

زيت السمك يكافح أمراض اللثة

تناولها بشكل منتظم من زيت السمك. وأضاف مكمل أن لأحماض "أوميغا 3" الدهنية كثير من المنافع. لدينا دليل جيد على أنها تمنع الموت المفاجئ بسبب اضطرابات في القلب. وكذا بعض الأدلة على أن هذه الأحماض الدهنية يمكن أن تقلل من خطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية".

والعالية من "أوميغا 3" أن هؤلاء كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض اللثة بنسبة تراوحت بين 23٪ و30٪ مقارنةً بمن تناولوا كميات أقل. وأشار الطبيب كينيث مكمل المسئول عن الدراسة، إلى أن «تناول كميات معقولة من الأسماك يبدو له منافع كثيرة.. لكننا وجدنا أن لا منفعة من تناول أطنان من هذا»، مؤكداً أنهم لم يتمكنوا من تحديد الكمية التي يمكن للناس

«واشنطن / متابعة: أظهر بحث جديد أن تناول ولو كميات معتدلة من الحوض الدهني "أوميغا 3" الموجود في السلمون وأنواع أخرى من الأسماك قد يساعد على مكافحة أمراض اللثة. وذكر موقع "هلت داي نيوز" الأمريكي أن الباحثين في جامعة "هارفورد" وجدوا بعد مراقبتهم حوالي 9,200 شخص تناولوا كميات تتراوح بين المعتدلة

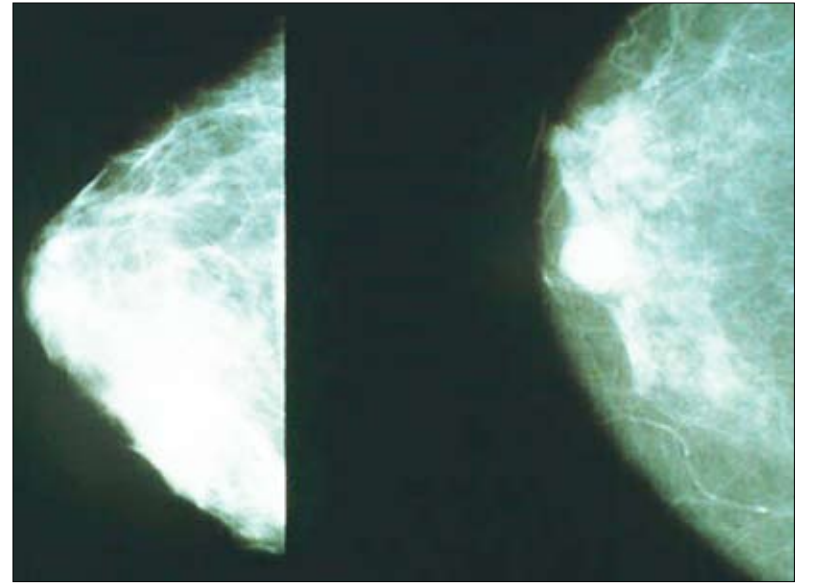


سرطان الثدي .. أكبر المشكلات الصحية التي تواجه العالم

توقع وفاة (84) مليون نسمة بسبب السرطان بين عامي (2005 و2015) وحدة الأمل بعدن سجلت (295) حالة إصابة بسرطان الثدي خلال الفترة (ديسمبر 2007م - سبتمبر 2010م)

احتفل العالم خلال شهر أكتوبر الجاري باليوم العالمي للسرطان، وهو تظاهرة سنوية ينظمها الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان لرفع الوعي العالمي بمخاطر مرض السرطان، وذلك عبر الوقاية و الكشف المبكر للمرض والعلاج ، ويعتبر مرض السرطان أكبر المشكلات الصحية التي تواجه العالم ، كما يعتبر أهم أسباب الوفاة على الصعيد العالمي .

