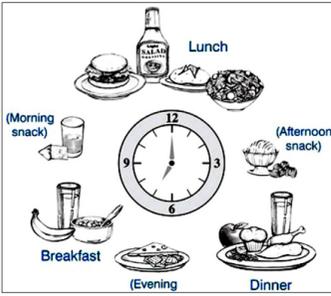


هل تساعد الحمية النباتية مرضى السكر؟



النباتية. بعض البحوث تشير إلى أن الحمية النباتية تساعد الجسم على التغلب أكثر إلى الأنسولين - بعد أمرا جيدا جدا إذا كنت مصابا بمرض السكري. في الحقيقة، في العام 2006 نشرت دراسة حول العناية بمرض السكري بأن 43 بالمائة من الناس المصابين بالسكري من مرض السكري والذين تناولوا حمية نباتية قليلة الدسم قلت حاجتهم لأدوية مرض السكري.

يمكن أن تقلل الحمية النباتية خطر الإصابة بالاعتقادات المرتبطة بمرض السكري مثل مرض الكلى وأمراض الأوعية القلبية. لكن مرة ثانية، هذا يعتمد على الاختيارات الغذائية المعينة.

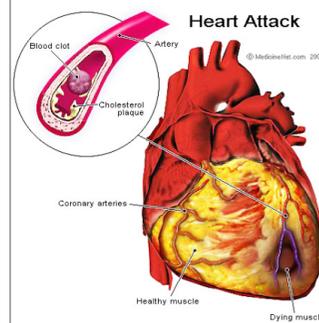
الأخرى من الحميات النباتية قد تسمح بتناول منتجات الألبان والبيض. الحمية النباتية الصارمة خالية من الكوليسترول وذات مستوى منخفض بالدهن المشبع. كذلك تتضمن الحمية النباتية كميات كبيرة من الخضار، الثمار، الحبوب وقرون النبات الكاملة الغنية بالليف وphytochemicals. في أغلب الأحيان الحمية النباتية منخفضة في السعرات الحرارية مقارنة مع الحمية غير النباتية. كل هذه العوامل تفيد الناس المصابين بمرض السكري. ويمكن أن يساعد انخفاض الوزن للموسم نتيجة اتباع الحمية النباتية في السيطرة على مرض السكري عند الأشخاص الذين، لكن هذا حقيقي أيضا في حالة اتباع الحمية غير

من المحتمل أن تغيير الحمية النباتية لن يعالج مرض السكري. لكنها قد توفر بعض المنافع أكثر من الحمية غير النباتية - مثل المساعدة على تحسين السيطرة على الوزن، تقليل خطر بعض التعقيدات المرتبطة بمرض السكري، وبالإضافة إلى تجاوب الجسم أكثر للأنسولين. يعتمد هذا بالطبع على نوع الحمية النباتية التي تختارها والاختيارات الغذائية المعينة التي تتبعها في الحمية. لا يوجد هناك خطة أكل نباتية وحيدة. أي حمية نباتية هي حمية مناسبة لكل النباتيين. النباتيون الصارمون لا يأكلون أي نوع من اللحوم الحيوانية ولا الأطعمة التي تأتي من الحيوانات، مثل منتجات الألبان والبيض، بينما بعض الأنواع



الطب والحياة

النوبة القلبية Heart Attack



من النوبة القلبية. في حالات أقل شيوعا، قد تسبب النوبة القلبية شعورا يشبه عسر الهضم، فقد تحس بتوكم مؤلم في الجزء العلوي المتوسط من البطن، وقد تسبب إحساسا بالضعف الشديد أو إحساسا كأنك على وشك الإغماء. بل إن النوبات القلبية يمكن أن تحدث دون ظهور الأعراض المختلفة لمحاولة فتح أو تسليك الشريان التاجي المسدود. وتسمى نوبات إعادة الغسيل (وكلمة الغسيل تعني هنا الإمداد بالدم أو تدفق الدم، وكلمة إعادة الغسيل تعني استعادة تدفق الدم)، وهي نوبات يمكن أن تكون متعقدة للحياة.

