

دماغ الإنسان من الداخل

## شبكة العين تكشف عن الإصابة بالزهايمر

مرض الزهايمر، فيما قالت الأستاذة فرانسيسكا كوربيديرو التي قادت فريق البحث في معهد طب العيون في يونيفرستي كوليدج أوف لندن "قيلون يعرفون أن الشبكة هي امتداد رقيق ومباشر للدماغ". وأضافت "من المحتمل جداً في المستقبل أن تزور تقنياً لفحص عينيك ودماعك أيضاً". وختتمت بالقول "أمل أن تكون هناك إمكانية لإجراء مسح لمرض الزهايمر في هذه الأماكن خلال السنوات الخمس المقبلة". وتشير إحصاءات إلى أن حوالي 700 ألف شخص يعانون من مرض الزهايمر وبعض أنواع الخرف الأخرى في بريطانيا، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا العدد خلال جيلين إذا لم يجد العلماء علاجاً لذلك.

الزهايمر خلال السنوات القليلة المقبلة. ومن شأن الدراسة التي نشرت في دورية "موت الخلايا وأمراضها" مساعدة العلماء في التغلب على الصعوبات التي تعترضهم خلال الفحوص التي يجريها داخل أدمغة المرضى الذين يعانون من مرض الزهايمر لأنهم الآن يعتمدون على فحوص التصوير بالرنين المغناطيسي والتي غالباً ما تكون تكاليفها مرتفعة. وبإمكان الأطباء الآن بواسطة التقنية الجديدة مراقبة تطور المرض في الدماغ، وذلك من خلال مراقبة الخلايا التي توشك على الموت في شبكة العينين لأنها تظهر على شكل بقع خضراء بسبب امتصاصها لمادة الفلوريسانت. وقالت ريبكا من صندوق أبحاث الزهايمر إن نتيجة هذه الدراسة قد تساعد على تشخيص

تطور عوارضها وتفاقمها. واستخدم علماء بريمانيون مادة "فلوريسانت" لتلتصق بالخلايا التي توشك على الموت في العينين ويمكن رؤيتها في الشبكة من أجل معرفة المؤشرات المبكرة على موت خلايا الدماغ. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" إن هذه التجربة أجريت على قران، ولكن العلماء يخططون لإجرائها فيما بعد على البشر، مضيفة بأن العلماء في يونيفرستي كوليدج أوف لندن يأملون في أن يساعد ذلك تقني فحص البصر في إجراء فحص للعينين من أجل اكتشاف مرض



## الطب والحياة

### العناية بالثدي

## وجود إفرازات من الحلمة لامرأة غير مرضع وغير حامل يستدعي مراجعة الطبيب

### الطريقة الوحيدة والمؤثرة في علاج سرطان الثدي هي الاكتشاف المبكر

د. ساين أفرام :

**بصورة عامة نادراً ما تبدأ أمراض الثدي قبل مرحلة البلوغ وأغلبها يتمركز في الفترة ما بين 50-12 سنة. وهناك توجد بعض الاختلافات الخلقية بالثديين، مثل الاختلاف في حجمهما أو زيادة في عدد الحلمت. ولا تقتصر أمراض الثدي على النساء فقط، بل هناك نسبة ضئيلة من الرجال يصابون بأنواع مختلفة من أمراض الثدي سواء أكانت حميدة أو خبيثة.**

**الأمراض الحميدة التي قد تصيب الثدي هي مثل: التهاب الثدي، التهابات الحلمة، الأكياس المائية والدهنية، الأورام الليفية، تغيرات كيسية ليفية. أما الأعراض التي تشكو منها المصابة بهذه الأمراض فهي ألم الثدي، الإفرازات من الحلمة، وجود كتل محسوسة.**

وخمول.

#### الإفرازات

إن وجود إفرازات من الحلمة لامرأة غير مرضع وغير حامل هو شيء غير طبيعي ويجب ملاحظة لون الإفرازات، فالسائل المائل إلى الأخضر يعني وجود التهابات في الأفتية اللبنية، أما الإفرازات الدموية قد تعني في بعض الحالات وجود المرض الخبيث، كما أن الإفرازات الحليبية إذا استمرت بعد انتهاء الرضاعة لأشهر فهذا يعني ارتفاع هرمون البرولاكتين، ولذلك يجب ألا تجاهل هذه الإفرازات ومراجعة الطبيب فوراً.

