

اليوم العالمي لمكافحة

السرطان يصيب نحو (12.7) مليون شخص في العالم سنويا ويموت (7.6) مليون بسببه

الأمراض السرطانية في بلادنا ما زالت تشكل تحديا حقيقيا وصعبا لكافة الجهود الرسمية والأهلية

إدخال تعديلات بسيطة على نمط الحياة قد يمنع نحو (40 ٪) من حالات سرطان الثدي



احتفلت بلادنا أمس الجمعة مع سائر دول العالم باليوم العالمي لمكافحة السرطان (الموافق 4 فبراير من كل عام).. هذا المرض الخبيث الذي تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أنه سيودي بحياة 84 مليون نسمة ما بين عامي (2005 و2015) إذ لم تتخذ إجراءات للحيلولة دون ذلك.

وبلادنا اليمن ومعها سائر بلدان العالم تحتفي بهذا اليوم من خلال إقامة عدد من الفعاليات والأنشطة وحملات التوعية ، للوقوف عنده ونشر التوعية للوقاية منه والحد من انتشاره .

وبهذه المناسبة نستعرض تعريف السرطان وأنواعه وأهم مسبباته وطرق الوقاية منه.

عرض/ دنيا هاني

السرطان

السرطان هو مجموعة من الأمراض يصل عددها إلى 200 مرض وتتميز خلاياها بالعدائية والنمو والانقسام من غير حدود وفترة هذه الخلايا المنقسمة على غزو أنسجة مجاورة وتدميرها، أو الانتقال إلى أنسجة بعيدة في عملية يطلق عليها اسم (التقليد) .

وهذه القدرات هي صفات الورم الخبيث على عكس الورم الحميد الذي يتميز بنمو محدد وعدم القدرة على الغزو على الانتقال ، كما يمكن تطور الورم الحميد إلى سرطان خبيث في بعض الأحيان.

ويعد السرطان من أهم أسباب الوفاة في جميع أنحاء العالم والملاحظ أن العدد الإجمالي للحالات المصابة بهذا المرض يشهد ارتفاعا في شتى أنحاء العالم. فهو مدفون في غموض الحياة نفسها. وفي أسرار الخلية البشرية يكمن المفتاح الذي يعتقد العلم أنه سيحل لغز السرطان .

إحصائيات عالمية

وأشارت تقديرات منظمة الصحة العالمية فيما سبق إلى أن مرض السرطان سيودي بحياة 84 مليون نسمة بين عامي (2005 و2015) إذ لم تتخذ إجراءات للحيلولة دون ذلك . من جانبهم قال خبراء صحة أمس الجمعة إن نحو ثلث حالات السرطان في الولايات المتحدة والصين وبريطانيا كان يمكن تجنبها إذا ما تناول الناس طعاما صحيا واحتسوا قدرا أقل من الكحوليات ومارسوا المزيد من التمارين الرياضية. وتشير تقديرات المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان والصندوق العالمي لأبحاث السرطان أن إدخال تعديلات بسيطة على نمط الحياة قد يمنع نحو 40 بالمائة من حالات سرطان الثدي وحده في بريطانيا والولايات المتحدة فضلا عن عشرات الآلاف من الإصابات بسرطان القولون والمعدة والبروستاتا.

وقال مارتن ويزمان المستشار العلمي والصحي للصندوق العالمي لأبحاث السرطان في بيان «من المحزن انه حتى في 2011 يموت الناس بدون داع من السرطان الذي يمكن مكافحته من خلال المحافظة على وزن مناسب ونظام غذائي صحي ونشاط بدني وعوامل أخرى مرتبطة بنمط الحياة» .

وذكر الصندوق العالمي لأبحاث السرطان انه في الصين يمكن الحيلولة دون 620 ألف إصابة بالسرطان أو 27 ٪ من الإصابات كما هو الحال مع نحو 35 ٪ أو 340 ألف حالة في الولايات المتحدة و37 في المائة ببريطانيا.

