



الرضاعة الطبيعية الوقائية الفعالة ضد سرطان الثدي

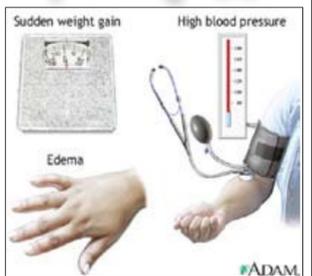
يعمل كضاد للأوعية الدموية السرطانية، ولذا أقرت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية "FDA" والسلطات الصحية في أوروبا استخدامه في علاج المرضى.

أكدت دراسات طبية حديثة أن الرضاعة الطبيعية يحد من خطر إصابة النساء بسرطان الثدي، مؤكدة أنه كلما أرضعت النساء أطفالهن مدة أطول كلما تمتعت بقدر أكبر من الحماية من سرطان الثدي، مبينة بأن النساء اللاتي يرضعن أطفالهن لمدة ستة أشهر إضافية يقل خطر الإصابة بسرطان الثدي من 6.3% إلى 6.3%، وأوضحت البروفيسورة فاليري بيرال من المعهد البريطاني الخيري لأبحاث السرطان، أن استخدام العلاج الكيميائي مضافاً إليه الأفاستين يسهم في ضمور أكبر في حجم الورم، إلى جانب توقف نمو وتطور السرطان لفترة أطول بنسبة 70%، الأمر الذي يزيد من نسبة الشفاء بشكل أكبر. ويقوم الأفاستين أحدث العلاجات البيولوجية المتخصصة في سرطان الثدي بتثبيط عملية تكوين الأوعية الدموية المغذية للسرطان، ما يؤدي إلى قطع الإمداد اللازم للورم فتكون عملية نمو السرطان صعبة، ويعد هذا العقار الوحيد من نوعه الذي

خطر ارتفاع ضغط دم الحامل في المرحلة الثالثة (الأخيرة) من الحمل

بحمل صحي سليم. أما النساء اللاتي يعانين ارتفاع كبير في ضغط الدم الذي لا تتم السيطرة عليه فيتعرضن للإصابة بمضاعفات أكثر أثناء الحمل، وتشمل تنسج الحمل، المشيمة، نقص وظائف الكلى وضعف نمو الجنين. إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم، فسيقوم طبيبك باختبار دمك وبولك بصورة أكثر انتظاماً للتأكد من أن كليتيك تعملان بشكل طبيعي وأن الجنين يتطور بشكل سليم.

إن النساء اللاتي كن يعانين من ارتفاع ضغط الدم قبل أن يصبحن حوامل، يجب قياس ضغط الدم لهن بانتظام طوال فترة الحمل. كثير من النساء يمكنهن الاستمرار في السيطرة على الحالات الأقل شدة من ارتفاع ضغط الدم طوال فترة الحمل مع الاعتناء بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة، أو تناول جرعات منخفضة من عقاقير علاج ضغط الدم التي يمكن استخدامها بأمان أثناء الحمل. معظم النساء اللاتي يتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم لديهن يتمتعن



أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب

إعداد: د. أميمة



كثيراً ما نسمع أن الشاي بالحليب مضر بالصحة فهل هذا صحيح؟ مع العلم بأن مدمن على الشاي بالحليب أشربه باستمرار ويكثرت كبيرة وكذلك أخوتي الصغار جميعهم يحبون هذا النوع من المشروبات؟

إن شرب الشاي بالحليب مفيد ويخفف طعم الحليب غير المستساغ عند كثير من الأطفال، ولا بأس باستخدامه طالما كان الشاي خفيفاً، أما إن كان الشاي ثقيلًا فستقوم مادة القهوه الموجودة في الشاي بالاتحاد مع بعض الأملاح والمعادن في الحليب فتقلل من امتصاصها لا غير، أما من يزعم أنه ضار فهذا كلام غير صحيح.