ولهذا السبب فمن الأهمية البالغة أن تبحث عن العوامة الطبية بمجرد ظهور أولى علامات النوبة القلبية.

حدث دون ظهور الأعراض ومثل هذه النوبات: النوبات القلبية الصامتة وكذلك النوبات التي قد تكون مصحوبة بأعراض غير مالوفة وتشمل حركة الغثاء أو الغثان أو الدوخة المفاجئة مع تسبب العرق. وهذه تكون أكثر شيوعا في النساء ومرضى السكر والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين.

وقد وجدت بعض الدراسات أن النوبات القلبية قد تكون أكثر عرضة للحدوث في الصباح بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحا. كما وجدت دراسات أخرى أن النوبات القلبية قد تحدث غالبا في شهر الشتاء.

حدث دون ظهور الأعراض ومثل هذه النوبات: النوبات القلبية الصامتة وكذلك النوبات التي قد تكون مصحوبة بأعراض غير مالوفة وتشمل حركة الغثاء أو الغثان أو الدوخة المفاجئة مع تسبب العرق. وهذه تكون أكثر شيوعا في النساء ومرضى السكر والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين.

وقد وجدت بعض الدراسات أن النوبات القلبية قد تكون أكثر عرضة للحدوث في الصباح بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحا. كما وجدت دراسات أخرى أن النوبات القلبية قد تحدث غالبا في شهر الشتاء.

حدثت النوبة القلبية وتسمى أيضا احتشاء عضلة القلب عندما يموت جزء من عضلة القلب. وتعد النوبات القلبية سببا خطيرا من أسباب اعتلال الصحة وأكثر أسباب الوفاة شيوعا في الدول المتقدمة. وفي كل عام يصاب حوالي 1.5 مليون نسمة في الولايات المتحدة بالنوبة القلبية ويموت حوالي نصف مليون نسمة. وأكثر من نصف هذا العدد يموت قبل الوصول إلى المستشفى.

وقد أدى التقدم الذي حدث في فهم أسباب النوبات القلبية إلى تحسين استراتيجيات الوقاية والعلاج وإلى خفض معدل الوفيات. وقد صار أكثر من 90% من المرضى الذين يصلون إلى المستشفى في الوقت المناسب لتلقي العلاج يبقون على قيد الحياة أثناء مكثهم بالمستشفى.

كما توجد نسبة متائلة محققون نفس هذا الوفاة في العام التالي بعد الصدورية، ولكنها أكثر شدة وأطول علة فإن ثمة عددا يصل إلى 600 ألف نسمة يموتون بالنوبة القلبية كل عام وهو ما يوازي تعداد مدينة أمريكية متوسطة الحجم.

وغير بالذكر أن جميع حالات النوبات القلبية تصيب مرضى الشرايين التاجية بسبب تصلب الشرايين. وعندما تسد الشرايين المصنفة ولا يتمكن الدم من تغذية جزء من القلب، فإن هذا يسبب الما شديدا، ويمكن أن يسبب أيضا هبوط القلب الاحتقاني.

يمكن أيضا أن تسبب النوبات القلبية إبقاعات قلبية غير طبيعية والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى السكتة القلبية. وإذا لم ينفذ الاستدادي في خلال ثلاث ساعات، فإن من المرجح أن يموت 90% من الجزء الذي حرم من الدم.

إن موت جزء من عضلة القلب - كما ذكرنا - يسمى النوبة القلبية، وفي

استشارات صحية



الصفرة بالليزر

أبلغ من العمر 26 عاماً وأنا عاني من ندب من آثار حب الشباب، ونصحتني الطبيب بصفرة الوجه بالليزر، ولكنني متخوفة من الأمر، وأرغب في النصيحة.

