قالت إن تناولها لا يضر الحامل.. ويفيد المولود

دراسة: الأطفال الذين تجنبت أمهاتهم تناول المكسرات خلال الحمل أكثر عرضة للحساسية

تبين من دراسة طبية حديثة أجريت في الولايات المتحدة أن أكل المكسرات ليس ضاراً بالنسبة للنساء الحوامل كما يعتقد غالبية الناس، فضلاً عن أن تجنبه قد يحرم المواليد الكثير من الفوائد التي يمكن جنيها منه خلال فترة وجودهم في بطون أمهاتهم.

وتبين من الدراسة أن الأطفال الذين تجنبت أمهاتهم تناول المكسرات خلال فترة الحمل أقل قدرة على مقاومة الحساسية من هذه المكسرات مقارنة بغيرهم من الأطفال، ما يعني أن تناول الأم لها يمنح للطفل قدرة أفضل على قبول هذه المكسرات بعد الولادة.

ووجدت الدراسة التي أجريت على ثمانية آلاف طفل أن من كانت والدته تتناول المكسرات خمس مرات أو أكثر أسبوعياً أصبح بعد الولادة أقل عرضة للإصابة بالحساسية من الفول السوداني ومن الجوز.

ونقلت جريدة "غارديان" عن خبير بريطاني قوله إن هذه الدراسة المهمة تؤكد أن لا آثار سلبية لاستهلاك المكسرات على المرأة خلال فترة الحمل.

هناك متسع للوقاية من السرطان

تأخر اكتشاف المرض نتيجة الأخطاء الطبية وضعف التشخيص يؤدي إلى وفاة المريض بالسرطان

السرطان داء يصيب أي عضو وأي نسيج بالجسم، ومن دون استثناء نجد الكبار والصغار؛ ذكوراً وإناثاً معرضين له، والفارق من شخص لآخر في القابلية للمرض تحدده جينات معينة مسؤولة عن هذه القابلية بمعية حجم التعرض للعوامل المسرطنة، وباجتماعهما يكون أشخاص عرضة للسرطان أكثر من غيرهم.

إعداد/ زكي الذبحاني

وفقاً لدراسات رجحت منظمة الصحة العالمية بأن اليمن تشهد سنوياً ألف حالة إصابة بالسرطان لكل مليون شخص، وبالمجمل يظهر فيها ما يزيد على (22ألف) حالة سنوياً، والعدد - برأي الأطباء - أعلى من ذلك بسبب تعدد العوامل المسرطنة في البلاد.

مع الأسف، فإن حالات السرطان وأورامه التي تقصد المركز الوطني لمعالجة الأورام وتسجل ضمن سجلاته الرسمية سنوياً تتراوح ما بين(6 آلاف) و (7 آلاف) حالة سرطانية، وعزى ذلك الدكتور/ أحمد أحمد شملان- استشاري علاج الأورام والمعالجة بالإشعاع (الأمين العام للمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان) إلى عزوف الكثيرين عن العلاج؛ إما بسبب تأخر اكتشاف المرض نتيجة الأخطاء الطبية وضعف التشخيص فيموت المريض بالسرطان قبل وصوله إلى مركز معالجة الأورام للعلاج، أو لعدم التماس المريض للمعالجة - بالأساس- لفقره وسوء حالته المادية.

وهذان العاملان شكلا- أيضاً- سبباً في تأخر الكثيرين عن المعالجة حتى يصل بهم المرض إلى مرحلة متأخرة لا أمل في شفائها، وفق ما أفاد به الدكتور/ أحمد شملان، مشيراً إلى أن هناك أوراماً سرطانية غير معروفة أسبابها عامة، غير أن أغلب العوامل كشف عنها الستار وتصنف بالخطيرة بعدما اتضح أن لها علاقة ببعض الأورام السرطانية؛ بناءً على ما توصلت إليه الكثير من الأبحاث العلمية.

