

(4) أنواع من الخضار أساسية لبناء المخ وسلامة الذاكرة



والتي لا تستطيع بشكل منفرد تكوين هذا المركب الحيوي المهم الذي يعد أحد اللبانات الأساسية لبناء المخ وسلامة الذاكرة. ولقد ابتكر البروفيسور الصيني "ليو قوه سونغ" الأستاذ بمعهد الطب التابع لجامعة تشينجهاو بالصين، حبوباً أطلق عليها "حبوب الذاكرة"، التي تتحلل بأهمية شديدة بالنسبة إلى تأخير شيخوخة المخ والحماية من الإصابة بضعف الذاكرة، وأوضح "ليو" أن هذه الحبوب عبارة عن نوع جديد من مركبات المغنسيوم التي تمتاز بخاصية تقوية الذاكرة بعد تناولها، مشيراً إلى أن أيونات المغنسيوم هي مواد ضرورية تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على وظائف المخ والأعصاب، ويحصل الجسم في الحالات

الكربن والقربيط والبروكلي والسيبانج أساسية لبناء المخ وسلامة الذاكرة، وتمتاز تلك الخضروات الورقية بغناها بمجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين ب6 الذي يساعد على تكوين هرمون السيروتونين الذي يحسن المزاج ويحمي من التعب والشعور بالإجهاد، فيتامين ب12 (12) المهم للمخ والأعصاب، وفيتامين ج الذي يحتاجه المخ كمضاد للأكسدة، كما تعد تلك الفيتامينات مهمة لخفض مستويات الهيموسستين في المخ والذي يعد ارتفاع مستواه في المخ سبباً أساسياً للنسيان. هذا إضافة إلى الدور الحيوي الهام الذي تلعبه تلك الفيتامينات في تصنيع الأستيايل كولين في المخ بجوار اللحوم والأسماك



الطب والحياة

إشراف / إدارة المنوعات

مديرة المركز الصحي بمنطقة القلوعة لـ 14 أكتوبر:

نطالب الجهات المعنية بتحويل المركز إلى مجمع صحي

المركز يقدم خدماته على مدى أيام الأسبوع وفي الأعياد والعطل الرسمية



■ اقبال علي شائف

أهم الصعوبات والمقترحات

أوضحت الدكتورة اقبال شائف مديرة المركز الصحي بالقلوعة أن المركز يعاني من نقص في الكادر الطبي في عدة تخصصات ومن ضالة مخصصات الادوية للمركز لتعاملنا على أننا مركز صحي .. كما تشير إلى ان المركز يقدم كل الخدمات التي يقدمها أي مجمع صحي .. ولذا نطالب الجهات المختصة بتحويل المركز الى مجمع لما سوف يقدمه من خدمات صحية متميزة للمرضى.

وقالت: ان المركز كان في السابق في فترة السبعينات عبارة عن عيادة حيث كانت ارضيته تتبع الموائم كما كان يقدم بعض الخدمات البسيطة بوجود طبيب عام ومختبر وصيدلية وتمريض فقط وفي عام (1997م) تم ترميم المبنى لكن بعد ذلك تم هدم مبنى المركز بالكامل حيث تم إعادة بناؤه وتجهيزه من جديد وهذا كان من ضمن مشاريع مكتب الاشغال العامة وبعد تجهيزه تم افتتاحه في عام (2008م).

أهداف المركز

وواصلت حديثها قائلة: من أبرز أهداف المركز تقديم كافة الخدمات الطبية والصحية المتميزة للمرضى ورفع المعاناة عنهم كما تعمل على تحسين اداء الطاقم الطبي والكادر التمريضي من خلال اقامة الدورات التدريبية ونسعى جاهدين لتوفيرها باستمرار في جميع الاقسام لكي ياخذ كل قسم حقه في التدريب والتأهيل.

واضافت في سياق حديثها بأنهم يسعون دائماً إلى توفير المحاليل الطبية الضرورية واللازمة مؤكدة أنهم يبحثون عن الجودة أولاً، من أجل ضمان الحصول على افضل النتائج لكسب ثقة المرضى وهذا ما لسانه في زيادة اقبال على المركز من قبل المرضى .. مضيفة

– المركز الصحي بالقلوعة مديريةية التواهي بعدن يعتبر احد المراكز الصحية المهمة حيث يقدم الكثير من الخدمات الطبية كما انه يعتبر مركزاً صحياً لمنطقة القلوعة والمديريات المجاورة حيث يقوم بخدمة شريحة واسعة من المرضى المترددين عليه هذا بالإضافة الى انه يعمل نوبتين صباحية ومساءلية .