- هذا ملخص سؤالك. الصفرة هي عبارة عن تجديد سطح الجلد. وتستخدم تقنية صفرة الوجه بالليزر لتقليل ظهور الخطوط الدقيقة بالوجه، خاصة حول العينين والفم وعلاج مشاكل البشرة الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس الحارقة وندبات حب الشباب. وجميع عمليات صفرة الجلد سواء التقليدية أو الكيميائية أو بالليزر تزيل طبقات الجلد السطحية ولكن بطرق مختلفة. فالليزر يعمل بالحرارة، والتفسير الكيميائي يعتمد على استخدام مواد كيميائية قوية. والصفرة التقليدية يتم فيها كشط الجلد يدويا، والليزر بينما أن الليزر أكثر دقة في إمكانية التحكم به أكثر من الوسيلتين الأخريين، ولهذا نقل الضماغمات معه بعد العملية. ومن النادر أن يخلف الليزر ندبات بعد استخدامه. والصفرة بالليزر تعد من العمليات البسيطة التي يمكن أن تعمل في العيادة ولا تحتاج إلى تنويم في المستشفى، وتستغرق على حسب الحالة بين بضعة دقائق إلى عدة ساعات. ويتم أولا حقن مضععي ثم تطلق نبضات الليزر على مناطق الجلد المراد تجديدها. ثم يتم فركها بقوة بقطع من الشاش مبللة بحلول ملحي، ثم يتم وضع بعض الكريمات أو المرهم على سطح الجلد الذي تم صفرتة.

ويشعر الإنسان بعد ذلك كأن المنطقة محترقة وقد يخرج منها بعض السوائل البسيطة لمدة 4 إلى 10 أيام تبعا لمدى عمق الصفرة. وتصاب البشرة بالاحمرار والتورم والألم الخفيف الذي قد يستمر من 6 إلى 8 أسابيع بعد العملية. ومن المهم بعد العملية وضع كمادات متلجة خلال الثماني والأربعين ساعة الأولى، الأمر الذي يساعد على تخفيف حدة التورم والانتفاخ، مع الالتزام بتنظيف المنطقة عدة مرات في اليوم وتخليتها، لمنع تكون أي قشور عليها أو تلوثها وتقليل الإصابة بأي عدوى وللسماح الجلد الجديد بالنمو من دون مشاكل. ومن المهم جدا تجنب التعرض للشمس واستخدام الكريمات الواقية لدى الخروج من المنزل لمدة تصل إلى عشرة أسابيع بعد العملية.

القلب الاحتقاني، وتعد الأشعة أداة تشخيصية مفيدة (خاصة عندما يكون التشخيص غير مؤكد وعند وجود أسباب أخرى لآلم الصدر مثل التهاب الرئوي).

هذا وغالبا ما يكون تشخيص النوبة القلبية غير واضح عندما يرى الطبيب مريضه لأول وهلة. لذا فقد يقرر الطبيب أن يبقي المريض بالمستشفى طوال الليل للتأكد من تشخيص النوبة القلبية. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أعراض القلب، فإن قياسي Troponin Kinase MB. فأن ارتفاع هذا القياس يثبت تشخيص النوبة القلبية. أما الكرياتين كيناز إم بي فيصل إلى قيمته بعد 12 إلى 24 ساعة من حدوث النوبة القلبية.

وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أعراض القلب، فإن قياسي Troponin Kinase MB. فأن ارتفاع هذا القياس يثبت تشخيص النوبة القلبية. أما الكرياتين كيناز إم بي فيصل إلى قيمته بعد 12 إلى 24 ساعة من حدوث النوبة القلبية.

ويشعر الإنسان بعد ذلك كأن المنطقة محترقة وقد يخرج منها بعض السوائل البسيطة لمدة 4 إلى 10 أيام تبعا لمدى عمق الصفرة. وتصاب البشرة بالاحمرار والتورم والألم الخفيف الذي قد يستمر من 6 إلى 8 أسابيع بعد العملية. ومن المهم بعد العملية وضع كمادات متلجة خلال الثماني والأربعين ساعة الأولى، الأمر الذي يساعد على تخفيف حدة التورم والانتفاخ، مع الالتزام بتنظيف المنطقة عدة مرات في اليوم وتخليتها، لمنع تكون أي قشور عليها أو تلوثها وتقليل الإصابة بأي عدوى وللسماح الجلد الجديد بالنمو من دون مشاكل. ومن المهم جدا تجنب التعرض للشمس واستخدام الكريمات الواقية لدى الخروج من المنزل لمدة تصل إلى عشرة أسابيع بعد العملية.