أعاني من تساقط الشعر وفحوصاتي تؤكد أن كل شيء سليم لكنني أحببت أن أعالج شعري بالمواد الطبيعية التي تحضر في المنزل.. وسؤالي هو هل استخدام البيض لعلاج التساقط مضر؟ قرأت الكثير عن البيض لتكثيف الشعر ولكن سمعت أنه يسبب التعلبة فهل البيض مضر بالشعر؟

استخدام البيض في علاج تساقط الشعر ليس ضاراً ولا يسبب التعلبة، بل هو آمن ومفيد. ولكن عليك الانتباه إلى أن استخدام المواد اللزجة مثل الزيوت والبيض على بصيلة ضعيفة قد يزيد التساقط في البداية، لذا من الأفضل البدء بشامبوات (حيث إن قاعدتها مائية) حتى يتوقف التساقط ثم تبدأ بالبيض والزيوت بعد ذلك لتكثيف الشعر.

أعاني منذ فترة طويلة تقريبا من الإمساك حتى أنني اعتدت على قضاء حاجتي كل 3 أيام وعند الإخراج أعاني من تعب وازهاق شديد ولا ارتاح عندما تكون معدتي خالية وحينما أفرغ من البراز أشعر أنني لم أفرغ وأعاني من الآم أسفل البطن وغازات وحرارة خاصة عندما تكون معدتي خالية وصحتي غير جيدة حمول وتعب وكسل ودوما أشعر بالنعاس وعند التبرز يوجد لدي تقطير في البول وبعد التبرز أرغب بالتبول؟

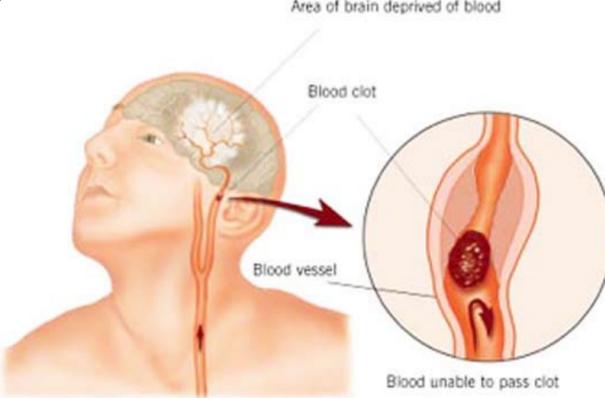
الأعراض التي ذكرتها في مجملها هي أعراض اضطرابات القولون العصبي وليست تشكل أي خطورة على المريض إذا لم يترافق معها انخفاض في الوزن أو خروج دم مع البراز بدون ألم، وبالتالي تعذب الحالة النفسية ونوعية الأكل دورا كبيرا في تخفيف حدة هذه المشكلة. فلابد من التعامل مع ضغوط الحياة بشكل إيجابي سواء في الحياة الأسرية أو العمل وأنصحك باستشارة مفصلة إذا كان لديك مشكلة مع هذه الضغوط. أما بالنسبة لنوعية الأكل فقد تكون نوعية من الأكل هي التي تسبب لك هذه الاضطرابات في البطن فأنصحك أن تتجنب هذه الأطعمة إطلاقاً. فإذا استمرت الأعراض مع الأخذ بما ذكر أعلاه فيمكنك أخذ بعض المليينات وأدوية تخفف من الغازات والمغص على أنها ليست العلاج الناجح لمشكلتك.

هل شرب خل التفاح والتدهن به مضر بالصحة وهل استخدمه لتصغير الصدر بوضع مع ماء الورد في قالب الثلج والتدهن به وهل ينحف الخل؟

بالنسبة لخل التفاح فهو من المنتجات الآمنة سواء كان استخدامه داخليا أم خارجيا وسواء استخدم وحده أم مع ماء الورد، ومن المعروف أن لخل التفاح خاصية تحسيس الوزن في حال شربه داخليا - أما استخدامه موضعيا لتصغير الصدر فلا أعرف وصفة لهذا الغرض ولكن يمكن التجربة والملاحظة فلا ضرر في ذلك إن شاء الله.