كما يقوم المركز باستقبال العديد من الطلاب والخريجين من معهد أمين ناشر في جميع التخصصات ويقوم بعمل نشاط توعوي في مجال التغذية للأطفال واعطاء معلومات للام الحامل عن خطورة التغذية والمشاكل الناجمة عنها .. كما يقوم بتقديم النصائح للمرأة الحامل عن كل ما أن يؤثر على صحة الام والجنين .

وكان لصحيفة (14 أكتوبر) صفحة (الطب والحياة) ان تلتقي بالاخت الدكتورة / اقبال علي شائف مديرة المركز الصحي بالقلوعة وتركت لها حرية الحديث فالى التفاصيل:

> لقاء وتصوير / أشجان المقطري

كثيفة وزيادة عدد المترددين على المركز من المرضى .. وكذا توفير العيادات الخارجية منها الباطنية / الاطفال / النساء / الأشعة / الأسنان / جهاز سونار ، وكذلك تخطيط قلب) كما تسعى الى توفير غرفة عمليات صغرى وعيون .. لنتمكن من تقديم افضل الخدمات الطبية الضرورية للمرضى.

أقسام المركز

وتابعت حديثها قائلة: إن الكادر الطبي المتواجد في المركز يقدمون كل المعلومات الى كل من يحتاج لها والتي تضيد الدارسين في الجانب التطبيقي خاصة في مجال المختبرات بعمل الفحوصات وكذا طب الأسنان .. كما يقوم المركز بتدريب بعض الشباب والشابات من ابناء المنطقة والمناطق

أن المركز يقدم خدماته على مدى ايام الاسبوع وكذا في الأعياد والعطل الرسمية وعلى نوبتين صباحية ومساءلية وينفذ المركز نشاطاً توعوياً في مجال التغذية للأطفال واعطاء معلومات للام الحامل عن خطورة سوء التغذية والمشاكل الناجمة عنها .. كما يقوم المركز باستقبال العديد من الطلاب وخريجي معهد أمين ناشر في جميع التخصصات مثل قسم الأسنان والمختبرات ونمكثهم من العمل في التمريض بغرض الاستفادة من الكفاءات الموجودة في المركز علماً بأن الطاقم العامل في المركز لديه من يمتلكون خبرة لا تقل عن عشرين عاماً .

طموحات المركز

واشارت الدكتورة اقبال شائف الى اننا في المركز نطمح ونسعى الى تحويل المركز الى مجمع صحي رغم انه يتوفر فيه كل القومات التي تؤهله ليصبح مجمعا صحيا نظرا لوجود المركز في منطقة سكنية

.. كما يوجد لدينا قسم الاسنان الذي يعمل طوال ايام الاسبوع على فترتين ومن اهتمامات المركز عمل حلقات تثقيفية توعوية للاهتامات الحوامل حول تغذية الطفل بشكل صحيح ابتداء من الشهر السادس من العمر حتى بلوغه السنين.

خطط مستقبلية

وفيما يخص الخطط المستقبلية قالت: متابعة الجهات المعنية لتحويل المركز الى مجمع صحي لنتمكن من رفع مخصصاتنا من الادوية لتناسب مع عدد الوافدين من المرضى كما نطمح الى افتتاح اقسام جديدة وان تجهز بمعدات طبية جديدة تتماشى مع التطور الحاصل في مجال الصحة مع كادر مؤهل .. وكذا رفد المركز بالاطباء والاختصاصيين وفنيي مختبر ، وكذا مجال الأشعة ليتمكن المركز من العمل بصورة دائمة ومستمرة طوال اليوم . وفي ختام حديثها لـ (14 أكتوبر) قالت: نشكر صحيفتكم الرائدة على اهتمامها بالجانب الصحي واعطائها صفحة متخصصة بالطب والحياة ولا ننسى تقديم الشكر لتفريق العمل المتواجد في المركز لمواجهته كل التحديات والصعوبات والسير قدماً لتحسين الخدمات الصحية التي تقدم للمرضى ، كما شكرت الدكتور الخضر لصور مدير عام مكتب الصحة والسكان بعدن لدعمة التواصل للمركز وايضا لاسجابته الدائم لتفادي الصعوبات التي تواجهنا كإدارة جديدة وكذا مدير عام مديريةية التواهي وكذلك الدكتور محمد الدوش مدير المديرية الصحية الذي في عهده تم إعادة بناء هذا المركز وتأهيله بهذا المستوى وكذا بناء عدد من المنشآت الصحية التي ارتقت بمستوى الخدمات الصحية في المديرية لصالح المواطن كما توجهت بالشكر لأعضاء المجلس المحلي في المديرية الذين ساندونا في إعادة المركز.

