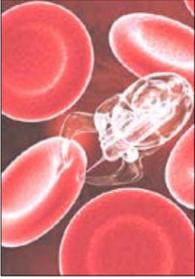


النساء يشكّلن أعلى نسبة للإصابة بالسرطان في عدن



اثبت أن له علاقة مباشرة بالتدخين ، وبين أنه ازدادت نسبة التدخين في المجتمع و كعامل خطير ازدادت معه الأمراض السرطانية .
 ووجه د. أمين باوزير قائلا « من خلال هذا المنبر أنصح المواطنين في بلدنا الحبيب أن يتجنبوا التدخين وأن يعوا مخاطره بكل أنواعه سواء التنبيل والشمة والزردة والمعسل وغير ذلك ، وأشار إلى أن كثيرا من جلسات الفات ترتبط بالعداات السبية والتدخين وهذا يؤثر سلبيا أيضا على الآخرين من الذين لا يدخنون .
 ودعا إلى الإسهام في حل مشاكل الفات والأضرار المرتبطة به من تناول الخبواب والمخدرات راجيا من الله أن يكون هناك عمل صالح لإنعاش المواطنين المبتلين بهذه المشاكل .

السرطان في فرنسا اليوم ، لافتا إلى أن الأنشطة التي يقوم بها المركز هي رصد الحالات السرطانية التي كل عام من كل المؤسسات الصحية الموجودة في محافظات عدن ولحج وأبين والضالع ، مشيرا إلى أن هناك علاقة ما بين استخدام التبغ بشكل عام وحدوث بعض حالات الإصابة بالسرطان بضمن ذلك نجد نسبة عالية من أمراض الغدد اللمفاوية وكذلك نسبة من سرطانات الحنجرة والفم والمرئ والمعدة والبلعوم بالإضافة إلى ارتفاع في سرطانات الرئة الذي قد لا يكون واضحا لدينا وذلك لأن طبيعة الفئة العمرية في مجتمعنا أو موقع الحياة صغير وميزة سرطان الرئة الظهور في الأعمار المتقدمة .
 وأضاف " بينما هناك سرطانات أخرى مثل سرطان المرئ وأن كان بعيد العلاقة بالتدخين إلا أن الدراسات

قال د. أمين باوزير رئيس قسم السرطان بكلية الطب جامعة عدن: وصلت عدد حالات الإصابة بالسرطان خلال الأعوام من 2002 - 2006 (2018) حالة من الذكور والإناث ، يأتي أعلى معدل للإصابة بهذه السرطانات بين النساء فهو يصيب النساء في عمر مبكر ، جاء ذلك في تصريح للصحيفة بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين ومكافحة التبغ الموافق 31 مايو من كل عام .
 وأوضح " أن مركز تسجيل السرطان في عدن هو أول مركز يقوم بتسجيل حالات الإصابة بالمرض في الجمهورية اليمنية والذي أنشئ في العام 1996 وبدأ عمله 1997 وفقا لألية عالمية يستخدم فيها برنامج خاص قدم من قبل الإتحاد العالمي لأبحاث



الطب والحياة

انتفاخ البطن .. المشكلة والحل

الحمل يتطلب عناية خاصة لضمان بداية جيدة للطفل في الحياة



بالرغم من كون الحمل حالة طبيعية ، فإنه ينبغي على المرأة توجيه عناية خاصة لصحتها للمساهمة في ضمان بداية جيدة للطفل في الحياة .
 ومن المستحسن إجراء فحص جسدي شامل لدى الطبيب قبل الحمل ، بحيث يتم التحقق من عدة حالات قد لا تسبب أعراضا غير أنه من شأنها أن تؤدي إلى مضاعفات أثناء الحمل . وتشتمل هذه الحالات على :

- داء السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- الاورام الحوضية
- فقر الدم

وفي حال وجود مشكلة صحية ، يسعى الطبيب إلى علاجها قبل حدوث الحمل . كذلك سيراغ الطبيب التحصينات التي خضعت لها المرأة للتأكد من حصانتها تجاه الحصبة الألمانية .

