



الطب والحياة

إشراف/ أيمن عصام

الحمل يغير شكل قدم المرأة وحجمها

■ أيوا سيبي / متابعات :

أكد باحثون أميركيون أمراً أشتبهت به النساء طويلاً، وهو أن الحمل يحدث تغييراً دائماً في شكل وحجم قدم المرأة. وأظهرت دراسة نشرت في مجلة "الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل" الأميركية، أن حجم قدم المرأة لا يزيد خلال فترة الحمل فقط بل يتمدد القوس فيها أيضاً ما يزيد من طولها وعرضها بشكل دائم. وقال البروفيسور المتخصص في طب القدم في جامعة أوهايو "سمعت نساء يتحدثن عن شراء أحذية أكبر خلال الحمل، ولكنني لم أجد أي شيء عن الأمر في كتب الطب والمجلات الطبية". وأضاف أنه "بعيداً دراسة الأمر بشكل علمي أكبر، عمدنا إلى قياس حجم وطول أقدام نساء في بداية الحمل وبعد 5 أشهر من الولادة وتبين لنا أن تغييرات دائمة تطرأ عليها بالفعل". وتبين للباحثين أن أقدام حوالي 60 إلى 70% من النساء المشاركات في الدراسة زادت في الطول والعرض بالإضافة إلى تمدد القوس فيها



وانخفاضه. وذكر الباحثون أن التأثير الأكبر في هذا المجال يسجل في أول حمل، فيما قد لا يحدث الحمل الثاني أو الثالث أو الرابع أية تغييرات في تركيبية القدم.

الدكتور منيف محمد صالح لـ 14 أكتوبر :

داء السرطان .. وأنماط الوقاية

الالتزام بالوقاية ومعرفة مسببات السرطان من الأمور الضرورية لتجنب هذا المرض الوخيم

ما يزيد على (20 ألف) حالة سرطانية تشهدها اليمن سنويا وفقا لمنظمة الصحة العالمية



■ منيف محمد صالح



الجيني- بعض أنواع الفيروسات ؛ وهذه الأسباب يمكن للإنسان أن يتجنبها ويقي نفسه منها، ومن ضمنها- أيضاً- الموثات الموجودة في البيئة بفعل التلوث، ففيها عوامل كثيرة مسرطنة تزداد يوماً بعد يوم لزيادة التلوث، ومما يبعث على القلق وخيبة الأمل دخول السرطانات في غذائنا، إما من خلال إضافات غذائية على هيئة مسبكات الطعام (محسّنات النكهة والرائحة)، أو على هيئة مواد حافظة، أو بواسطة ما يستخدم للزراعة من أسمدة ومبيدات للقضاء على الآفات الزراعية، ما دفع بالهيئات الطبية- استشاراً للمسؤولية - إلى حظر معظم هذه المواد التي ثبت أنها المسؤولة عن إحداث أنواع كثيرة من السرطانات. من جهة ثانية تسهم بعض الكائنات الدقيقة في إنتاج السرطانات مثل الطغريات أثناء نموها على الحبوب والمحاصيل الزراعية.

ثورة «اليزاروف».. غيرت مفاهيم طب وجراحة العظام

في تطويل العظام لأرقام قياسية تتعدى العشرة سنتيمترات. بالإضافة إلى ذلك فإن استخدام قطع إضافية، مثل استخدام مفصلات على امتداد القوائم الموصلة بين الحلقات، سمح بتحريك الحلقات بينها وبين العظام، بل إن أحدث الأبحاث أظهرت تحسن تدفق الدم للطرف الخاضع للعلاج بالجهاز، مما يساعد على جبر العظام. وعوضاً عن إمكان علاج حالات أخرى، مثل التهابات الزمن للعظام. وأخيراً، فإن انخفاض سعر الجهاز وسهولة تركيبه النسبية، تضفي إلى قيمته العلاجية، خاصة في الدول النامية.