د . محمد ياسين الدبعي لصحيفة 14 أكتوبر :

العلاج الجراحي لسرطان المعدة فعال في استئصال الورم وربط الأوعية الدموية عند وجود نزيف

الخصائص الوراثية والنظام المعيشي والغذائي والبيئة المحيطة .. عوامل يرجح ضلوعها في التسبب بسرطان المعدة

أيضا يمتد نمو الورم إلى الأعضاء المجاورة من سائر الخلايا المنتشرة من سطح الورم لتتغرس فيها .

آلية التشخيص

■ ما الآلية المتبعة في تشخيص سرطان المعدة ؟ وما جدوى الفحوصات والتحاليل المخبرية في اكتشاف الإصابة؟
■ يتم تشخيص سرطان المعدة عن طريق فحص المعدة بالمنظار، وأخذ عينة وفحصها نسيجياً، إلى جانب الأشعة البصبغة.
■ بينما يمكن التأكد من درجة انتشار الورم عن طريق الفحص بالموجات الصوتية أو الأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي.
■ أما الفحوصات المخبرية فتعطي معلومات إضافية فقط، كانهضاء حموضة العصارة المعدية وفقر الدم وارتفاع سرعة ترسب كريات الدم الحمراء ونقص واختلال تركيب بروتينات الدم .

جدوى المعالجة

■ ماذا يُشترط لنجاح علاج سرطان المعدة؟ وما جدوى التدخل الجراحي في هذه المعالجة؟
■ تعتمد طريقة علاج سرطان المعدة على درجة الانتشار وقدرة المريض على تحمل الخطة العلاجية الأكثر ملاءمة للتأثير على الورم والجسم.
■ لكن العلاج الجراحي هو العلاج الأساسي، ويهدف بشكل رئيسي إلى استئصال الورم، أو ربط الأوعية الدموية عند وجود نزيف، أو خياطة وترقيع المعدة عند انثقابها نتيجة تآكل الورم .
■ وفي الحالات التي لا تسمح فيها صعوبة الحالة العامة للمريض أو لانتشار الورم جراء التدخل الجراحي .. يُستخدم العلاج التحفظي المتمثل في العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، ولتحسين نتائج العلاج الجراحي في المراحل المتقدمة يتم استخدام العلاج الإشعاعي والكيميائي قبل وبعد العملية الجراحية .

لقاء / زكي الذبحاني



هذا شعور بغثيان وتقيؤ في بعض الأحيان. بالإضافة إلى تناقص وزن المريض والضعف العام والإجهاد السريع الذي يحل به، وتظهر علامات فقر دم .

ويمكن في حالات نادرة ملامسة ورم في الجزء العلوي من وسط البطن بتمرير اليد على هذا الموضع .

عند انتشار السرطان في البطن يلاحظ زيادة حجم البطن نتيجة تجمع السوائل ؛ وعند انتشاره في الكبد أو انسداد القنوات الصفراوية نتيجة ضغط الغدد الليمفاوية المتضخمة يلاحظ ظهور أعراض اليرقان (الصفار) .

توسع المرض
■ ذكرت كيفية نشوء الورم السرطاني بالمعدة، والسؤال الذي يطرح نفسه هنا .. لماذا تنتشر الإصابة بسرطان في مواضع أخرى بالجسم بعيدة عن مركز الإصابة بالمعدة ؟
■ ينتشر سرطان المعدة بواسطة الأوعية الليمفاوية إلى العقد الليمفاوية القريبة، ومن ثم إلى عقد الليمفاوية البعيدة . كما ينتشر عن طريق الدم إلى الكبد بشكل رئيسي وأحياناً إلى أعضاء أخرى، كالرئتين .