التحضير للحمل

- إن كان وزنك زائداً ، خففيه قبل الحمل . ولكن لا تتبعي نظام حمية أثناء الحمل .
- إن كنت تدخنين ، امتنعي عن التدخين وتجنبي الدخان الصادر عن المدخنين .
- تناولي متعدد الفيتامينات يوميا ، وتأكدي من أنه يحتوي على حمض الفوليك الذي يقلص احتمال خلل الانبواب العصبي الجنيني (خلل ولادة العمود الفقري) .
- ناقشي مع الطبيب ضرورة اخذ ادوية موصوفة أو غير موصوفة .

العناية الذاتية أثناء الحمل

عند حدوث الحمل ، فإن الطريقة الأفضل لضمان صحة الطفل تتمثل في :

- الحصول على كتاب خاص بالحمل لفهم التغيرات التي يمر بها الجسد
- القيام بزيارات منتظمة للطبيب ، ويفضل كل اسبوع مرة أو كل شهر بحسب الإمكانات ولا تقل هذه الزيارات عن أربع مرات خلال فترة الحمل
- اعتماد نظام غذائي صحي يتيح زيادة سليمة في الوزن
- تجنب المواد المؤذية كالكافيين والكحول وبعض الادوية والكيميائيات
- اخذ فيتامينات لما قبل الولادة تحتوي على حمض الفوليك وفقا لوصفة الطبيب

تحذير : قد يشير النزف المهبلي أثناء الحمل إلى خطر على الحمل فيبدي إلى زيارة الطبيب على الفور . فبالرغم من أن كثيرا من النساء يعانين من النزف أو الطمث الخفيف غير المؤذي في بداية الحمل ، إلا أن الطبيب يقوم باستبعاد الإجهاض أو الحمل خارج الرحم أو غير ذلك من الحالات كافة عنق الرحم .

الشوكولاتة رفيقة المكتئبين



يلجأ المكتئبون إلى مواساة أنفسهم باستهلاك كميات كبيرة من الشوكولاتة مقارنة بغيرهم ممن لا يعانون الاكتئاب .
 ونقل موقع «هيلث داي نيوز» عن البروفيسورة بياتريس غولومب، من قسم طب العائلة والطب الوقائي من جامعة كاليفورنيا - سان دييغو، قولها إن «الكثير من الناس يعتقدون أنهم حين يشعرون بالقليل من الاكتئاب، تجعلهم الشوكولاتة يشعرون بأنهم أفضل» .

الروتين

الواقع أن عدم تناول كمية كافية من الألياف، أو عدم شرب كمية كافية من الماء، أو عدم ممارسة التمارين، أو تناول أدوية معينة مثل مضادات الاكتئاب قد تفضي إلى الإمساك .
 ويصعب الإمساك أيضا مشكلة خلال الحمل . فالزيادة في مستوى البروجسترون تبطئ الأمعاء وتؤدي إلى الإمساك . لذا ، ننصح النساء الحوامل بتناول المزيد من الفاكهة والخضار الغنية بالألياف . أما حمض الستريك في الفاكهة الحمضية فيساعد على إرخاء البراز ويجعل التخلص منه أمرا سهلا .

التركيز على بعض الأطعمة

- تناول اللبن الطبيعي العضوي لأنه يحتوي على الكثير من البكتيريا الضرورية لصحة المعدة .
 - تناول الشوفان العادي الغني بالألياف القابلة للذوبان والتي يسهل هضمها . والشوفان بديل جيد للخبوب إذا كنت تعاني من حساسية تجاه القمح .
 - تناول الخضار ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ والخس والخيار لأنها تدر البول بصورة طبيعية . من المفيد أيضا شرب شايات الأعشاب .