مخاطر ومضاعفات

إلا أن جهاز اليزاروف، على الرغم من مزاياه الكثيرة، لا يخلو من المخاطر واحتمال حدوث المضاعفات، وأبرز تلك المخاطر هو إصابة الأوعية الدموية أو الأعصاب أثناء تركيب الأسلاك عبر العظام، وكذلك حدوث تيبس بالمفاصل المحيطة أو حدوث التهابات حول منطقة دخول الأسلاك، إضافة للتوابع النفسية الناجمة عن وجود الجهاز بشكل ظاهر حول أحد أطراف المريض لفترة طويلة، وغيرها من المخاطر التي تتطلب رعاية طبية مميزة وتعاوناً وتفهماً من المريض. واستمر التطوير الدائم للجهاز؛ إذ فتح استخدام حلقات غير مكتملة الأبواب لاستخدامه في أماكن صعبة، مثل منطقة أعلى الفخذ. واستخدام حلقات مصنعة من ألياف كربونية خفيفة، في جعله لا يعوق عملية التصوير بالأشعة السينية. بل وظهر أخيراً تطوير جديد من الجهاز يسمى بإطار تايلور الحيزي، الذي يعد أكثر مرونة وسهولة في الاستخدام، غير أنه مكلف للغاية إذا قورن بجهاز "اليزاروف" الأصلي.

الجسم. أي أن للورم الخبيث خاصية القدرة على الانتشار لدى تطور المرض، فيعوق العلاج ويحول كثيراً دون السيطرة على المرض. بينما الورم الحميد في أغلب الحالات لا يحتاج إلى علاج، وإذا احتاج إلى شيء فلا يتعدى التدخل الجراحي لاستئصاله وإزالته عن الجسم. ودون استثناء يمكن أن يصاب أي عضو من أعضاء الجسم بالسرطان إلا أن نسبة حدوثه في بعض الأنسجة والأعضاء تفوق ما دونها من الأنسجة والأعضاء الأخرى ؛ فالجهاز الهضمي، الفم، البلعوم الأنفي، الغدد الليمفاوية، الثدي المرأة، غدة البروستاتا عند الذكور، من أكثر الأعضاء تعرضاً للإصابة بهذا المرض.

عوامل الإصابة

■ هل ثمة عوامل أو أسباب معينة يعزى إليها سبب الإصابة بالسرطان؟ ■ معرفة مسببات السرطان أحد الركائز الأساسية للوقاية من هذا المرض، وتخصر شكوى العلماء في خمس مجموعات رئيسية يعتقد أنها من أهم أسباب حدوثه، وهي (المواد الكيماوية- الإشعاع- الاستعداد الوراثي- الخلل

يُعد السرطان من الأمراض التي يمكن الشفاء منها إذا ما اكتشف مبكراً وعولج بالطريقة

الصحيحة، لكن مشكلة الكثيرين لدى شعورهم ببعض الأعراض التي تصاحب المرض، أنهم لا يلقون لها بالاً ويتأخرون عن التشخيص والعلاج، ثم يفقدون بعد ذلك على وضع مزر وقد تدهورت صحتهم وازدادت معاناتهم من المرض.

وسواء علم الناس أم جهلوا ما هم عليه يظل ضعف الوعي بحقيقة السرطان ومتطلبات الوقاية منه الجانب الأكثر تأثيراً في تنامي خطورة المشكلة، فقد بين العلم وجود علاقة ارتباط قوية بين ما نتناوله من أغذية غير صحية ونعتاد عليه من أنماط غذائية غير سليمة وبين الإصابة بالسرطان.

عن أصل وحقيقة داء السرطان ومجمل الأسباب والعوامل المؤدية إلى الإصابة به، وما يتعين علينا جميعاً إتباعه للوقاية من هذا المرض الخبيث تمحور النقاش في اللقاء الذي جمعنا بالدكتور/ منيف محمد صالح - استشاري الأورام والمعالجة بالإشعاع، فألى ما ورد في هذا اللقاء :