وقد أشارت منظمة الصحة العالمية عبر موقعها الإلكتروني إلى «أن هذا المرض أودى بحياة (6.7) ملايين نسمة في عام 2005، وأنه سيودي بحياة (84) مليون نسمة أخرى في الحقبة الممتدة بين عامي 2005 و2015 إذا لم تتخذ أية إجراءات للحيلولة دون ذلك».



صورة أشعة سينية تبين شكل الورم السرطاني في الثدي (يمين) والثدي الطبيعي (يسار)



الشريط الوردي من استي لودر

تقرير / منى علي قائد

وترى المنظمة أنه بالإمكان الوقاية من نحو 40٪ من حالات السرطان وذلك عبر: توفير بيئة صحية خالية من الدخان للأطفال. أن تكون نشطا حركيا، وتناول طعاما متوازنا لا صحيا محتويا على سعرات حرارية منخفضة، وتجنب السمينة بدءا من مرحلة الطفولة. معرفة المزيد عن اللقاحات الخاصة بفيروسات أمراض مثل سرطان الكبد وسرطان عنق الرحم. تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس.

وحدة الأمل لعلاج السرطان بعدن

سجلت وحدة الأمل لعلاج الأورام السرطانية التابعة للمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان في محافظة عدن 295 حالة إصابة بسرطان الثدي خلال الفترة ديسمبر 2007م - سبتمبر 2010م. وبحسب تقرير صادر عن المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان في عدن أن عدد المصابين بسرطان الثدي 289 امرأة، وستة ذكور من مختلف المحافظات.

وأشار التقرير إلى أن وحدة الأمل تقوم باستقبال الحالات وتحديد الفحوصات التي يجب إجراؤها، وترتبط المريض ببرامج الفحص الدوري إضافة إلى تجهيز الحالات التي تحتاج إلى عمليات جراحية.

يذكر أن وحدة الأمل لعلاج الأورام السرطانية في عدن تقوم بإجراء المعالجة السريرية للنساء وتقديم الاستشارات وإجراء الكشف المبكر على سرطان الثدي.

كما تقوم الوحدة بتنظيم حملات التوعية والتثقيف خصوصا في التجمعات النسوية وإقامة المحاضرات والندوات لنشر الوعي حول سرطان الثدي وطرق الوقاية منه وتقديم معلومات

لأغراض البحوث والدراسات العلمية في مجال سرطان الثدي.

(4000) امرأة سعودية يشكلن أطول

سلسلة ودية في العالم

عالميا احتفلت عدد من الدول باليوم العالمي لسرطان الثدي بتفعيل عدد من الأنشطة وحملات التوعية، منها ما قامت به الخيمس الماضي المملكة العربية السعودية التي حملت الرقم القياسي العالمي لأطول سلسلة بشرية ودية في العالم بتشكيلها سلسلة نسائية من 4000 امرأة، وذلك بهدف مكافحة سرطان الثدي وتوعية الرأي العام في المملكة. وقالت الأميرة ربما التي دعمت هذه المبادرة في تصريح لوكالة الأنباء الفرنسية إن السعوديات المشاركات في السلسلة (كسرن الرقم العالمي السابق المسجل في ألمانيا) في 2007 والبالغ 3640 شخصا.

وقد جمعت أكثر من 4000 امرأة بين سعودية وأجنبية في مجمع وزارة التربية والتعليم الرياضي في جدة على البحر الأحمر، حيث شكلن سلسلة بشرية ودية اللون وهي الرمز العالمي لحملات التوعية من مخاطر سرطان الثدي.

ووصلت النساء إلى المجمع وهن يرتدين العباءة التقليدية السوداء، إلا أنهن ما أن دخلن الاستاد حتى ارتدين وشاحا ومندبلا وردي اللون فحولن المجمع إلى بحر بشري وردي اللون، واقتصرت المشاركة في هذه السلسلة البشرية على النساء.