الامتناع عن بعض الأطعمة

- تجنب الأطعمة المكررة التي أضيفت إليها مواد كيميائية لجعلها ألذ مذاقا أو تدوم أطول لأن الجسم يحتاج إلى وقت أكبر لهضمها مما يسبب غازات الأمعاء .
 - تجنب الأطعمة الغنية بالألياف غير القابلة للذوبان مثل الخبواب الكاملة، لأنها تولد بكتيريا تضر في المعدة مما يسبب الانتفاخ .
 - تجنب تناول الفاكهة التي تحتوي على سكر الفاكهة (الفروكتوز) مباشرة بعد وجبة كبيرة، لأنها تحتوي على الماظة والكثير من المواد المغذية، مما يجعلها عالقة في الجهاز الهضمي وراء الطعام الثقيل . وبما أن الفاكهة تتفكك بصورة أسرع، قد تبدأ بالتخمر وتسبب بالتالي الغازات . تناول هذه الفاكهة بمثابة وجبات خفيفة خلال النهار أو بعد فترة من الانتهاء من وجبة الطعام الرئيسية .
 - تجنب البقول، مثل العدس والبقول والذرة إذا كانت ثيابك ضيقة . صحيح أن هذه الأطعمة تحتوي على البروتين والألياف لكنها تسبب الغازات .
 - تجنب المشروبات الغازية لأنها مليئة بالهواء الاصطناعي الذي ينفخ بطنك . كما أن العلكة قد تفضي إلى النتيجة نفسها بسبب دخول الهواء إلى بطنك أثناء المضغ .

في الجهاز اللمفاوي . فإذا كان الجسم لا يتخلص كما يجب من فائض الماء والسموم، يصبح مترهلا ومنتفخا . لذا، أضف بضعة حبات من الهال إلى الماء المغلي واتركها منقوعة لبعض الوقت، ثم اشرب هذا النقيع خلال النهار لتصرف السموم من الجسم .

تخصيص وقت للتدليك

تستطيع بعض الزيوت العطرية، مثل الغريبفروت



الوردي واكيليل الجبل، تخفيف الانتفاخ . أضفي 5 إلى 10 قطرات من الزيت العطري إلى مياه الاستحمام أو ذلك بها معدتك في حركة دائرية قبل شطفها بالماء الفاتر .

أظهرت الدراسات أن نصف الأشخاص تقريبا يعانون من انتفاخ البطن أو الإمساك في مرحلة ما في حياتهم، وتكون هذه المشكلة معركة مستمرة بالنسبة اليهم
 اكتشف معنا الأسباب الرئيسية لانتفاخ البطن مع بعض الحلول البسيطة .

إعداد / جولي صليبا

الأكل بدل الشرب

حين نأكل تفرز المعدة مزيدا معقدا من الأنزيمات المسؤولة عن تفكيك مختلف مكونات الطعام، بما في ذلك البروتين والدهون والكربوهيدرات. يجب ألا تمتزج هذه الأنزيمات بالماء لكي تعمل بفاعلية، ولذلك تجنب شرب الكثير من خل التفاح قبل تناول الطعام وبعده، إلا أن شرب القليل من خل التفاح قبل 30 دقيقة من موعد الوجبة يحفز عصارات الهضم .
 تأكد أيضا من أن غذاءك غني بالزئك وفيتامين ب الضروريين لإنتاج أنزيمات الهضم .

المضغ الجيد

يؤكد الاختصاصيون أن طريقة الأكل هي التي تجعلنا نعاني من الانتفاخ أم لا . فتناول الطعام ببطء وضعفه جيدا ليصبح معجوننا ناعما لا يساعد فقط على تدفق عصارات الهضم بطريقة متناغمة وإنما يؤدي أيضا إلى إنتاج المزيد من الحمض اللازم لتفكيك الطعام، بحيث يقضي وقتا أقل في المعدة .
 لا تبخل الطعام بسرعة وتذكر أن البقاء ساعات طويلة من دون أكل قد يؤدي أيضا إلى تراكم الغازات .

أحب معدتك

تحتوي المعدة على 100 ترليون بكتيريا، مؤلفة من سلالات عدة، تعمل على قتل الطفيليات والمركبات السبية . إلا أن تناول الغذاء المحتوي على الكثير من اللحوم الحمراء الدهنية والسكر أو الاعتماد على المضادات الحيوية قد يفضي إلى مشكلة المعدة المرتشحة . وفي هذه المشكلة، يتيج جدار المعدة دخول كتل الدهون والبروتينات غير المهضومة، مما يسبب الانتفاخ في البطن . لذا ، انتبه جيدا إلى ما تأكله .