أتمنى أن أجد جوابا لسؤالي: أنا شاب لم أصل سن 17 المشكلة أنه من سنتين وأنا على نفس الطول وأصدقائي الذين كانوا مثل طولي أصبحوا أطول مني بكثير فهذا شيء غريب أصبح هذا الموضوع عندي كمرض نفسي وأتمنى الرد على سؤالي؟

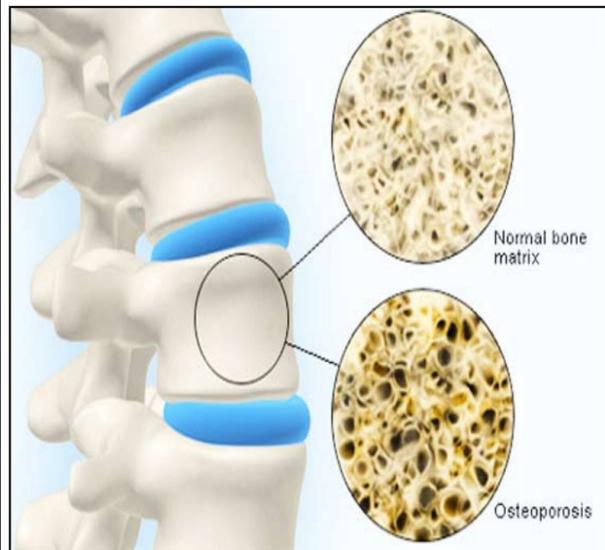
يتوقف الطول ونمو العظام عند سن البلوغ وهو 17 سنة عند الإناث و 19 سنة عند الذكور (أرأيت أو ناقص سنة) ويتحكم في ذلك عوامل كثيرة أهمها على الإطلاق هرمون النمو. ويمكن معرفة هل ما زال هناك مزيد من الطول بعمل أشعة على مناطق النمو عند أطراف العظام فإذا وجدت متكسلة أي مغلقة فلا أمل في مزيد من الطول إلا بإجراء عملية جراحية للتطويل بواسطة جهاز اليزاروف.



شمة الخلع تسبب الوفاة

توصلت دراسة هولندية إلى أن القلق قد يزيد خطر الإصابة بالجلطة الدماغية والقصور في عمل القلب.. مايوذي إلى الموت. وخلص الباحثون إلى أن القلق يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية بنسبة 74%، وأشاروا إلى أن القلق قد يكون مرتبطاً بهرمونات (كاتشولامينز) التي تفرزها الغدة الكظرية عند الشعور بالضغط النفسي وقد تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والجلطة الدماغية والى الوفاة.

نصائح لتفادي ترقق العظام



قد يكون ترقق العظام مرضاً مدمراً فعلاً، لكننا نستطيع تحسين الحظ تجنبه والحوول دونه.. و اليكم بعض الخطوات الممكنة اعتمادها لتخفيف خطر تعرضكم لترقق العظام. 1 - اشربوا الحليب القليل الدسم واللبن الخالي من الدسم وتناولوا أنواع الحبوب الغنية بالكالسيوم لأنها تعتبر كلها مصادر ممتازة للكالسيوم الضروري لتقوية العظام. كما أن المنتجات المعززة بالحليب تحتوي على الفيتامين D الضروري أيضاً لامتصاص الكالسيوم في الجسم. 2 - تناولوا السمك، مثل السردين والسلمون، لأنه غني بالكالسيوم، فيما سمك السلمون والسردين وأنواع السمك الدهنية الأخرى غنية بالفيتامين D. 3 - تناولوا الخضار ذات الأوراق الخضراء لأنها تحتوي على الكثير من الكالسيوم والبوتاسيوم والفيتامين K الضروري لمنع خسارة الكالسيوم من العظام. أكثرها من تناول البروكولي والسلق واللفت. وتذكروا أن الموز غني جداً بالبوتاسيوم. 4 - تناولوا الصويا لأنها لا تحتوي فقط على الكالسيوم وإنما أيضاً على استروجينات نباتية، ويبدو أنها تساعد في الحفاظ على كثافة العظام.

5 - لا تفرطوا في تناول البروتينات لأن المأخوذ المرتفع من البروتين قد يزيد التخلص من الكالسيوم. اكنفوا بتناول 50 ملغ من البروتين فقط كل يوم، علم أننا نحصل على ضعف هذه الكمية تقريباً بسبب نمط أكلنا المعاصر. 6 - خففوا من تناول الكافيين وكنفوا بشرب ثلاثة فناجين من القهوة فقط كل يوم لأن الكافيين يدفع الجسم إلى التخلص من الكالسيوم بسهولة أكبر. 7 - تناولوا البصل لأن التجارب المخبرية كشفت أن تناول غرام واحد من البصل اليابس كل يوم يخفف عملية تفكك العظام بنسبة 20% في المائة تقريباً، ما يحد بالتالي من حصول ترقق العظام.