لقاء/ وهيبه العريقي

حقيقة السرطان

غلب على الناس الجهل بأقل القليل من المعلومات عن مرض السرطان مع الأسف أسهم الجهل بحقيقة مرض السرطان ومتطلبات الوقاية منه في تنامي خطورته؛ ووفقاً لدراسات منظمة الصحة العالمية حول السرطان فقد رجحت بأن في اليمن كل عام ألف حالة سرطان لكل مليون شخص، وبالمعدل يظهر فيها ما يزيد على (20 ألف) حالة سنوياً، والعديد برأي أعلى من ذلك؛ نظراً لتعدد العوامل المسرطنة في البلاد والتي من شأنها تصعيد المشكلة أسوأ من دول أخرى كثيرة. وحقيقة السرطان أنه مرض تنقسم فيه الخلايا وتتكاثر على نحو منتظم بسرعة غير عادية دون سبب ظاهر، مكونة كتلة نسيجية تسمى الورم، ويحاط هذا الورم - وهو الشائع في معظم الأحوال- بنسيج ليفي، وعندها يسمى (ورم حميد) ميزته أنه لا يعمل على تدمير الأنسجة المحيطة به ولا يمتلك خاصية الانتشار في أجزاء أخرى من الجسم، خلافاً للنوع الآخر للورم المسمى بالسرطان أو الورم الخبيث الذي له خلايا قادرة على التكاثر بعددات عالية تسبب تدميراً للأنسجة المحيطة بها، وقد تنفصل بعض خلاياها المريضة عن الورم الأصلي - لاحقاً - فيحملها الدم أو السائل الليمفاوي إلى أجزاء من

تعتبر كسور العظام من أكثر المشكلات التي يواجهها الأطباء

المختصون في هذا المجال شيوخاً، وبعضها قد يمثل خطورة فائقة على حياة المصاب، أو على تقدير. ولواجهة تلك المشكلة، على أقل تقدير. وطورا المختصون الكثير من الوسائل لعلاج كسور العظام، بدءاً من الجبائر التي صنعها القدماء، وحتى جراحات التثبيت الحديثة.

كتب / د. شاكر باركر

الكسور المفتتة

ولكن بعض أنواع الكسور مثلت تحدياً فائقاً للعلماء، ومنها الكسور المفتتة، التي ينسحق فيها جزء من النسيج العظمي بشكل يؤدي إلى قصر بالطرف المصاب، جراء قوة جذب العضلات. وفي هذا النوع من الكسور، يصبغ تثبيت الطرف عن طريق الجبائر المعتادة، إذ يتطلب الأمر جذب طرفي العظمة المهشمة بمقدار يوازن الجزء المفتت، حتى تعود إلى طولها الطبيعي عقب التئامها مرة أخرى، ويهدأ لا يعاني الشخص من قصر دائم بالعظام قد يؤدي إلى حدوث العرج في حالة إصابات عظمة الفخذ، على سبيل المثال. وفي هذا الصدد، برز اسم جهاز "اليزاروف" كحل علاجي سحري للكسور المفتتة. وهو جهاز التثبيت الحلقي الخارجي، الذي أحدث ثورة هائلة في مجال طب وجراحة العظام، إذ تزايد استخدامه على مدى السنوات الماضية لعلاج الكثير من الكسور وأمراض العظام.

جهاز اليزاروف

ولاختراع هذا الجهاز قصة ممتعة، تعود بدايتها إلى منتصف القرن الماضي، وكان يطلها الطبيب

مؤشرات مهمة

■ ما العلامات أو بالأصح المؤشرات المبكرة التي يمكن من خلالها الاسترشاد باحتمال وجود إصابة بداء السرطان ؟ ■ وجود تغيرات في الجسم لا تستجيب للعلاج أدعى إلى إثارة الشكوك، لاسيما إذا ما بدا واضحاً وجود ورم ما في الجسم، أو في حال اكتشاف أي من التغيرات التالية على الجسم ، مثل: - النزف غير العادي أو إفراز مادة غير طبيعية. - ورم أو كتافة في الثدي أو في الخصيتين. أو في موضع آخر بالجسم. -القرحة التي لا تلتفي. -تغير في عادة البول والتبرز. -تغير في الصوت وحدوث الجحة والسعال دون أسباب واضحة. وهنا من المفيد استشارة الطبيب للبحث عن سبب المشكلة وعمل الفحوص الطبية اللازمة طالما لم يظهر للمشكلة سبب واضح. وبالتالي سيعمل الطبيب على تحري المشكلة ما إذا كان سببها السرطان أم أن الأمر لا علاقة له بالسرطان.

أنماط الوقاية

■ كيف نحمي أنفسنا من السرطان ونظل بعيدين عن العوامل والمؤثرات التي من شأنها التسبب بالمرض؟ ■ الوقاية من السرطان تقترض إتباع أنماط وأساليب حياتية صحية ونظام غذائي صحي بعيداً عن المؤثرات السلبية والمحفزة لنمو الخلايا السرطانية. بالإضافة إلى تجنب التعرض الزائد لأشعة الشمس، لاسيما إذا كانت البشرة من النوع الفاتح، واستخدام الكريمات التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية) عند التعرض للشمس.