تخفيف التوتر

يؤثر الكورتيزول (وهو الأنزيم الذي يطلقه الجسم حين نشعر بالتوتر) في الهضم ويسبب انتفاخا وألما في المعدة . إذا كنت تتعرض للكثير من الضغط، فتجنب تناول اللحم الأحمر والأطعمة الدهنية التي يحتاج الجسم إلى وقت أطول لهضمها .
 إكتف بدل ذلك بالأطعمة الخفيفة مثل السمك، والخضار المهروسة، مثل الجزر واللثف والبطاطا

تصريف السموم

يقول بعض الخبراء إن الانتفاخ دليل على خلل

المبالغة في إنضاج اللحوم تؤدي المثانة



الذين يأكلون اللحوم ناضجة تماما أكثر تعرضا لمخاطر سرطان المثانة مقارنة بمن يفضلونها قليلة النضج . ويعتبر الباحثون هذه الدراسة خطوة نحو نموذج شامل ومتكامل مع عوامل البيئة والغذاء والوراثة في المستقبل، لتقييم احتمالات إصابة الإنسان بالسرطان .
 وتقدر جمعية السرطان بأميركا عدد الإصابات المشخصة السنة الماضية بسرطان المثانة بحوالي 71 ألفا، ووفياته هناك بأربعة عشر ألفا وتذكر أن الرجال أكثر تعرضا للإصابة به من النساء .

والخنازير والدواجن والأسماك بدرجات حرارة عالية، تنتج المركبات الأمينية غير المتجانسة حلقيا إثر التفاعل بين الأحماض الأمينية وهي أساس البروتينات، وبين مركب الكرياتين الكيميائي الموجود في العضلات .
 ووجدت الدراسة أن استهلاك شرائح البقر وقطع الخنزير وقطع الخنزير تحديدا ترفع مخاطر الإصابة بسرطان المثانة بشكل ملحوظ، كذلك الدواجن والأسماك المقلية ترفع احتمالات الإصابة بسرطان .
 وكان لمستوى إنضاج اللحوم أثر ملحوظ، فالمشاير كون

وجدت دراسة طبية أجريت في الولايات المتحدة أن الذين يكثرون من أكل اللحوم المطهية بدرجات حرارة عالية، أكثر عرضة للإصابة بسرطان المثانة، وتزداد هذه المخاطر لدى الحاملين لأنواع جينات (مورثات) معينة .
 وقال الدكتور جيني لين أستاذ علم الأوبئة في "مركز أندرسن للسرطان" بجامعة تكساس الذي أجرى الدراسة، إن اللحم المطهي بدرجات حرارة عالية يولد مركبات أمينية غير متجانسة حلقيا، قد تسبب السرطان .
 وأوضح أنه عندما تطهى اللحوم العضلية كالحوم البقر

زيت الزيتون يقاوم الجلطات



يشجع تناول الدهون التي تحتوي على أحماض دهنية مشبعة على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ما قد يتسبب في ميل الدم إلى التثخن وتكوين الجلطات الخطرة، وقد كشفت دراسة أجراها باحثون من جامعة غوتلاندر في الدنمارك عن أن الكميات الكبيرة من الدم المشبع (مصدره الدهون الحيوانية) تشجع تكون الجلطات، بينما قام باحثون بريطانيون في المستشفى الملكي بإجراء دراسة على مجموعة من المتطوعين، وعلى مدى ثمانية أسابيع تم تناول ثلاثة أرباع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مرتين يوميا، مع تناول غذائهم اليومي المعتاد، وعند تحليل الدم، تم اكتشاف انخفاض اللاصق الصفائح الدموية، وبفحص أغشيتها تم اكتشاف وجود حمض الأوليك (الحمض الدهني لزيت الزيتون)، كما اكتشف أن الصفائح الدموية تطلق كمية أقل من مادة الترمبوكتان A2 وهي مادة تآمر الصفائح بالالتصاق مع بعضها البعض، كما اكتشفت معظم الدراسات أن زيت الزيتون يساعد الصفائح الدموية على أداء وظائفها، وهذا يفسر انخفاض معدل الإصابة بالداء القلبي عند سكان حوض البحر الأبيض المتوسط الذين تحتوي وجباتهم الغذائية على كميات كبيرة من زيت الزيتون .

الرضاعة لمدة عامين تقلل من خطر إصابة الأم بسرطان الثدي والمبيض