#### أورام الثدي

من أورام الثدي حميدة وعلى 80% من أورام الثدي حميدة وعلى الرغم من ذلك يجب على المرأة ألا تتجاهل أي ورم وضرة للجلد إلى الطبيب الأخصائي، الأورام الحميدة تصاحبها ألم في الثدي ويزداد حجمها بصورة بطيئة وتدرجياً مثل الأورام الليفية - الأكياس الدهنية -

الأكياس المائية. سرطان الثدي يصيب 20% من النساء، وقد لوحظ في الفترة الأخيرة الأزداء في نسبة سرطان الثدي والسبب هو الوعي بين النساء ولجوؤهن إلى الفحص السنوي الدوري والفحص الثدي الإشعاعي وهذا ما يزيد من نسبة السرطان. أعراض سرطان الثدي مثل: وجود ورم - إفراز دموي من الحلمة - تغير في حجم الثدي - تغير في الجلد - انتفاخ في منطقة الإبط - بالإضافة إلى فقدان في الشهية - انخفاض في الوزن.

المبكر، حيث أنه إذا اكتشف مبكراً فإن نسبة الشفاء منه قد تصل إلى 95%، والاكتشاف المبكر هو عن طريق التصوير الإشعاعي للثدي، وكذلك يوجد فحص الثدي بالموجات فوق الصوتية والذي له دور فعال في تشخيص المرض.

#### نصائح

- 1 - التقليل من أكل الدهون.
- 2 - تجنب السمنة.
- 3 - الإكثار من أكل أطعمة الألياف.
- 4 - الإكثار من أكل الفواكه والخضار.
- 5 - الفحص الدوري.
- 6 - مراجعة الطبيب عند ظهور أية عوارض مرضية على الثدي.

سبب هذا السرطان غير معروف:

- 1 - التقدم في العمر.
- 2 - الحمل بعد سن الثلاثين.
- 3 - ابتداء الدورة الشهرية قبل سن الثانية عشرة.
- 4 - استمرار الدورة الشهرية لما بعد عمر الخمسين.
- 5 - السمنة.
- 6 - حدوث سرطان الثدي الأقارب.

وقد تبين وجود علاقة بين سرطان الثدي وسرطان الثدي عند المرأة مثل سرطان الثدي الحقيقية والحقيقة أن 75% من الإصابات بهذا المرض لا يمكن تحديد سببها. الطريقة الوحيدة والمؤثرة في علاج سرطان الثدي هي الاكتشاف

#### الفحص الشعاعي:

إن اكتشاف سرطان الثدي مبكراً وعلاجه مبكراً يؤدي إلى الشفاء التام في أغلب الأحيان. وأن الفحص الشعاعي للثدي mamogram هو الفحص الأهم والوحيد لاكتشاف سرطان الثدي المبكر، وكذلك الفحص بالموجات فوق الصوتية مع العلم أن اكتشاف كتلة بالثدي ليس بالضرورة يعني وجود سرطان.

إن الفحص الإشعاعي يجب عمله في أيام الدورة الشهرية أو بعد انتهائها مباشرة، وهناك إجراء التعليمات يجب إتباعها لإجراء الفحص الإشعاعي مثل: الامتناع عن الشاي والقهوة والكولا لمدة يومين قبل الفحص ويوم الفحص كذلك - ويفضل عدم استعمال الروائح يوم إجراء الفحص.

وأؤكد مرة أخرى أن ليس كل كتلة في الثدي هي خبيثة والفحص الدوري بالإضافة إلى زيارة الطبيب سنويا هي مهمان جدا.

#### الفحص الدوري:

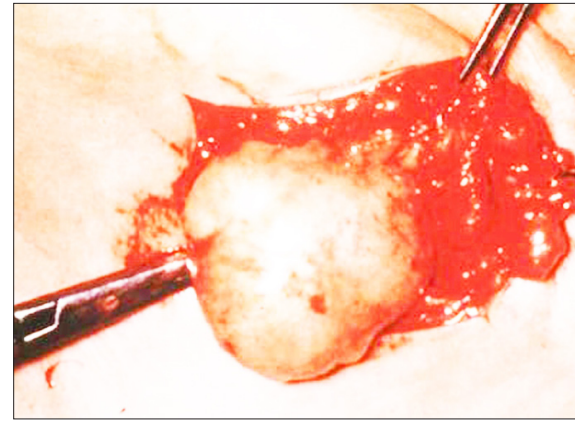
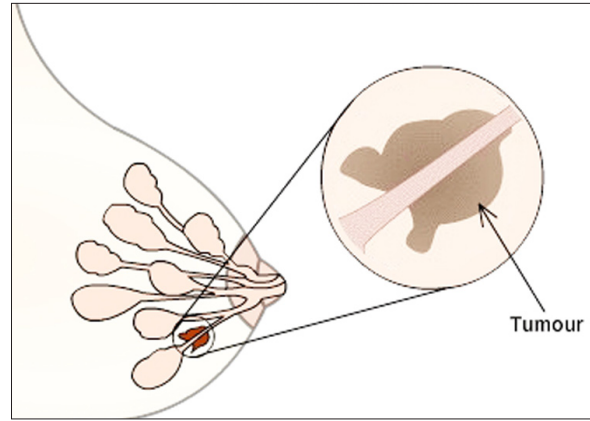
هو ضرورة أساسية للكشف المبكر عن سرطانات الثدي ويشتمل على:

#### الفحص الذاتي:

وهو فحص المرأة للثدي بنفسها دورياً كل شهر، وأفضل وقت هو بعد انتهاء العادة الشهرية حيث يختفي التورم والألم من الثديين. إن قيامك بفحص ثدييك بشكل دوري شهري يعطيك الراحة والأطمئنان ويشارك لطبيبتك كل سنة مرة سيؤكد لك عدم وجود أي شيء غير طبيعي في الثدي.

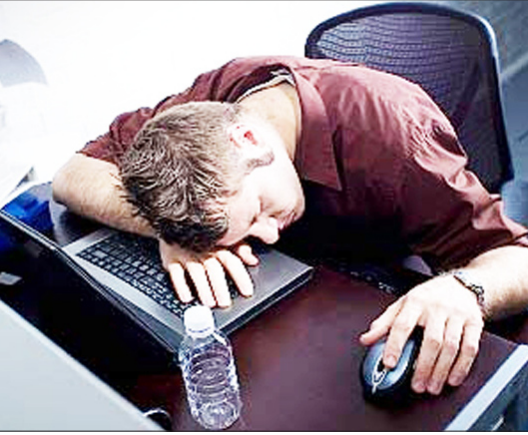
#### الفحص السريري:

يتم من قبل الطبيب أثناء الفحص العام ويجب إجراؤه سنويا.



صورة لثدي مصاب بالسرطان

## احذر من جلطة الكمبيوتر، الحاسوب، الحاسب الآلي



شاب مرهق بجانب الحاسوب

يؤدي الجلوس أمام شاشة الحاسب الآلي لساعات طويلة إلى زيادة احتمالات الإصابة بالجلطات، والتي يطلق عليها "متلازمة الدرجة الاقتصادية" عندما تحدث في ركاب الطائرات في رحلات الطيران الطويلة. قد تحدث هذه الجلطات حتى لو لم يكن لديك أي عامل خطورة آخر.

فكما يجب عليك أن تقوم وتمشي في الطائرة إذا كانت الرحلة طويلة يجب عليك أيضاً أن تقوم وتتحرك من وقت لآخر عندما تجلس أمام حاسبك الآلي. ويزداد خطر الإصابة بالجلطات الناتجة عن الجلوس أمام الحاسب الآلي بسبب استخدامه في جميع المجالات سواء أكان في العمالة أو الترفيه أو الاتصالات.

ونصح أي شخص يجلس لفترات طويلة أمام الحاسب الآلي أن يقوم ببعض تمارين القدم والساقين، وأن يأخذ بعض فترات الراحة ويتحرك بعيداً عن الحاسب.

ومن الجدير بالذكر أنه من الشائع جداً حدوث جلطات دموية صغيرة جداً في الأشخاص الذين يجلسون لبضعة ساعات، والتي سرعان ما تختفي عندما يقوم هؤلاء الأشخاص ويمشون، ولكن إذا استمر أو في الجلوس لفترات طويلة فلك أن تتخيل حجم الجلطة التي من الممكن أن تتكون، وأن هذه الجلطة من الممكن أن تؤدي إلى تورم الساق أو من الممكن أن تتكسر وتذهب إلى الرئة أو المخ.

وهناك أبحاث تقول : إذا أضفت إلى ذلك عوامل الخطورة الأخرى مثل كسر سابق في القدم أو الإصابة بالأمراض التي تساعد على تكوين الجلطات، فإن احتمالات الإصابة بجلطات كثيرة خطيرة تكون كبيرة.

يجب عليك أيضاً أن تتناول بعض المكملات الغذائية التي لها خصائص مضادة للتجلط مثل مكملات مستخلص الثوم ومكملات الناتوركانينز.

