

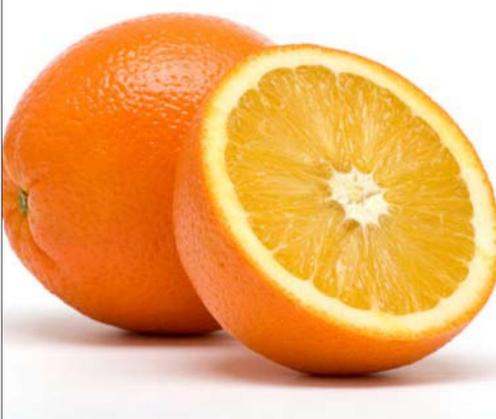
تناول البرتقال يحميك من الأورام السرطانية

ويعتقد الباحثون الذين وضعوا الدراسة أن تناول الحمضيات يمنع خطر حدوث بعض الأمراض بنسبة 50 ٪. كما وجدوا أن استهلاك كميات أكبر منها يمكن أن يساعد على تخفيض خطر حدوث جلطة دماغية بنسبة 19 ٪، لكن الفائدة لا تتم إلا إذا تناول المرء هذه الأغذية بكميات كافية وهذا لا يحدث في معظم الأحيان، حيث أن 13 ٪ فقط من الرجال و15 ٪ من النساء يأكلون الكميات الموصى بها يوميا من الفاكهة والخضار، وهي 5 حصص.

وأكدت الدراسة أن استهلاك الحمضيات يمكن أن يمنع خطر حدوث سرطان الفم والحنجرة والمعدة بنسبة 50 ٪، كما أنها تحمي الجسم من خلال خصائصها المضادة للأكسدة وتقويتها لجهاز المناعة وتثبيطها لنمو الأورام وإعادة الخلايا الورمية إلى حالتها الطبيعية.

واشنطن / متابعات:
أثبتت دراسة حديثة فوائد البرتقال ليس فقط في محاربة الرشح ونزلات البرد، بل في الوقاية من السرطان أيضا. ومع اكتشاف الطب أهمية الفيتامينات التي يحتويها هذا النوع من الفاكهة، سلط اهتمامه عليه وعلى فوائده، ويعتبر حاليا ليس فقط علاجاً لمنع أمراض الشتاء، بل من المواد الغذائية التي تلعب دوراً في حماية الجسم من أمراض كثيرة خبيثة، ما زاد من كميات استهلاكها في ألمانيا في السنوات الماضية بشكل ملحوظ.

وتقول دراسة وضعها معهد البحوث السرطانية في «كونستانز»، إن تناول برتقالة واحدة يوميا هو الضمان الأفضل للحماية من خطر حدوث مرض السرطان وابقائه بعيداً.



صحة الأم والطفل قبل الولادة وبعدها

د. فريدة فضل: كلما أرضعت الأم طفلها ازداد إدرار الحليب لديها

الحليب الذي يخرج في الأيام الأولى «اللبأ» هو المصدر الرئيسي لتغذية وحماية الطفل من الأمراض

صحة الأم والطفل قبل الولادة وبعدها، أمر ضروري، وهي أساس الأمومة المأمونة، ومركز الصحة الإيجابية (بمنطقة القلوعة بمديرية التواهي / عدن) أحد المراكز الصحية التي تعنى بصحة الأمهات والأطفال قبل الولادة وبعدها، وهو من المراكز غير الربحية التي تسعى إلى الأمومة المأمونة، والاهتمام بصحة الأم والطفل قبل الولادة وبعدها من أولويات المركز، كما يلعب دوراً مهماً في تقديم الخدمات الصحية للأم والطفل في المجتمعات الحضرية ذات الدخل المنخفض بما في ذلك اللاتجئات، ويحمل رسالة هي تمكين أكبر عدد من النساء والأطفال من الاستقرار الصحي.

صحيفة (14 أكتوبر) التقت بالدكتورة فريدة فضل عباس - دكتورة بمركز الصحة الإيجابية بمنطقة القلوعة بمديرية التواهي / عدن التي تحدثت عن كل ما يتعلق بصحة الأم والطفل قبل الولادة وبعدها.. فإلى ما جاء في حديثها:

لقاءات وتصوير/ أنجان القطري



الولادة الأولى في المستشفى تحت إشراف طبي متخصص تقي الأم والطفل من مضاعفات الولادة

تخفف معدل الإصابة بمرض السكري وتحمي من الإسهال واضطرابات البطن، وتغطي صيانة أفضل للفم وأسنان مستقيمة.

وتعطي نمواً عقلياً أفضل، وتحمي الأذن من العدوى وتقلل الروائح في ملابس الأطفال، وتعطي عضلاً أقوى في الأيام اللاحقة من الحياة وتنخفض عندها نسبة الإصابة بسرطان الثدي المبكر وتحمي الصدر من العدوى ومن النفس الصغير.