عضلة القلب. ويتم البحث غالبا عن إنزيمين محددتين للكشف عن التلف القلبي وهما التروبونين Troponin والكرياتين كيناز إم بي Creatine Kinase MB. فأن ارتفاع هذا القياس يثبت تشخيص النوبة القلبية. أما الكرياتين كيناز إم بي فيصل إلى قيمته بعد 12 إلى 24 ساعة من حدوث النوبة القلبية.

ويشعر الإنسان بعد ذلك كأن المنطقة محترقة وقد يخرج منها بعض السوائل البسيطة لمدة 4 إلى 10 أيام تبعا لمدى عمق الصفرة. وتصاب البشرة بالاحمرار والتورم والألم الخفيف الذي قد يستمر من 6 إلى 8 أسابيع بعد العملية. ومن المهم بعد العملية وضع كمادات متلجة خلال الثماني والأربعين ساعة الأولى، الأمر الذي يساعد على تخفيف حدة التورم والانتفاخ، مع الالتزام بتنظيف المنطقة عدة مرات في اليوم وتخليتها، لمنع تكون أي قشور عليها أو تلوثها وتقليل الإصابة بأي عدوى وللسماح الجلد الجديد بالنمو من دون مشاكل. ومن المهم جدا تجنب التعرض للشمس واستخدام الكريمات الواقية لدى الخروج من المنزل لمدة تصل إلى عشرة أسابيع بعد العملية.

ويشعر الإنسان بعد ذلك كأن المنطقة محترقة وقد يخرج منها بعض السوائل البسيطة لمدة 4 إلى 10 أيام تبعا لمدى عمق الصفرة. وتصاب البشرة بالاحمرار والتورم والألم الخفيف الذي قد يستمر من 6 إلى 8 أسابيع بعد العملية. ومن المهم بعد العملية وضع كمادات متلجة خلال الثماني والأربعين ساعة الأولى، الأمر الذي يساعد على تخفيف حدة التورم والانتفاخ، مع الالتزام بتنظيف المنطقة عدة مرات في اليوم وتخليتها، لمنع تكون أي قشور عليها أو تلوثها وتقليل الإصابة بأي عدوى وللسماح الجلد الجديد بالنمو من دون مشاكل. ومن المهم جدا تجنب التعرض للشمس واستخدام الكريمات الواقية لدى الخروج من المنزل لمدة تصل إلى عشرة أسابيع بعد العملية.

حدثت دون ظهور الأعراض ومثل هذه النوبات: النوبات القلبية الصامتة وكذلك النوبات التي قد تكون مصحوبة بأعراض غير مالوفة وتشمل حركة الغثاء أو الغثان أو الدوخة المفاجئة مع تسبب العرق. وهذه تكون أكثر شيوعا في النساء ومرضى السكر والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين.

وقد وجدت بعض الدراسات أن النوبات القلبية قد تكون أكثر عرضة للحدوث في الصباح بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحا. كما وجدت دراسات أخرى أن النوبات القلبية قد تحدث غالبا في شهر الشتاء.

حدثت دون ظهور الأعراض ومثل هذه النوبات: النوبات القلبية الصامتة وكذلك النوبات التي قد تكون مصحوبة بأعراض غير مالوفة وتشمل حركة الغثاء أو الغثان أو الدوخة المفاجئة مع تسبب العرق. وهذه تكون أكثر شيوعا في النساء ومرضى السكر والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين.

وقد وجدت بعض الدراسات أن النوبات القلبية قد تكون أكثر عرضة للحدوث في الصباح بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحا. كما وجدت دراسات أخرى أن النوبات القلبية قد تحدث غالبا في شهر الشتاء.