#### يجب تنظيف مروحة الحاسب الآلي

احفظ نفسك من التعرض للميكروبات الضارة عن طريق تنظيف مروحة حاسبك الآلي بشكل منتظم. يساعد تنظيف حاسبك الآلي من الداخل خصوصاً حول المروحة على منع تراكم الفطريات. ففي أحد الأبحاث تم أخذ عينات حول مروحة الحاسب الآلي، حيث تم عزل أنواع عديدة من الفطريات من هذه العينات. وجد أن هناك تأثيراً وقائياً قوياً كما تم أخذ عينات من هواء الغرفة الذي يبعد حوالي 6 أقدام من جهاز الحاسب الآلي. ويتحلل هذه العينات وجد أنها تحتوي على أنواع متعددة من الفطريات مثل الكانديدا، الاسبرجلس نيجر، الرايزوبس، الرودوتورولا والفيتوبيلومبايسيس.



**للمحجبات : تجنب ارتداء حجاب الرأس المصنوع من النايلون لأنه يتلف جريبات الشعر ويفضل المصنوع من القطن**

## مضادات أكسدة للمدخنين



مضار السجائر

فلقد لوحظ أن تأثيره الوفاة في المدخنين يأتي فقط عن طريق تناولها من الفواكه والخضراوات. وعندما تم اختبار تناول فيتامين (E) و (C) إلى جانب الكاروتين وجد أن هناك تأثيراً وقائياً قوياً لتناولها مجتمعاً. وبالرغم من أن الإقلاع عن التدخين أو تحاشيه يعد أهم ما يجب عمله لتجنب الإصابة بسرطان الرئة، إلا أن تناول مجموعة من الفواكه والخضراوات التي تمدنا بهذه المواد الغذائية بشكل يومي من دوره أن يزودنا بأفضل حمية غذائية تقي من الإصابة بسرطان الرئة.

الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة مثل الكاروتينويد وفيتامين هـ، الجلوتاثيون، والفلافونويد إلى تقليل احتمالات الإصابة بسرطان الرئة بصورة كبيرة. وهذه المواد المضادة للأكسدة الموجودة في غذائنا لها أثر وقائي ملحوظ ضد سرطان الرئة. وقد تم التوصل إلى هذه النتيجة بعد دراسة خصماتية وأربعين مريضاً داخل المستشفيات وعدد مماثل من أفراد مجموعات البحث. وقد ثبت أن الحماية الغذائية يمكن أن تزيد أو تقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة.

أما بالنسبة لفيتامين (A) فإنه يحمي من الإصابة بسرطان الرئة.

إذا كنت مدخناً فأكثر من تناول فيتامين هـ، فالإكثار من تناول (E) يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بسرطان الرئة، فإذا كنت مدخناً فيجب عليك أن تعرف أن ارتفاع مستوى الألفاتوكوفيرول (فيتامين هـ) يقلل من معدلات الإصابة بهذا المرض. أغلب المكملات الغذائية الغنية بفيتامين هـ الموجودة في الأسواق تكون في شكل الألفاتوكوفيرول.

**بعض مضادات الأكسدة الأخرى** يؤدي الإكثار من تناول المواد

## تناولوا المضادات الحيوية الطبيعية



تجدها في كل منزل و يستخدم في كثير من الأطعمة له فوائد عديدة ولكن أخطر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً و ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات المسببة، وكذلك ميكروبات السل تهاك فور تعرض المريض لبخار البصل.

#### العناصر والفيتامينات المتواجدة في البصل :-

- 1 - فيتامين سي للتعفن والنشط.
- 2 - الهرمونات الجنسية المقوية للرجال.
- 3 - مادة الكلوكين وهي مثل الأنسولين تضبط السكر في الدم.
- 4 - الفسفور والكالسيوم والحديد بكميات كثيرة.
- 5 - كبريت ، وحديد ، وفيتامينات مقوية للأعصاب.
- 6 - مواد مدرة للبول، و الصفراء، منشطات للقلب.
- 7 - خمائر و انزيمات مفيدة للمعدة.
- 8 - مواد منشطة منبهة للغدد و الهرمونات.

#### وهناك فوائد عديدة يتمتع فيها البصل وهي :-

- 1 - علاج سقوط الشعر إذا ما تم تدليك فروة الرأس بعصير البصل.
- 2 - البصل يفيد كذلك في إزالة بقع ونمش الوجه عندما يسحق وينقع في الخل ثم يدعك به الوجه.
- 3 - ثبت أن البصل مضاد حيوي أقوى من البنسلين والأوراموبوسين، والسلفات... من أجل ذلك فإنه يشفي من السل، والزهري، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة.
- 4 - ويعالج كثير من الأمراض ومنها : السعال