وأضافت د. فريدة فضل قائلة: إن الحليب الذي يخرج من الأم في الأيام الأولى (اللبأ) هو المصدر الرئيسي لتغذية وحماية الطفل من الأمراض، حيث أن حليب الأم وحده هو الغذاء الأفضل والشرايين الأمثل للطفل، والرضاعة الطبيعية تضمن صحة جيدة، ولبن الأم هو المصدر الرئيسي لفيتامين (أ) للطفل كما أن الرضاعة الطبيعية الخالصة تمنع حدوث الحمل بنسبة (98 ٪) خلال الأشهر الستة الأولى بعد الولادة إذا لم تعد الدورة الشهرية.

وأضافت د. فريدة فضل قائلة: إن الحليب الذي يخرج من الأم في الأيام الأولى (اللبأ) هو المصدر الرئيسي لتغذية وحماية الطفل من الأمراض، حيث أن حليب الأم وحده هو الغذاء الأفضل والشرايين الأمثل للطفل، والرضاعة الطبيعية تضمن صحة جيدة، ولبن الأم هو المصدر الرئيسي لفيتامين (أ) للطفل كما أن الرضاعة الطبيعية الخالصة تمنع حدوث الحمل بنسبة (98 ٪) خلال الأشهر الستة الأولى بعد الولادة إذا لم تعد الدورة الشهرية.

خطوات الرضاعة الطبيعية المثلى
وعن الخطوات الإرشادية للرضاعة الطبيعية تقول د. فريدة: بدء الرضاعة الطبيعية للطفل سريعاً بمجرد الولادة وخلال الساعة الأولى من الولادة تساعد الطفل على بدء ممارسة مص الحلمة مبكراً والذي بدوره يساعد على إدرار اللبن، ويؤدي إلى انقباض الرحم وتقليل النزيف بعد الولادة ولبن السرسوب (المسوم) وهو اللبن المصفى اللين الذي يخرج من الثدي في أول الأيام بعد الولادة هو غذاء مهم للطفل، كما أنه يوفر للطفل المناعة ضد بعض الأمراض.

وواصلت: أما بعد الولادة مباشرة متى ما كانت الأم والطفل في صحة جيدة ستكون الولادة سليمة، وعلى الأم أن تستمر في الرضاعة الطبيعية لها متى ما فائدة على صحة الأم والطفل فمن الجانب الصحي تقي الأم من سرطان الثدي، وأيضاً يرجع جسمها وجهازها التناسلي إلى حالتها الطبيعية كما كانا قبل الولادة.

ومن الناحية النفسية تستطيع الأم أن تشجع فريضة الأمومة عندها وتغذي طفلها تغذية صحية إلى جانب ما تعطيه من عطف وحنان ما يجعل سلوكه النفسي متوازناً لأن لبن الأم يقي الطفل من الأمراض فهو يتغير بحسب احتياجاته من المواد الغذائية البروتينية والسكرية.

مشاكل الرضاعة الطبيعية
إذا وجدت مشاكل في الرضاعة الطبيعية، فما هو العلاج؟



د. فريدة فضل عباس

وأضافت قائلة: المضاعفات التي قد تحدث أثناء الولادة والتي قد تهدد حياة الحامل تحدث بنسبة 15 ٪ من حالات الحمل وستحتاج هذه النسبة من السيدات إلى الرعاية الفورية، ومعظم هذه المضاعفات لا يمكن التنبؤ بها، ولكن يجب على مقدمي الخدمة مساعدة السيدات الحوامل وعائلاتهم للاستعداد لمثل هذه المواقف.

علامات الخطر
وأضافت قائلة: أثناء الحمل يجب أن تكون أول زيارة متابعة للحمل مبكراً قبل الأسبوع الثاني عشر من الحمل، وهو الوقت المثالي لهذه الزيارة منسب لمعظم السيدات، أما السيدات اللاتي يعانين من مشاكل صحية خاصة أو مضاعفات أثناء الحمل فيحتاجن إلى المزيد من الزيارات للمتابعة.