حدثت دون ظهور الأعراض ومثل هذه النوبات: النوبات القلبية الصامتة وكذلك النوبات التي قد تكون مصحوبة بأعراض غير مالوفة وتشمل حركة الغثاء أو الغثان أو الدوخة المفاجئة مع تسبب العرق. وهذه تكون أكثر شيوعا في النساء ومرضى السكر والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين.

ما سبب تشنج عضلة الساق وكيف نعالجه؟



تعد تشنجات عضلة الساق من التشنجات الشائعة التي تحدث بينما نرتاح، أما سببها فهو نقص العنصر الشدي، الذي يسبب تشنجاتها. في الحالات، الأسباب مجهولة، لكن هناك أشياء يمكن أن تقلل من خطر التعرض للإصابة. مد عضلات ساقك خلال اليوم، وبخاصة قبل الذهاب إلى السرير؛ كذلك اشرب الكثير من الماء أيضا. أنت أكثر عرضة للإصابة بالشنجات إذا كنت تملك مستويات منخفضة من المغنيسيوم، والبوتاسيوم والصوديوم، والكالسيوم، والسبانخ والمكسرات غنية

ماذا تعرفين عن هشاشة العظام؟

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة عن المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة عن المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة عن المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة عن المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة عن المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

هشاشة العظام Osteoporosis هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب العظام ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشة وعرضه للكسور عند التعرض لأقل الضغوطات. وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية، فنجذ 50% من النساء فوق سن الخمسين يصيبنه كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% منها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي بالنسبة للسيدات، أما في الرجال فإن السبب عادة ما يكون تقدم السن المعروف (بالشيخوخة). وتكمن خطورة هذا المرض في تأثيره على الحالة النفسية للمريض حيث أن الكسور الناتجة عن المرض تعوق وتؤثر على حياته الطبيعية بالإضافة إلى النفقات العالية التي تشمل العلاج والجراحات.

سرطان الثدي لدى الرجل

لا يقتصر سرطان الثدي على النساء فقط وذلك بالرغم من أن ثدي الرجل أقل بكثير منه في المرأة من حيث الحجم إلا انه يظل هناك خلايا قد تخضع لتغيرات سرطانية. وبعض النظر عن أن المرأة أكثر عرضة لسرطان الثدي بـ 100 مرة من الرجل إلا أن المرض قد يصيب أي رجل خاصة ما بين سن الستين والسبعين.

وتعتبر طريقة التشخيص واحدة بالنسبة لسرطان الثدي في المرأة والرجل بعكس ما كان الحال عليه في الماضي من تأخير في تشخيص حالات الرجال. وبالرغم من التشابه فيجب مراعاة الفروق في حجم الثدي ومدى وعي الرجل بهذا النوع من المرض ومدى تأثيرهما على التشخيص المبكر وفعالية العلاج.

وقد تساعد معرفة علامات وأعراض سرطان الثدي على إقناع حياة المريض لأن الاكتشاف المبكر للمرض يجعل خيارات العلاج أكثر وإمكانية التعافي أكبر.

وللعلم فإن معظم أورام الثدي لا تكون خبيثة إلا أن أهم علامات السرطان هو زيادة التجمعات الورمية داخل الثدي غالبا ما لا تسبب هذه التجمعات أي ألم. ومن العلامات الأخرى لسرطان ما يلي:

• التغير أو التجميد في الجلد
• ظهور اعوجاج أو تراجع في حلمة الثدي
• ظهور احمرار على جلد الثدي أو الحلمة
• نزول دم أو إفرازات من الحلمة
والسرطان هو تجمع من الخلايا تنمو بمعدل أسرع من الخلايا العادية كما أن هذه الخلايا لها القدرة على احتلال الخلايا السليمة أما من خلال الانتشار إلى الخلايا الجاورة أو بواسطة الانتقال عبر مجرى الدم أو الجهاز الليمفاوي. وسرعان ما تتجمع هذه الخلايا لتكون أورام. ولم يتمكن الأطباء من معرفة سبب نمو الخلايا السرطانية في ثدي الرجل إلا أنهم توصلوا إلى أن ما بين خمسة وعشرة بالمائة من الحالات تنتقل بالوراثة. والثالث أيضا أن أي قصور في جينات الثدي يعرضك لخطر أكبر بالإصابة بالسرطان ولذا فيجب على الشخص أن تنبه إلى تاريخه الوراثي لمعرفة مدى إمكانية وراثته جين غير طبيعي.