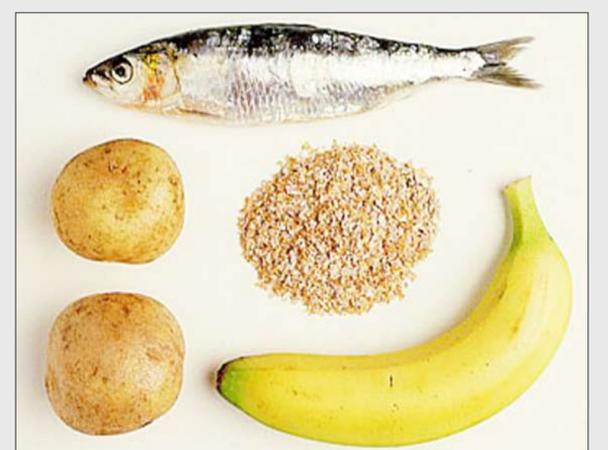
(هوس) الأمومة يسبب اكتئاب ما بعد الولادة

أظهرت دراسة كندية جديدة أن الأمهات الجدد اللواتي يرين ضرورة أن يكن كاملات هن عرضة لخطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. وأشار موقع (لايف ساينس) إلى أن الدراسة التي أجريت في جامعة (يورك) بكندا، وجدت أن ما يعرف (بالكمال العائد للمجتمع)، حيث يحس الفرد بتوقع الآخرين بأنه كامل، مرتبط باكتئاب ما بعد الولادة لدى الأمهات المهنجات لأول مرة. وقال الطبيب المشارك في الدراسة غوردون فلت، "إن هذا يشير إلى إمكانية وجود أمهات جدد يبدن بأن كل شيء على ما يرام وكامل.. لكن في الواقع العكس هو الصحيح، إذ أنهم يشعرون بالسوء حقاً لكنهم محترفات في عدم إظهار ذلك". وأشار إلى أن هذا مقلق جداً لأنه يعني أن الأصدقاء والعائلة قد لا يعرفون بأن الأم الجديدة تعاني من الاكتئاب.



فيتامين (B) يخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة

ربطت دراسة جديدة بين وجود فيتامين "B" في الدم وبين خفض خطر الإصابة بسرطان الرئة. وذكر موقع (virtual medical centre.com) أن الدراسة التي أعدها باحثون أوروبيون وصفا ذلك بأنه إنجاز علمي قد يؤدي إلى الوقاية من المرض وتشخيصه في وقت مبكر وإنقاذ حياة الكثيرين من المرضى. واطلع الباحثون من الوكالة الدولية لأبحاث السرطان والدكتورة كارولين رلتون من جامعة نيوكاسل على بيانات تتعلق بأكثر من 520 ألف شخص منذ عقدين من الزمن. وقالت رلتون وهي محاضرة بارزة في علم الأوبئة الجينية في جامعة نيوكاسل في الدراسة التي شاركت في إعدادها ونشرت في نشرة الجمعية الطبية الأمريكية "أجرينا دراسة على أشخاص من معظم مناطق أوروبا". وأشارت إلى أن الأشخاص الذين أصيبوا بسرطان الرئة كانت لديهم نسبة أقل من فيتامين B6 في دمائهم سواء كان هؤلاء من المدخنين أو غيرهم. وأضافت "تبين لنا أن الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين "B6" تضاعف خطر إصابتهم بمرض سرطان الرئة أكثر من غيرهم". وقالت: إن هذه قد تكون طريقة جيدة من أجل معرفة من هم الأشخاص الأكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالمرض في المستقبل". ويتنشر سرطان الرئة على نطاق واسع في العالم إذ أصيب به حوالي 1.6 مليون شخص في عام 2008 م.



نشاط الشحوم في الجسم مرتبط بالنشاط البدني.. حركوا أجسامكم ففي الحركة بركة!