تجنب المرض
نود أن نعلمنا فكرة عن الترويج للصحة ومنع المرض للأم والطفل قبل الولادة وبعدها؟
يتم الترويج للصحة ومنع المرض عبر حملات التوعية في الجانب الصحي من خلال:
1- تقديم المشورة للمرأة عن التغذية السليمة، وتناول الأطعمة الغنية بالحديد وحمض الفوليك وفيتامين (أ) والكالسيوم واليود، وتجنب التدخين والكحوليات والأدوية (ماعدا الأدوية التي يصفها مقدم الخدمة الصحية).
2- مساعدة السيدات الحوامل على تجنب الإصابة بالعدوى مثلاً: إذا كانت الحامل معرضة للإصابة بأحد الأمراض المتقولة جنسياً يجب مناقشتها حول ضرورة استخدام الواقي الذكري أثناء الجماع والامتناع عن الجماع أثناء فترة الحمل.
3- التأكد من أن السيدة الحامل قد تلقت التطعيم ضد مرض التيتانوس. (ج) في البلاد التي تتوطن فيها ديدان الانلاستوما، للوقاية من الانيميا

وإضافة فريضة قائلة: أثناء الحمل يجب أن تكون أول زيارة متابعة للحمل مبكراً قبل الأسبوع الثاني عشر من الحمل، وهو الوقت المثالي لهذه الزيارة منسب لمعظم السيدات، أما السيدات اللاتي يعانين من مشاكل صحية خاصة أو مضاعفات أثناء الحمل فيحتاجن إلى المزيد من الزيارات للمتابعة.

تجنب المرض
نود أن نعلمنا فكرة عن الترويج للصحة ومنع المرض للأم والطفل قبل الولادة وبعدها؟
يتم الترويج للصحة ومنع المرض عبر حملات التوعية في الجانب الصحي من خلال:
1- تقديم المشورة للمرأة عن التغذية السليمة، وتناول الأطعمة الغنية بالحديد وحمض الفوليك وفيتامين (أ) والكالسيوم واليود، وتجنب التدخين والكحوليات والأدوية (ماعدا الأدوية التي يصفها مقدم الخدمة الصحية).
2- مساعدة السيدات الحوامل على تجنب الإصابة بالعدوى مثلاً: إذا كانت الحامل معرضة للإصابة بأحد الأمراض المتقولة جنسياً يجب مناقشتها حول ضرورة استخدام الواقي الذكري أثناء الجماع والامتناع عن الجماع أثناء فترة الحمل.
3- التأكد من أن السيدة الحامل قد تلقت التطعيم ضد مرض التيتانوس. (ج) في البلاد التي تتوطن فيها ديدان الانلاستوما، للوقاية من الانيميا

تجنب المرض
نود أن نعلمنا فكرة عن الترويج للصحة ومنع المرض للأم والطفل قبل الولادة وبعدها؟
يتم الترويج للصحة ومنع المرض عبر حملات التوعية في الجانب الصحي من خلال:
1- تقديم المشورة للمرأة عن التغذية السليمة، وتناول الأطعمة الغنية بالحديد وحمض الفوليك وفيتامين (أ) والكالسيوم واليود، وتجنب التدخين والكحوليات والأدوية (ماعدا الأدوية التي يصفها مقدم الخدمة الصحية).
2- مساعدة السيدات الحوامل على تجنب الإصابة بالعدوى مثلاً: إذا كانت الحامل معرضة للإصابة بأحد الأمراض المتقولة جنسياً يجب مناقشتها حول ضرورة استخدام الواقي الذكري أثناء الجماع والامتناع عن الجماع أثناء فترة الحمل.
3- التأكد من أن السيدة الحامل قد تلقت التطعيم ضد مرض التيتانوس. (ج) في البلاد التي تتوطن فيها ديدان الانلاستوما، للوقاية من الانيميا

سرطان الثدي



خالد سيف اسماعيل

لقد أصبح السرطان اليوم مرضاً شائعاً فهو يصيب واحداً من كل أربعة أشخاص يعيشون في هذا العالم... لذلك يتوجب إعطاؤه اهتماماً واسعاً في الثقافة الصحية لأنه كلما تم اكتشاف المرض مبكراً كان علاجه أسهل وأسرع بحيث تقل نسبة الوفيات أيضاً بتغيير حجم العملية من استئصال كامل للثدي إلى استئصال الورم فقط ثم استخدام العلاجات الأخرى.

الهدف هو وضع مرض سرطان الثدي في مكانه الصحيح من الوجهة الطبية وتدريب النساء العاديات على طرق ووسائل الكشف المبكر لهذا النوع من السرطانات القابلة للشفاء.

ويعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان التي تفتك بحياة النساء وبحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية، يحتل المرتبة الأولى متجاوزاً بذلك سرطان عنق الرحم والمعدة.

وتكمن أهمية الموضوع في سببين هما: ارتفاع نسبة انتشار المرض في الأونة الأخيرة واحتلاله للمرتبة الأولى منذ عام 1991م هو خير دليل على ذلك.

ارتفاع نسبة الوفيات حيث تبلغ حوالي 16 ٪ من نسبة المرضى. وتفيد الإحصائيات بأن امرأة من أصل أربع قد تكون عرضة للإصابة بأمراض الثدي المختلفة.