الآن أن قصور الجينات ليس السبب الرئيسي وراء السرطان بقدر ما يمكن أن يكون الجسم قد خضع لتغير معين أدى إلى الإصابة كالتعرض للأشعة في الصغر أو أي سبب آخر وكلها أشياء لا تنتقل بالوراثة. ومن العوامل الأخرى التي تجعل الرجل أكثر عرضة لسرطان الأطفال ما يلي:

- العمر. فمعظم الرجال المصابين بالمرض يكونون ما بين سن الـ 60 والـ 70.
- التاريخ الوراثي. فإذا كان أحد قرابك يعاني من سرطان الثدي فانك أكثر قابلية للإصابة. أثبتت الإحصائيات أن واحد من كل خمسة مصابين له قريب قد عانى من نفس المرض.
- قصور الجينات. فما بين 5 و 10% من الرجال المصابين نجد أن السبب هو قصور في جينات الثدي وهي الجينات المختصة بانتاج بروتينات معينة تمنع الخلايا من النمو بطريقة غير سليمة، فإذا كان هناك خلل في هذه الجينات فمن السواء أن تتكون الخلايا السرطانية.
- التعرض للأشعة. وتزداد احتمالية الإصابة خاصة إذا كنت قد عولجت باستخدام الأشعة على الصدر خلال فترة الصغر.
- الاستروجين. وتستخدم أدوية الاستروجين في عمليات تغيير الجنس مما قد ينتج عنه سرطان الثدي.
- أمراض الكبد. وقد تكون أمراض الكبد من العوامل المساعدة على ظهور سرطان الثدي خاصة عندما يقل إنتاج هرمون الأندروجين وما يرتبط عليه من زيادة في مستوى الاستروجين في الجسم مما يساعد على السرطنة.
- زيادة الوزن. وذلك لأن زيادة الوزن يعني وفرة الخلايا الدهنية في الجسم وهي الخلايا المستولدة عن تحويل الأندروجين إلى استروجين مما يؤدي إلى الإصابة.
- الإفراط في شرب الكحول. وهو ما ينتج عنه زيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدي.

الجديد في الطب

الولادة القيصرية تهدد صحة المواليد

يزداد خطر إصابتهم بالسكري من النوع الأول القيصري قد تشكل خطرا كبيرا على صحة المولود، حيث تشير الكثير من الأبحاث إلى أن ما يقرب من نصف حالات هذه الولادات تتم وفقا لرغبة الأم بغض النظر عن الحاجة الصحية لها، وأن نحو الثلث يتم إجراؤها قبل موعدها بالمرض إليها مما يسبب مشاكل صحية للمولود. وعلى صعيد متصل، أكدت دراسة بريطانية أن الأطفال الذين يولدون بواسطة العملية القيصري

طريقة جديدة لرصد سرطان الأمعاء

طور علماء خلايا المنشأ طريقة جديدة ودقيقة لرصد أشكال عدوانية من سرطان الأمعاء مما يتيح الفرصة لإعداد علاج حسب حالة المريض يتوقع أن يزيد فرص المرضى في البقاء. وأوضح باحثون بريطانيون أن المصابين بأخطر الأنواع من السرطان يمكن مكرها من خلال اختبار بروتين لخلايا المنشأ يطلق عليه "لامن إيه".

