

أطباء ينصحون بتجنب السمنة للوقاية من الأمراض العصبية



ويؤكد الغنم أهمية مراجعة الطبيب في حالة تكرار أحد أو كل هذه الأعراض لسرعة تشخيص الحالة ما يبسر علاجها قبل أن تتضخم المشكلة. ويضيف أن بعض حالات التغير النفسي التي تتسم بحدوث تصرفات غير منطقية يتم تشخيصها على أنها مشكلات نفسية قد يسهل علاجها لأن السبب قد يكون وجود ورم في الفص الأمامي من المخ ومن علامات هذه الحالات قيام الشخص بتصرفات تعكس إهمالا شديدا وعدم اكتراث بالذات أو بالآخرين وكذلك حدوث اضطرابات مفاجئة في الكلام ونقص في القدرة على التعبير أو تكرار التعبير بطريقة خاطئة.

القاهرة / منيبات:
نصح الأطباء المشاركون في المؤتمر العلمي السنوي العاشر للأمراض العصبية والنفسية بتجنب السمنة والتدخين ومسببات الضغط المرتفع للوقاية من أمراض الأعصاب. وأشار الدكتور أسامة الغنم رئيس المؤتمر، إلى أن أخطر أمراض الأعصاب هي أمراض المخ ومن أبرز أعراضها الصداع وضعف القدرات الحركية لإحدى اليدين أو القدمين والدوار المتكرر والترنح وعدم الاتزان وتكرار السقوط في أثناء السير وحدوث زغلة في البصر أو ازواج في الرؤية ونوبات التشنج والتبول اللاإرادي في أثناء النوم.



الطب والحياة

سرطان الثدي.. أسبابه وطرق علاجه

الكشف المبكر والعناية الذاتية خير من العلاج

كلما تقدمت المرأة في العمر كانت أكثر عرضة للإصابة بالسرطان



سرطان الثدي أصبح من أمراض العصر التي تهدد الإنسان والمرأة بشكل خاص ، وقد ازدادت نسبة الإصابة به بين النساء ، نتيجة الظروف البيئية القاسية والتلوث الغذائي وطرق الحفاظ غير الصحية ، كما أن العادات والسلوكيات الخاطئة تلعب دورا بارزا في انتشار المرض . وتمثل الوقاية دورا مهما في تجنب الإصابة به ، كما انه كلما تم الكشف المبكر عن المرض كان العلاج أكثر استجابة ..

التقينا د. خالد سيف إسماعيل استشاري الجراحة العامة، استشاري امراض وجراحة الثدي بجدن (دكتوراه ph.d) فتحدث عن المرض وأسبابه وطرق علاجه وأفادنا بالحصيلة التالية :

لقاء / أمين المغني

□ ما هو سرطان الثدي؟ وفي أي سن تصاب به المرأة؟
□ دعني أولا أعطي تعريفاً للسرطان بشكل عام ، السرطان: عبارة عن كتلة من الأنسجة مكونة من خلايا فقدت شكلها ووظيفتها الطبيعية وقدرتها على النمو وتختلف عن الأورام الحميدة بأن لها قدرة على تحطيم غشاء الخلية والانتقال إلى أجزاء أخرى من الجسم وقدرتها على النمو بشكل سريع. أي أن نموها لا يتبع أي قانون أو نظام حيث تنمو هذه الخلايا بشكل مستقل وذاتي وغير قابل للسيطرة من قبل الجسم.
□ أما سرطان الثدي: فهو أكثر السرطانات إرغاباً وشيوعاً لدى النساء، وهو منذ عام 1991م يحتل المرتبة الأولى بين أنواع السرطانات التي تصيب النساء متجاوزاً سرطان عنق الرحم والمعدة. حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية. وتشير الإحصائيات العالمية إلى أن حوالي مليون وثلاثمائة امرأة تصاب سنوياً بهذا النوع من السرطانات. ونسبة المرض تشكل حوالي 25 ٪ والنسبة الباقية (75 ٪) تتوزع على أنواع السرطانات الأخرى.
□ وتشكل نسبة الوفيات حوالي 16 ٪، وهي نسبة عالية جداً وعلى الرغم من كثرة المعلومات الخاصة بهذا المرض إلا أنه لا يزال لغزاً حتى يومنا هذا، وهدفنا جميعاً هو وضع هذا النوع من السرطانات في مكانه الصحيح من الوجهة الطبية وتدريب النساء على طرق ووسائل الاكتشاف المبكر لهذا النوع من السرطانات القابلة للشفاء.

السرطان فقط ولكن نقوم بعلاج أمراض الثدي الأخرى أيضاً وهي كثيرة وبالنسبة للتحسن فهو مرهون بمدى الكشف المبكر للمرض ومراحله.

