتك على تحريك الغازات في أمعائه، وإخراجها بسهولة.

بسهولة.