ومقارنة بين دول أوروبا وآسيا وأفريقيا نجد أن نسبة المرض في آسيا وأفريقيا تقل من 4 - 6 مرات مقارنة بدول أوروبا.

وبالمقارنة بين دولتين متطورتين مثل الولايات المتحدة الأمريكية واليابان نجد أن نسبة المرض تشكل 30 ٪ في أمريكا أما في اليابان فتشكل حوالي 13 ٪. وبالنسبة لسرطان الثدي عند النساء فإن نسبته عالية جداً فهي تشكل حوالي 25 ٪ وهناك حوالي مليون وثلاثمائة امرأة تصاب بسرطان الثدي سنوياً.

أما بالنسبة للإحصائيات الداخلية فهي غير دقيقة وغير متكاملة لعدم وجود ارتباط بين الوحدات سواء على مستوى المحافظات أو على مستوى المدن.

- العوامل المساهمة في زيادة الإصابة**
- 1- العوامل الوراثية 2- العوامل الهرمونية 3- العوامل البيئية. وبالنسبة للعوامل الوراثية وتأثير بعض الفيروسات والمواد الإشعاعية فهي تشكل حوالي 5 - 10 ٪ من حالات السرطان ولكن هذا لا يعني أن السرطان دائماً وراثياً ومن ضمن العوامل:
 - 1- التقدم في العمر والإجاب في سن متأخرة.
 - 2- البدء المبكر للحيض menses وتأخر سن اليأس .
 - 3- الاستخدام المفرط للحبوب منع الحمل.
 - 4- الإجهاض .
 - 5- تأثير العادات والتقاليد والتغذية (أكل اللحوم والدهنيات والمبهيات والسيارات).
 - 6- تناول الكحول والتدخين.
 - 7- العنوسة والعقم .
 - 8- الامتناع عن الإرضاع أو الإرضاع لفترات قصيرة.
 - 9- القلق - الحوف.
 - 10- الالتهابات والأورام الحميدة.
 - 11- تأثير المخلفات الصناعية على النساء في المدن.
 - 12- تأخير الحمل (مرحلة 3).
 - 13- ارتفاع ضغط الدم وأمراض الأوعية الدموية.

الأعراض التي تتطلب استشارة الطبيب

ظهور كتلة أو ورم في الثدي لكن ليس أي كتلة هي سرطانية فالورم السرطاني له خواص وميزات خاصة منها أنه غير مؤلم عند اللمس وهذا سبب مشكلة تأخر اللجوء للطبيب.

وجود إفرزات في الثدي.

وجود تغيرات في حجم الثدي أو تغيرات في حلمة الثدي، ومن ضمن هذه التغيرات:

انحراف الحلمة باتجاه الورم.

تغيرات في الحلمة مثل الإكزيما (pigets disease).

تغير في شكل جلد الثدي ويصبح مثل قشرة البرتقال (peud orange).

ظهور أوعية دموية على سطح جلد الثدي.

تضخم العقد اللمفاوية وخاصة الإبطية وفوق الترقوة (Axillary + supra claviclar).

وجود الآلام المصاحبة للدورة الشهرية (mastalgia).

وجود تقرحات جلدية على الثدي أو وجود عقد على جلد الثدي.

هذه هي بعض الأعراض التي إذا ظهرت يجب على المريضة اللجوء للطبيب المختص الذي بدوره سوف يكشف عن وجود سرطان الثدي من عدمه.

طرق الفحص المستخدمة في اكتشاف المرض

الفحص الدوري من قبل المرأة لتدبيرها وذلك:

بالوقوف أمام المرأة ومراقبة وجود أي تغير في حلمة الثدي.

حس الثدي.

جمع المعلومات من قبل الطبيب عن تاريخ المرض وحدوثه.

الفحص الروتيني مثل كشافة الصدر، جهاز تلفزيون للحوض والفحوصات الرئيسية هي:

- مامو جرافي mammography
- وهي إجراء كشافة للثدي حيث تعتبر الطريقة الأساسية ودقة هذا الفحص حوالي 95 - 98 ٪ ولكن لا يجري هذا الفحص لمن هن تحت سن (30) عاماً إلا إذا كان احتمال وجود المرض صريحاً في العائلة.
- الموجات فوق الصوتية ultra sound:

نسبة دقة الفحص 80 - 93 ٪ وتستخدم عند النساء في عمر أقل من 30 عاماً وتستطيع كشف طبيعة الورم هل هو ورم أم كيس.

- أخذ عينة من الورم Bopsy بأنواعها المختلفة وهناك طرق إضافية كثيرة ولكن أهمها هي الطرق الثلاث الأنفة الذكر.