سبب ارتفاع نسب الإصابة بسرطان الثدي

ارتفاع نسبة المرض يتعلق بوقت اللجوء إلى الطبيب المختص عند اكتشاف أي أعراض خاصة بسرطان الثدي، إذ أن غياب الوعي الصحي للمرأة يؤدي إلى لجوئها للطبيب في مراحل متأخرة من المرض، وكلما كان اكتشاف المرض في مراحل متقدمة كان علاجه أسهل وأسرع.

□ أما في ما يتعلق بأسباب المرض فهناك عدة عوامل تساهم في زيادة قابلية الإصابة بالمرض وهي 3 عوامل رئيسية:

- (1) وراثية: تشكل حوالي 5 - 10 ٪ من عدد الحالات.
- (2) هرمونية.
- (3) بيئية.

ومن ضمن العوامل أيضاً:

- تأثير بعض الفيروسات والمواد الإشعاعية.
- التقدم في العمر والإنجاب في سن متأخرة.
- البدء المبكر للحيض (الدورة الشهرية) وتأخر سن اليأس.
- الاستخدام المفرط لوسائل منع الحمل.
- تأثير العادات والتقاليد والتغذية.
- تناول الكحول والتدخين.
- الامتناع عن الرضاع والارضاع لفترات قصيرة.
- دور التهابات والأورام الحميدة.
- العنوسة والعقم.
- القلق والخوف.
- ارتفاع ضغط الدم (10 سنوات) السمنة (مرحلة 3) وأمراض الأوعية الدموية.

العوامل التي تزيد قابلية الإصابة

□ كما تعلم أن الكثير من نساءنا في اليمن وفي عدن يتمتعن

بأوزان كبيرة خاصة بعد الزواج والولادات هل لهذه السمنة علاقة بسرطان الثدي؟ وهل الرياضة فعلاً مفيدة في الوقاية من سرطان الثدي؟

□ بالطبع السمنة تعتبر من العوامل التي تزيد قابلية الإصابة وقد أثبت أن التسنج الدهني يحتوي على كمية عالية من الأستروجين الذي يعمل على تكاثر الخلايا في الثدي وتحولها إلى خلايا سرطانية إضافة إلى أن تراكم الدهون بكميات كبيرة يعمل على نقصان المناعة وبالتالي تكون المرأة أكثر عرضة للإصابة.

□ وبعض الدراسات تشير إلى أنه عند زيادة الوزن أكثر من 80 كيلو جراماً فإن نسبة الإصابة 48 ٪. وفي ما يتعلق بالرياضة فهي بالفعل تلعب دوراً كبيراً في الوقاية من السرطان، هذا ما أكدته الدراسات في بريطانيا وأمريكا حيث أثبت أن الرياضة لأكثر من ساعة في الأسبوع تقي النساء من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي وبالذات النساء ما بعد سن 30 سنة.

□ براكيب بالنسبة لمراكز السرطان في اليمن هل خفضت ولو جزءاً من المرضى؟

□ حقيقة هي خفضت ولكن ليس بالمستوى المطلوب، فهذا المرض في تزايد مستمر مقارنة بمحدودية هذه المراكز. فبما حيداً لو تم زيادة عدد هذه المراكز الخاصة لتشمل عموم محافظات الجمهورية.

العلاج بالعقاقير والجراحة

□ هل العلاج بالعقاقير والكيماوي يضي على المرض؟ ومتى تلجؤون للجراحة؟

□ في البداية أشرت إلى أنه كلما كان اكتشاف المرض مبكراً كان العلاج أسهل وأسرع وبالتالي نقل نسبة الوفيات وتعتبر فيه حجم العملية من استئصال كامل للثدي إلى استئصال الورم ثم إلحاق المريضة بطرق العلاج الأخرى التكاملية.

□ وبالنسبة لعلاج سرطان الثدي فإنه يعتمد على مراحل

انتشار المرض وتستخدم عدة طرق بشكل مجتمعة (co-plex) ومنها:

- 1- العلاج الجراحي.
- 2- العلاج الإشعاعي.
- 3- العلاج الكيماوي.
- 4- العلاج الهرموني.
- 5- العلاج المناعي.

□ فيما يخص العلاج الكيماوي والإشعاعي فقد استطاعا أن يخفضا نسبة الوفيات بين 20 - 25 ٪ ولكن ما زالت النسبة مرتفعة.

□ العلاج الإشعاعي:

□ يستخدم إما قبل الجراحة أو بعدها أو بشكل انفرادي ويخفض نسبة عودة المرض بنحو 18 - 25 ٪. وتحسين نسبة الحياة 8 سنوات من 45 ٪ - 60 ٪.

□ العلاج الكيماوي: باستخدام مواد كيماوية تؤثر على دورة الخلايا لمنع تكون المرض أو انتشاره وتستخدم الآن طريقة (CMF) بشكل (6) جرعات لديها القدرة على تخفيض نمو المرض بنسبة (30 ٪).