الشريط الوردي من إستي لودر

بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي قامت الشركة العالمية في مجال التجميل إستي



لودر بإطلاق مجموعتها الرائعة وهي مجموعة الشريط الوردي وذلك لرفع مستوى الوعي بسرطان الثدي.

فقد بدأت إيفلين لودر حملتها «الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي» في المملكة المتحدة في عام 1993 وأسست مؤسسة أبحاث السرطان المكرسة للوقاية من سرطان الثدي وإيجاد علاج له، ومنذ إطلاق الحملة أصبح الشريط الوردي رمزا عالميا لصحة الثدي وللخفا من أجل القضاء على سرطان الثدي، وبمناياة تذكير بأن الكشف المبكر هو المفتاح لمكافحة هذا المرض.

سرطان الثدي

وسرطان الثدي «Breast Cancer» هو شكل من أشكال الأمراض السرطانية التي تصيب أنسجة الثدي، وعادة ما يظهر في قنوات الأنابيب التي تحمل الحليب إلى الحلمة) وغدد الحليب. ويصيب الرجال والنساء على السواء، ولكن الإصابة لدى الذكور نادرة الحدوث، فمقابل كل إصابة للرجال يوجد 200 إصابة للنساء.

السرطان بشكل عام هو نوع من الأمراض يجعل الخلايا المصابة به تنمو وتتغير، وتتضاعف بصورة خارجة عن نطاق السيطرة. ويعطى السرطان مسمى الجزء الذي بدأ منه، فسرطان الثدي يعني عدم انتظام نمو وتكاثر وانتشار الخلايا التي تنشأ في أنسجة الثدي. ومجموعة الخلايا المصابة التي تنقسم وتتضاعف بسرعة ويمكن أن تشكل قطعة أو كتلة من الأنسجة الإضافية. والكتل النسيجية تدعى الأورام. الأورام إما أن تكون سرطانية (خبيثة) أو غير سرطانية (حميدة).

الأورام الخبيثة تتكاثر وتدمر أنسجة الجسم السليمة. ويمكن لبعض الخلايا ضمن الورم أن تنفصل وتنتشر بعيدا إلى أجزاء أخرى من الجسم. انتشار الخلايا من منطقة في الجسم إلى أخرى يسمى (انبثاث).

ومصطلح سرطان الثدي يشير إلى ورم خبيث تطور من الخلايا في الثدي. والثدي يتألف من نوعين رئيسيين من الأنسجة: أنسجة غدية وأنسجة داعمة. والأنسجة الغدية تغلف الغدد المنتجة للحليب وقنوات الحليب. بينما الأنسجة الداعمة تتكون من الأنسجة الدهنية والأنسجة الليفية في الثدي. والثدي أيضا يحوي نسيجاً ليفياويا (أنسجة جهاز مناعي تزيل النفايات والسوائل الخلوية).

يعتبر سرطان الثدي من بين أبرز الأمراض المؤدية إلى الوفاة بين الإناث.

الفحص المبكر

الفحص الذاتي للثدي: يمكن للنساء إجراء الفحص الذاتي مرة كل شهر في اليوم السادس أو السابع من الدورة الشهرية وقد يكون ذلك على الأرجح خلال الاستحمام وذلك على النحو التالي:

طريقة الفحص الذاتي

الوقوف أمام المرأة وفحص الثديين إذا كان هناك أي شيء غير معتاد: تورم، ألم، إفرازات غير طبيعية.. الخ.

وضع اليدين خلف الرأس والضغط بهما إلى الأمام دون تحريك الرأس أثناء النظر في المرأة. وضع اليدين على الوسط والانحناء قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام. رفع اليد اليسرى واستخدام اليد اليمنى في فحص الثدي الأيسر من القسم الخارجي وبشكل دائري حتى الحلمة مع التركيز على المنطقة بين الثدي والإبط ومنطقة أسفل الإبط. الضغط بلطف على الحلمة للتأكد إذا كانت هناك أية إفرازات غير طبيعية.