يزداد خطر إصابتهم بالسكري من النوع الأول القيصري قد تشكل خطرا كبيرا على صحة المولود، حيث تشير الكثير من الأبحاث إلى أن ما يقرب من نصف حالات هذه الولادات تتم وفقا لرغبة الأم بغض النظر عن الحاجة الصحية لها، وأن نحو الثلث يتم إجراؤها قبل موعدها بالمرض إليها مما يسبب مشاكل صحية للمولود. وعلى صعيد متصل، أكدت دراسة بريطانية أن الأطفال الذين يولدون بواسطة العملية القيصري

طريقة جديدة لرصد سرطان الأمعاء

طور علماء خلايا المنشأ طريقة جديدة ودقيقة لرصد أشكال عدوانية من سرطان الأمعاء مما يتيح الفرصة لإعداد علاج حسب حالة المريض يتوقع أن يزيد فرص المرضى في البقاء. وأوضح باحثون بريطانيون أن المصابين بأخطر الأنواع من السرطان يمكن مكرها من خلال اختبار بروتين لخلايا المنشأ يطلق عليه "لامن إيه".

يزداد خطر إصابتهم بالسكري من النوع الأول القيصري قد تشكل خطرا كبيرا على صحة المولود، حيث تشير الكثير من الأبحاث إلى أن ما يقرب من نصف حالات هذه الولادات تتم وفقا لرغبة الأم بغض النظر عن الحاجة الصحية لها، وأن نحو الثلث يتم إجراؤها قبل موعدها بالمرض إليها مما يسبب مشاكل صحية للمولود. وعلى صعيد متصل، أكدت دراسة بريطانية أن الأطفال الذين يولدون بواسطة العملية القيصري

أدوية الحموضة قد تسبب ترقق العظام

كشفت دراسة كندية طبية حديثة أن الأدوية الخاصة بحموضة المعدة وسوء الهضم قد تسبب ترقق العظام مع مرور الوقت. وأشارت الدراسة إلى أن الذين يستخدمون هذه الأدوية بشكل منتظم لمدة خمس سنوات يزداد عندهم خطر الإصابة بكسور في الورك بنسبة 44 بالمائة.

الجديد في الطب

الولادة القيصرية تهدد صحة المواليد

يزداد خطر إصابتهم بالسكري من النوع الأول القيصري قد تشكل خطرا كبيرا على صحة المولود، حيث تشير الكثير من الأبحاث إلى أن ما يقرب من نصف حالات هذه الولادات تتم وفقا لرغبة الأم بغض النظر عن الحاجة الصحية لها، وأن نحو الثلث يتم إجراؤها قبل موعدها بالمرض إليها مما يسبب مشاكل صحية للمولود. وعلى صعيد متصل، أكدت دراسة بريطانية أن الأطفال الذين يولدون بواسطة العملية القيصري

يزداد خطر إصابتهم بالسكري من النوع الأول القيصري قد تشكل خطرا كبيرا على صحة المولود، حيث تشير الكثير من الأبحاث إلى أن ما يقرب من نصف حالات هذه الولادات تتم وفقا لرغبة الأم بغض النظر عن الحاجة الصحية لها، وأن نحو الثلث يتم إجراؤها قبل موعدها بالمرض إليها مما يسبب مشاكل صحية للمولود. وعلى صعيد متصل، أكدت دراسة بريطانية أن الأطفال الذين يولدون بواسطة العملية القيصري

طريقة جديدة لرصد سرطان الأمعاء

طور علماء خلايا المنشأ طريقة جديدة ودقيقة لرصد أشكال عدوانية من سرطان الأمعاء مما يتيح الفرصة لإعداد علاج حسب حالة المريض يتوقع أن يزيد فرص المرضى في البقاء. وأوضح باحثون بريطانيون أن المصابين بأخطر الأنواع من السرطان يمكن مكرها من خلال اختبار بروتين لخلايا المنشأ يطلق عليه "لامن إيه".

أدوية الحموضة قد تسبب ترقق العظام

كشفت دراسة كندية طبية حديثة أن الأدوية الخاصة بحموضة المعدة وسوء الهضم قد تسبب ترقق العظام مع مرور الوقت. وأشارت الدراسة إلى أن الذين يستخدمون هذه الأدوية بشكل منتظم لمدة خمس سنوات يزداد عندهم خطر الإصابة بكسور في الورك بنسبة 44 بالمائة.