□ الجراحة: وهي الوسيلة الوحيدة القادرة على استئصال المرض وتستخدم بشكل انفرادي أو مع طرق العلاج الأخرى وهذا يعتمد على مراحل انتشار المرض. باختصار نلجأ للجراحة في جميع مراحل انتشار المرض.

□ بعد الجراحة كيف يتم التعامل مع المريضة التي يبتر شيئاً؟

□ بعد الجراحة بفترة (3 - 4) أسابيع يتم إرسال

بسبب السلطة والخضار

(الايكولاي).. يقض مضاجع الأوروبيين ويصل إلى الشرق



- غسل الفواكه والخضروات جيداً.
- غسل اليد جيداً خاصة بعد استعمال الحمام، وقبل إعداد الطعام أو تناولها.
- تقليم الأظفار وعدم إطلتها.
- تقشير الخضروات والفواكه وطبخها يقلل إلى حد ما من نشر العدوى.

هل المضاد الحيوي.. علاج؟

أكد بدران أنه لا يوجد دور للمضادات الحيوية ولا لأدوية الإسهال ولا للأدوية التي تبطن حركة الأمعاء، فالمضاد الحيوي لم يثبت له أي فائدة في العلاج بل على العكس فهذه البكتيريا تحمل جينات تجعلها تقاوم العديد من المضادات الحيوية التي ربما تزيد من المضادات الكلوية وتحلل الدم سبعة عشر ضعفاً وتفسر ذلك أن المضادات الحيوية تدمر هذه البكتيريا فتنتقل منها كميات كبيرة من السموم.

□ أما الأدوية التي تبطن حركة الأمعاء والأدوية القابضة التي تكسب الإمساك فهي الأخرى تجعل الميكروبات تستوطن بصورة أفضل بدلاً من التخلص منها وتسمح بالسموم بالتراكم داخل الأمعاء.

□ وتستخدم المضادات الحيوية فقط في حالة التأكد من وجود التهابات في أنسجة أخرى غير الأمعاء

تراجع في نسبة الإصابة

في إعلان جديد بشأن تراجع عدد المصابين ببكتيريا «اي كولاي» المسببة للزيف المعوي قال وزير الصحة الألماني دانييل: إنه تم تسجيل انحسار طفيف في حالات الإصابة الجديدة ببكتيريا «اي كولاي» المسببة للزيف المعوي. وأضاف: أن السبب في ذلك هو ازدياد الوعي الصحي لدى المواطنين الألمان وإتباعهم التحذيرات المتعلقة باستهلاك الخضروات النيئة. وعمدت مجموعة من الدول إلى تطبيق حظر الاستيراد للخضروات من دول الاتحاد الأوروبي منها السعودية والصين، حيث قررت السعودية عدم استيراد السلطات المعلبة كإجراء احترازي، بينما ستبدأ الصين بفرض الفحوصات الطبية على المسافرين القادمين من الدول الموبوءة، حرص على عدم انتشار العدوى في الأراضي الصينية .

تزايد الحديث عن بكتيريا (الايكولاي) مؤخرًا ، فقد سجلت إصابات بهذه البكتيريا التي تسبب نزيفاً في الجهاز الهضمي وفي الحالات الأكثر خطورة فشلاً كلياً، في 12 بلداً.

□ إلا أن سبب تفشي البكتيريا التي تصيب خصوصاً النساء غير معروف. وقد وصل عدد الوفيات في أوروبا إلى 22 بينهم 21 في ألمانيا، وإصابة حوالي 2300 بالمرض. وسرعان ما قيل أن الخضار وراء تفشي «ايكولاي» لكنه لا شيء مؤكداً حتى الآن.

□ وأفادت الأبحاث المتعلقة حول معرفة سبب انتشار البكتيريا المعوية التي فجعت بها الدول الأوروبية مؤخرًا والتي أدت إلى وفاة أكثر من 20 شخصاً وإصابة أكثر من 1500 ، وكشفت نتائج الأبحاث أن مصدر انتشارها قد يرجع إلى مزرعة في مدينة ويرلين في ولاية سكسونيا السفلى الواقعة شمالي ألمانيا ، عبر فحص عينات من براعم مستنبئة كانت تنتجها المزرعة ، إلا أنه لم يتضح بشكل قاطع وجود البكتيريا المعوية في تلك البراعم .

إعداد/ أماني السعيري

وتتلخص أعراضها عادة في حدوث إسهال دموي ، فشل كلوي ونوبات صرع ، لكن أعراضها اختلفت حالياً فقد ظهرت على معظم المصابين أعراض قاتلة لتحلل مكونات الدم التي تؤثر على الكلى مباشرة .