تكرار نفس الخطوات على الثدي الأيمن. تعاد الخطوات السابقة عند الاستلقاء على الظهر.

العلامات غير الطبيعية

الأعراض التي قد تظهر عند الفحص الذاتي ورم في موضع معين. تغير في شكل أو حجم الثدي. انخفاض أو تورم الثدي بالجهد. تغير في لون الجلد. خروج إفرازات، خاصة الإفرازات الدموية من الحلمة خلال الفحص الذاتي. وإذا ظهرت أي من الحالات المذكورة يجب مراجعة الطبيب في أقرب وقت ممكن لاكتشاف حقيقة العرض والإشراف الطبي.

الصورة الإشعاعية للثدي

يجرى التصوير الإشعاعي لمعالجة الأجزاء الداخلية غير الظاهرة للثدي. وتؤخذ صورة للمرأة عند سن تتراوح بين 35 و39 سنة على فترات تتراوح بين مرة كل سنة أو سنتين.

العلاج

يتم علاج سرطان الثدي - أغلب الأحيان - بعدة طرق في نفس الوقت، فإذا ما تم اكتشاف المبرك للورم وكان حجمه في حدود 3 سم، فلا يستلزم العلاج بالتدخل الجراحي باستئصال الثدي ولكن يمكن استئصال الورم ذاته وعلاج باقي الثدي بالأشعة للقضاء على بقية الخلايا التي قد تكون نشطة. أما إذا كان الورم أكبر من ذلك أو كان قد انتشر إلى الغدد الليمفاوية فيضاف العلاج الكيميائي والهرموني إلى سياق العلاج.

ومن الأساليب العلاجية لسرطان الثدي

التدخل الجراحي: يعتمد على حجم الورم ومدى انتشار المرض. حيث يتم استئصال الورم فقط (إذا كان صغيراً) أو استئصال الثدي ككل. العلاج الإشعاعي: هو علاج موضعي يتم بواسطة استخدام أشعة قوية تقوم بتدمير الخلايا السرطانية لإيقاف نشاطها.

العلاج الكيميائي: وهو علاج شامل يعطى بشكل دوري ويتم تعاطي عقاقير عن طريق الفم لقتل الخلايا السرطانية. العلاج الهرموني: يعمل هذا الأسلوب العلاجي على منع الخلايا السرطانية من تلقي واستقبال الهرمونات الضرورية لنموها وهو يتم عن طريق تعاطي عقاقير تغير عمل الهرمونات أو عن طريق إجراء جراحة لاستئصال الأعضاء المنتجة لهذه الهرمونات مثل المبايض.

الأخطاء الطبية.. كابوس يقض مضاجع المرضى

أسامة عبد الإله سلام الأصبحي

الأخطاء الطبية أصبحت تمثل هماً كبيراً لكل المواطنين والعاملين في القطاع الطبي، فإلى متى يبقى الأطباء والمرضى خارج دائرة المسؤولية عن الأخطاء الصادرة عنهم التي تكون نتيجتها كوارث ومصائب ووفيات!! نحن لسنا ضد الأطباء ولسنا أعداء لهم ولكننا نطالب باتخاذ الإجراءات الضرورية لمنع الخطأ.