وتلقى نتائج الصندوق دعما من توصيات منظمة الصحة العالمية التي تقول إن الانتظام في أداء التمارين يمكن أن يحول دون الإصابة بالكثير من الأمراض مثل أنواع السرطان وأمراض القلب وداء السكري.

ويكتشف نحو 12.7 مليون شخص في العالم سنويا إصابتهم بالمرض ويموت 7.6 مليون بسببه. وهناك تقريبا 200 نوع معروف من المرض .

أهم مسبباته

السرطان ما زالت أسبابه المباشرة مجهولة إلى حد ما ، إلا أن عددا من العوامل الشائعة تساعد أو تهيئ للسرطان ، مثل الوراثة التي أُنيت الأبحاث أن لها دورا لها في بعض الأورام مثل أورام الثدي ولكنها لا تعتبر سببا رئيسيا وكذا التدخين الذي يعد من الأسباب الرئيسية للإصابة بالسرطان لأنه يحول بشرة القصبات من بشرة تنفسية إلى بشرة ساترة لا تقوم بأي عمل ، وبالتالي تحتاج إلى خطوة واحدة لتصاب بالسرطان . وأيضا التوزيع الجغرافي حيث لوحظ أن الإصابات تقل في مكان وتزيد في مكان آخر حسب المنطقة الجغرافية. وبعض أنماط الحياة غير الصحية (بما في ذلك تعاطي التبغ والكحول واتباع نظم غذائية غير ملائمة والخمول البدني) والتعرض للمواد المسرطنة في أماكن العمل (مثل الأسبستوس) أو في البيئة (مثل تلوث الهواء داخل المباني) أو للإشعاع (مثل الإشعاع فوق البنفسجي أو الإشعاع المؤين) وبعض أنواع العدوى (مثل التهاب الكبد B أو العدوى الناجمة عن فيروس الورم الحليمي البشري) .

أنواع السرطان

يعتبر سرطان الرئة هو أكثر أنواع السرطان فتكا بالناس وهناك توقعات تشير إلى أن ذلك سيستمر حتى عام 2030، إلا إذا كثفت جهود

تقوية

- أمراض الجهاز التنفسي من بينها المكورات الرئوية تشكل مع الإسهال والملاريا وسوء التغذية ما مجموعه (85 ٪) من الحالات المرضية للأطفال دون سن الخامسة.

الوقاية

يمكننا الوقاية من الإصابة بالسرطان من خلال الامتناع عن التدخين والكحوليات وبممارسة الرياضة يوميا لتقليل نسبة الدهون ورفع كفاءة الجهاز المناعي والتغذية الصحية المتوازنة مثل تناول الخضروات والفواكه والأسماك والوقاية من التعرض المباشر لأشعة الشمس والفحص



الطبي الدوري والفحص الطبي العاجل إذا كانت هناك أي مشكلة صحية واتباع التعليمات الصحية والابتعاد عن المواد الخطرة وعدم التعرض الزائد لأشعة الشمس وارتداء الملابس الواقية وتنقية المياه جيدا في المناطق الصناعية والابتعاد عن الأماكن الملوثة وعدم تناول الأطعمة الملوثة وتقليل تناول الأطعمة الدسمة والمحفوظة والمدخنة.

دور الإعلام

حياة الإنسان غالية ، وللدور من هذا المرض الخبيث يأتي هنا دور الجهات المسؤولة كوزارة الصحة العامة والمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان ووزارة الإعلام وكل الجهات ذات العلاقة بمخاطر هذا المرض من خلال تبني ندوات ومحاضرات في الأماكن العامة وفي الجامعات والمدارس والمساجد وتضمينها في المناهج الدراسية وإعداد البروشورات والمطويات والإعلانات ذات الطابع التوعوي بمخاطر هذا المرض .. هذه هي الطريقة المثلى للوقاية منه لذلك يمثل الإعلام الدور الأبرز في عملية التوعية.