□ ومن المتوقع أن هذه البكتيريا هي من النوع (O104) الذي يعتبر نادراً جداً وهو يشبه إلى حد ما في الأعراض ببكتيريا الإيكولاي من النوع (O157) والمعروفة طبياً منذ عام 1980م ..

□ وتتراوح مدة حضانة هذه البكتيريا بين 3 إلى 4 أيام وعادة ما يشفي المريض في حوالي عشرة أيام، إلا أنه هناك نسبة قليلة من المرضى ولاسيما الأطفال الصغار والكبار في السن وقد تؤدي العدوى إلى مرض مهدد للحياة مثل الفشل الكلوي الحاد والالتهاب ونقص الصفائح الدموية وقد تسبب في ضاعفات عصبية، مثل الجلطة والغيبوبة.

(ايكولاي) السلطة

□ أثبت الأبحاث أن هذه البكتيريا مصدرها هي الخضروات الأوروبية على الرغم من أن التقارير المبدئية حددتها على وجه الخصوص ب «الخيار» فقط إلا أن هذه البكتيريا ظهرت أيضاً في أنواع أخرى من الخضروات. فعلى الرغم من أن مسببات هذه البكتيريا كانت تقتصر على اللحم غير المطبوخ جيداً، والبيض إلا أنه مؤخراً تسببت الخضروات أيضاً في ذلك. واعتبر أن مكونات طبق السلطة مثل الخيار والطماطم بالإضافة إلى البروكلي والبازلاء والعدس والفول هو ما ساعد على انتشار هذه البكتيريا حيث أضاف « تزرع في المزرعة مجموعة كبيرة من البقوليات من بذور تم استيرادها من بلدان مختلفة» .

□ هذا ما زاد من صعوبة معرفة المصدر الحقيقي لهذه الخضروات لهذا لا يزال العلماء حائزين في تحديد بؤرة انتشار عدوى البكتيريا المعوية. وفي إطار ذلك أصدرت السلطات الصحية في ألمانيا تعليمات للمواطنين بتجنب أكل الخضروات النيئة، وخاصة الطماطم والخيار والخس .

طرق العدوى

□ أوضح بدران أن العدوى تحدث عن طريق المم بواسطة تلوث الخضروات، وقد حدث الشك المبدئي في ألمانيا في الخيار والطماطم والخس ولكن لا دليل. حيث كانت العدوى في الماضي تقتصر على اللحم غير المطبوخ جيداً، والبيض إلا أن الخضروات خاصة الخيار دخلت السباق، تسمم غذائي في بعض المطاعم، ري الخضروات بمياه ملوثة، الماء الملوث.

□ حيث قال (خبرت ليندرمان) المتحدث باسم وزارة الزراعة في ولاية سكسونيا السفلى: إن هناك تشير إلى أن مصدر الإصابة المحتمل هي مزرعة في جنوب هامبورغ ، وهي مغلقة حالياً.

□ ونقلت وكالة أسوشيتد برس عن المتحدث باسم الوزارة قوله « إن عدداً كبيراً من الأشخاص أصيبوا بالعدوى بعد تناولهم الطعام في مطاعم تلتقت بضائع من المزرعة ذاتها .»
□ قد كانت المزرعة توزع عبر وسطاء تجارياً بين 18 نوعاً مختلفاً من البراعم إلى المتاجر والمطاعم والكافيتريات، وتجار الجملة والعملاء الفرديين . ويؤكد د. مجدي بدران استشاري طب الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن بكتيريا «إيكولاي» تنتشر بكثرة في القناة الهضمية للإنسان والحيوانات ذات الدم الحار. ولهذه البكتيريا أنماط عديدة أغلبها غير ضار إلا أن بعضها يمكن أن يسبب أمراضاً خطيرة تنتقل عبر الغذاء، ويعد نمط «ايكولاي O157» الأكثر تأثيراً على الصحة.

□ وتنتقل هذه البكتيريا إلى البشر من خلال تناول الأطعمة الملوثة، مثل منتجات اللحوم النيئة أو التي لا يتم طهيها جيداً وكذلك الألبان.

□ ويمكن لبكتيريا «ايكولاي» أن تنمو في درجة حرارة تتراوح بين 17 و50 درجة مئوية وبالتالي يمكن القضاء عليها غير الطهي إلى مستوى 70 درجة حرارة أو أكثر للقضاء عليها.

□ وللوقاية من العدوى بهذه البكتيريا بواسطة طهي الأطفال الألمانية إشرية وقد اكتشفت هذه البكتيريا بواسطة طبيب الأطفال الألماني إشرية تيودور سنة 1885 ، وسُميت «إشرينشيا كولاي» نسبة لاسم المكتشف ولوجودها في القولون (الأمعاء الغليظة)، حيث تلتصق بالأعضاء وتؤثر على الدم، والكليتين، وأحياناً حتى الجهاز العصبي المركزي.