فوزارة الصحة في بلادنا لا بد أن تقوم بإعداد فريق من الأطباء المهرة والمسؤولين الأكفاء لتعيين الأطباء الجدد سواء في القطاع الحكومي أو الخاص، لأن أرواح الناس يجب أن تؤخذ على محمل الجدبة والصرامة في اتخاذ القرارات، وعدم التقاعس في أي شكوى ترد إليها، كما يجب أن يقوم المجلس الطبي المشكل أخيراً بدوره طبقاً للقانون الذي لم نر له أي دور فعال يذكر أو أن تكون هناك لجان داخل المستشفى بشكل دائم لدراسة الوفيات التي تحدث داخلها، وتؤدي عملها بكل شفافية وترفع توصياتها إلى لجان معنية أخرى بالوزارة لتتخذ الإجراء القانوني اللازم مع الطبيب المتسبب وعقاب أي طبيب ثبت تورطه في أي خطأ طبي بحرامته من مزاوله المهنة أو إعادة تأهيله.. أو حتى على الأقل تغيير هؤلاء الأطباء وتقلعهم من المستشفى، فهل هذا كثير؟ خاصة وإنا نعيش في وطن يمنع فيه المساءلة عن الأخطاء الطبية لعدم وجود قانون لهذه المسألة وعدم تجاوب المجلس الطبي مع مطالب المواطنين في محاسبة الأطباء الممرضين عن تصديرهم وإهمالهم الذي نتج عنه وفيات أو إعاقات أو عجز.

اليس ذلك تحقيقاً للعدالة وحماية للمواطن وإشعاراً للطبيب بالقيام بواجبه بكل عناية واهتمام ليس في هذا القانون بياناً وتوضيحاً لانتزاعات وحقوق الطرفين الطبيب والمرضى؟، ثم إننا نعلم إن العقد شرعية المتعاقدين، وأن العقد يبين حقوق والتزامات كل طرف، وإلا فإننا نكون أمام عقد إذعان، في حالة إجراء العملية، فالشروط تفرض من قبل طرف واحد هو الطبيب وعلى الطرف الثاني أن ينفذ هذه الشروط، اليس الطبيب بشرًا عنده أخطاء ويجب محاسبته عند الخطأ أم أنه ملاك لا يخطئ، ثم اليس هناك عاقرة في الطب البشري يعملون في دول أخرى يصيبون ويخطون ولكنهم يضعون المساءلة الطبية عند ارتكابهم الخطأ أم أن الأطباء في اليمن أكثر خبرة ودراية ومهارة منهم ومعصومون من الخطأ ومن صور أخطاء الأطباء التي حدثت في مستشفيات كثيرة وخاصة في محافظة تعز وبعض القضايا كنت محامياً فيها وهي أخطاء واضحة ولا يمكن إخفاؤها ولا احد ينكرها.

الصورة الأولى (الطفلة أميمة التي أصيبت من جراء خطأ طبي فادح حيث دخلت أحد المستشفيات العامة في محافظة تعز لإجراء عملية استئصال ورم في عمودها الفقري أدت إلى إصابتها بشلل تام. الصورة الثانية (الطفل عبد القاهر سلطان الذي بتر عضوه الذكري في عملية ختان خاطئة العام الماضي في مستشفى الثورة بتعز. وهناك كثير من الحالات التي سمعتم عنها لدرجة أن المواطنين أطلقوا على بعض المستشفيات (السلكانات).

وعلى الرغم من حلم مواطني المحافظة بوجود مستشفيات قريبة منهم من أجل التخفيف عنهم وعن مضامهم إلا أن المواطنين في تلك المحافظة يطمنون لو لم يتحقق هذا الحلم والسبب هو فقدانهم لأنبائهم وخواصهم نتيجة الأخطاء الطبية من بعض الأطباء في هذه المستشفيات سواء الحكومية أو الخاصة وعلى الرغم من تكرار هذه الأخطاء ومن نفس الأطباء إلا أن الوضع ما يزال على ما هو عليه لم يتغير منه شيء.

وأخيراً إلى متى يبقى الأطباء والمرضى في وطننا الحبيب خارج المسؤولية فضحايا الأخطاء الطبية باليمن بظل اعتقادهم أنها قضاء وقدر، وأن الخطأ الطبي قدر منزل من الله ولا جدوى من متابعة المتسببين فيه.

محام ونشاط حقوقي
رئيس مؤسسة العدالة للمحامية والاستشارات والتدريب
عضو اللجنة التطوعية القانونية لمواجهة الأخطاء الطبية