المحيطة. إلى جانب بعض الأمراض المحتمل تحولها إلى سرطان (كالتهاب المعدة - قرحة المعدة - والتحول النسيجي للأمعاء - فقر الدم) .

غموض الإصابة

■ ألسنت معي بأن تأخر الكثيرين عن علاج سرطان المعدة عائد لخطأ في التشخيص ؟
■ هذا للأسف واقع لا يمكن إنكاره لاسيما في الأرياف. فالمستشفيات والمرافق الصحية هنالك ينقصها الكوادر المتخصصة والتجهيزات الفنية المطلوبة هذا جانب.
■ الجانب الأخر أن سرطان المعدة في المراحل المبكرة يسري بدون أعراض، و الإصابة - غالباً - تأتي دون أي مرض سابق . بينما عملية نشوئه وتطوره إلى المرحلة الأولى تستغرق عدة سنوات(تقريبا عشر سنوات).

أما استمراريته من دون علاج من المرحلة الأولى وحتى النهائية، فتتذبذب بشكل واضح وتعتمد على نشاط الاقسام الورم عقدياً، وتمتد في المتوسط من (2 - 3 سنوات).
■ ويختلف اتجاه نمو سرطان المعدة؛ فإحياناً ينتشر سطحياً ويمتد على مساحات كبيرة من الغشاء المخاطي للمعدة والطبقة تحت المخاطية، وإحياناً أخرى يتجه نمو الورم عبر كافة طبقات المعدة حتى الغشاء المصلي.

الأعراض وتطورها

■ طالما وأن المرض من المرحلة المبكرة يسري بدون أعراض .. فإماداً عن الأعراض التي تظهر لاحقا عند تطور الإصابة وصولاً إلى المرحلة النهائية لسرطان؟
■ مع تقدم ونمو الورم تظهر بعض الأعراض المرضية الشبيهة بأعراض القرحة الهضمية . عندها يراود المريض الإحساس بعدم الارتياح من بطنه وبعض الألم الذي تزداد حدته مع زيادة حجم الورم لاسيما بعد تناول الطعام بما يفقده الشهية، ويصاحب

في كل لحظة نمر بها وبحسب ما تقتضيه حاجة الجسم، تنمو في أجسامنا خلايا في نسق ونظام متقن بديع، هي بمثابة لبنات ووحدات الحياة الأساسية، فإذا انقسمت دون سيطرة كوّنت ما يسمى بالورم .

وفي مجتمعنا تبرز أحد الأورام السرطانية المسببة للكثير من الوفيات والتي فيها الكثير من التعقيد وتتطلب معالجة مبكرة وتدخل جراحياً في أحوال كثيرة. .
■ إنه سرطان المعدة الذي يعد من أبرز أنواع سرطانات القناة الهضمية.
■ وفي اللقاء الذي جمعنا بالدكتور/ محمد ياسين الدبعي - استشاري الجراحة العامة وأمراض وجراحة الجهاز الهضمي- سنقف على مشكلة سرطان المعدة وظروف ودواعي الإصابة وجدوى المعالجة والتدخل الجراحي في استئصال الورم السرطاني وشفاء المصاب ..

فإلى ما جاء في هذا اللقاء:

تقييم المشكلة

■ باختصار ما تقييمك لمشكلة سرطان المعدة وأسبابها ؟
■ سرطان المعدة أحد أكثر مسببات الوفيات بين أمراض السرطان، والسبب عائد إلى غياب أعراض الإصابة أو محدوديتها في المراحل المبكرة. حيث لا يلجأ المريض إلى الطبيب لتلقي العلاج اللازم إلا في مراحل متأخرة للمرض، مما يحبط ويعرقل نجاح المعالجة.
■ ولا يوجد سبب محدد لسرطان المعدة، لكن طبيعة التغذية تلعب دوراً مهماً في الإصابة . فمولدات السرطان المعروفة تتكون عند تعليب وحفظ المواد الغذائية بواسطة الخل أو الملح ومعالجة الدهون بواسطة الحرارة، وكذا معالجة المواد الغذائية بالحرارة العالية تحت الضغط.
■ كما أن العوامل المحتمل ضلوعها في التسبب بسرطان المعدة متعددة، منها العامل الوراثي والنظام المعيشي والغذائي والبيئة