وفي أماكن العمل لا تستخدم كيماويات ضارة مثل(الاستيبتوس) وبعض الأصباغ ومركبات (الزرنخ- الكروم - النيكل-القطران)، كالصانع والمعامل وما شابه بما في ذلك غرف وأجهزة الأشعة أشد على أهمية إتباع العاملين لوسائل السلامة والحماية الصحية التي تقيهم مضار هذه المواد.

ومن المهم جداً والمفيد للصحة ولتجنب هذا المرض الخبيث عدم التعرض للمواد الكيماوية المصنعة، وتلك التي تضاف إلى الغذاء، وهي على نوعين: - مواد صناعية تضاف إلى الطعام، كالمحليات والمواد الملونة للأغذية. - إضافات نوعية (غير مباشرة) وتشمل المبيدات التي تستخدم لرش الفات والخضراوات والمحاصيل، وكذلك السوائل المنية والمواد الكيماوية المنشفة في التنظيف التي تدخل في الغذاء عن طريق الإنتاج والتعليب والتخزين.

كما أن تغيير نوعية الأكل في الوجبات باستمرار شيء ضروري ننصح به، والابتعاد عن الكسل، وممارسة النشاط البدني والحركة مهم أيضاً ؛ وأنصح - كذلك- بالتملص من الوزن الزائد، لأن السمنة الزائدة يمكن أن تساعد في ظهور بعض الأورام السرطانية. بينما الحركة والرياضة فيها ضرورة كبيرة لمن يعاني السمنة وتؤمنان للسمين عنصر أساسياً مهما للوقاية من السرطان. إلى جانب التقليل من الدهون الحيوانية، لأن الإكثار منها عامل خطورة يساعد على ظهور سرطان الثدي وسرطان الرحم عند النساء، وكذا سرطان القولون لدى الجنسين(الذكور والإناث).

أغذية الحماية

■ وصفت الغذاء الصحي بأنه مفيد للوقاية من السرطان وذكرت أنواعاً غير صحية منه يمكن أن تسبب المرض بشكل أو بآخر.. ولكن ماذا عن الأغذية المفيدة، وتحديداً الأنواع والأصناف المفيدة التي تؤمن حماية

وقاية من هذا الداء ؟ ■ إن التركيز على الغذاء ضروري للوقاية من السرطان، فهو يشكل بأنماطه غير الصحية أهم عامل من عوامل الخطورة المساعدة على ظهور السرطان بنسبة عالية، لكننا للأسف صرنا لا نأكل الشيء الطبيعي والطازج، بل نأكل كل شيء مصنع، وليسأل كل منا نفسه.. هل مر عليه يوم لم يشرب فيه عصيراً مصنعا؟ أو لم يأكل فيه شيئاً معلباً؟ هذا واقعنا. ولم يكن كذلك في الماضي، فوقتها كان اعتماد الناس على الطعام والشراب الطبيعي ولا يتناولون سوى المنتجات الطبيعية. وبالتالي أنصح بالإكثار من تناول الفواكه والخضراوات بإضافتها إلى الوجبات ؛ لاحتوائها على مواد مضادة للتأكسد تعمل على التقليل من ظهور السرطان وعلى بعض المواد المفيدة الواقية للجسم من هذا المرض الوخيم، وذلك بعد غسلها جيداً وحفظها في الثلاجة لبضعة أيام قبل أكلها من أجل التخفيف من أثر المبيدات. فقد أثبتت الأبحاث أن الفواكه والخضراوات، وكذا الفيتواليت والجزوج والحبوب والذرة الكاملة(مع النخالة) تقلل من التعرض للإصابة بسرطان القولون والمستقيم كونها غنية بالألياف. وباعتبار الإكثار من اللحوم الحمراء يساعد على ظهور أنواع من السرطان - كما أشرت سابقاً- فيمكن عوضاً عنها تناول الدجاج والسلمك، مع عدم استخدام زيت الطبخ في القلي لأكثر من مرة حتى لا يتعرض للاحتراق الذي ينشأ عنه مواد ضارة تعتبر من مسببات السرطان، والحرص على تناول الخبز دون نزع أو تصفية النخالة منه، وذلك لأهميتها القوي في حماية الإنسان من السرطان والعديد من الأمراض المزمنة الخطيرة.