طب بديل

الفجل مضاد لأرق

القاهرة/ متابعات

أكد باحثون أن الفجل تتجاوز خصائصه الشائعة في إدراره للبول ودوره في تحسين حالات فقدان الشهية حيث اعتبره الخبراء في المقام الأول مضاد لأرق ما يعني أنه يعمل على تسهيل عملية النوم لدى المصابين بالأرق.

ويشير الخبراء إلى أن إحتواء الفجل على الماء واليوديوم والحديد واليوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور وفيتامين «ب». «د». «ج»، فضلا عن الألياف الغذائية يؤهله ليصبح في صدارة الأغذية المهمة. ووفقا للدراسة ينصح الأطباء المرضى بشرب فنجان صغير من عصير الفجل قبل الأكل نظرا لخصائصه المطفرة والمدررة للبول، كما أن الفجل أثبت فعالية في تهدئة السعال .

جدير بالذكر أنتشر استهلاك الفجل في الأوساط العلاجية الغربية كمؤازرة طبيعية لعلاج عدة أمراض مثل الربو والتهابات الرئة، علما بأن الفجل يحتوي على القليل من السرعات الحرارية بمعدل 16 سعرة لكل 100

السبانخ يزيد قدرة الخلايا على إنتاج الطاقة



الندن/ متابعات:

100 كشف علماء سويديون سر قوة شخصية «باباي» الخيالية أخيرا وهو النيترات الموجودة في السبانخ التي يتناولها. وذكرت وكالة « برس أسوشيتد » البريطانية أن علماء في معهد كارولينسكا في السويد اكتشفوا أن المادة الكيميائية الموجودة بكثافة في الخضار ذات الأوراق الخضراء، تزيد قدرة الخلايا على إنتاج الطاقة. وتبين أن حصة واحدة من السبانخ كافية لتزيد فعالية الميتوكوندريا في الخلايا وهي الجزيئات الصغيرة على شكل فاصوليا التي تغذي نشاط الخلايا والنمو. يشار إلى أن البحار باباي الذي تعود قصته إلى ثلاثينيات القرن الماضي حين تناول السبانخ فتنتفخ عضلاته فوراً ويصبح أكثر قوة، وهو يفتح علية سبانخ ليأكلها حين يحتاج إلى الخروج من مشكلة. وكان يعتقد أن الحديد في السبانخ هو الذي يعطي القوة للإنسان إلا أن العلماء اكتشفوا أن النيترات هي التي تزيد الطاقة في الخلايا. والخضار ذات الأوراق الخضراء غنية بمادة كيميائية غير عضوية لم يكن العلماء يعتبرون أنها تحمل أية قيمة غذائية إلى أن اكتشف في المعهد السويدي أن هذه الأوراق تحتوي على نيترات تزيد طاقة الخلايا.



اكتشاف مادة في لعاب الإنسان أقوى من المورفين

باريس/ متابعات:

توصل فريق من الباحثين الفرنسيين في معهد باستير إلى اكتشاف مادة كيميائية في لعاب الإنسان تعرف باسم « الأوبيورفين » لها نفس القدرة والقابلية «للمورفين» لعلاج آثارها الجانبية أقل بكثير من آثار «المورفين» ما يفتح الأمل في إنتاج عقاقير جديدة من المسكنات.

وكان الباحثون الفرنسيون قد أجروا تجاربهم على مجموعة من الفئران لمعرفة هذه المادة الكيميائية الموجودة في الإنزيمات والخلايا العصبية.

يذكر أن العلماء سوف يقومون بأول تجاربهم العملية على الإنسان خلال الأيام القادمة.

أضرار التدخين في سطور !

- يسبب العمى.
- يقلل من وصول الأكسجين إلى عضلة القلب.
- يسبب زيادة لزوجة الصفائح الدموية فتزداد القابلية لتكوين الجلطات.
- يهدد الطريق لتصلب الشرايين.
- يشل المصاعد الهدبية المخاطية للجهاز التنفسي وبالتالي يهدد الطريق لاستيطان الميكروبات التي لا تجد ما يردعها.
- يحتجز المواد الغريبة داخل الرئة خاصة مسببات الحساسيات.