فماذا عن هذه العوامل المسرطنة؟ وكيف نتجنبها؟

يقول الأستاذ الدكتور / منيف محمد صالح- استشاري علاج الأورام والمعالجة بالإشعاع : باختصار تكمن عوامل الخطورة في ممارسات وعادات غير صحية كثير منها دخيل على مجتمعنا، ولعل أبرزها:

- التبغ ومشتقاته

سواءً ما يتم تدخينه مثل(السجائر، المداعة، الأرجيلة، الشيشة، السيجار) أو ما يتم وضعه أو مضغه في الفم (كالشمة، الزردة، السوكه وغيرها)، فقد أجمع العلماء الباحثون في حقل الطب على اعتبارها عاملاً مسبباً للكثير من أنواع السرطان.

وبالتالي، نذكر المدخنين- عموماً- بأنهم محاسبون أمام الله عن الإضرار بأنفسهم وبغيرهم.

أما الشمة وأشباهها، وما أدراك ما الشمة فهي؟

ذات طابع خاص؛ ورواجها واسع بين شريحة الفقراء، وليس الرجال فقط؛ فثمة نساء وأطفال مدمنون عليها.

في حين يمكن وصف تهديدها للصحة بالأسوأ، بينما تأثيرها الموضعي على الفم وسائر الأجزاء والأعضاء التي تلي تجويف الفم يبدو أكثر وأشد من التدخين، إذ ثبت بأنها من مسببات سرطان الفم بكل أجزائه وكذا سرطان البلعوم والمريء والمعدة، وهي أقل الأنواع السرطانية شيوعاً في العالم، لكننا نجدها في اليمن شائعة وفي تزايد مستمر.

لذلك نناشد بالكف والإقلاع عنها نهائياً، وإن كان من علماء الشريعة من ذهب إلى حرمة التدخين؛ فإنها تدخل ضمن التحريم لشدة ضررها على الصحة.

- السمنة والزيادة غير المثالية في الوزن وتراكم الدهون بالجسم:

هي من عوامل الخطورة التي يحذر الأطباء وعموم الباحثين من تبعاتها في التسبب بالكثير من أنواع السرطان؛ نتيجة الإفراط في الأكل وقلة النشاط البدني وأنماط الحياة العصرية التي تبعث على العيش المريح وقلة الجهد المبذول بشكل لا يكافئ مقدار ما يتناوله الإنسان في غذائه من سعرات حرارية.

فالوجبات السريعة والإكثار من البروتينات والدهون والسكريات- دون الالتفات إلى الخضراوات وسائر الأطعمة النباتية المصدر- هي بالمجمل موضع اتهام.

كما ليس فيها منفعة- عند الإفراط في تناولها- بقدر ما تلحقه من أضرار، وأهم هذه الأضرار: أنها تعمل على تراكم المواد الزائدة عن الحاجة في الجسم وتراكم السموم والعوامل المؤكسدة بالخلايا وترهل وضعف حركة الأعضاء ومنها المعدة والأمعاء، وكذا زيادة مستوى الدهون بالجسم وبعض الهرمونات، وكل ذلك يؤدي إلى زيادة إمكانية حدوث السرطان عند الذين ينطبق عليهم نمط العيش غير الصحي.

- ضعف المناعة وسوء التغذية:

عاملان مهمان في زيادة التعرض والقابلية للسرطان، إذ تسوء الحالة الصحية للإنسان مع استمراره في تناول غذاء يفتقر إلى المكونات الغذائية الضرورية، وهذا - لا شك - يؤدي إلى الضعف العام والهزال وضعف المناعة وقابلية الجسم للأمراض.

وبالتالي، كلما كانت المناعة ضعيفة؛ كانت الخلية السرطانية حرة طليقة تستطيع التكاثر، فتكون في البداية خلايا سرطانية تتكاثر لتشكل نسيجاً وورماً يبدأ صغيراً ثم يزيد حجمه وكتلته شيئاً فشيئاً، وهذه الخلايا السرطانية- بطبيعة الحال- تعمل عملها في الجسم تباعاً لموقعها وطبيعتها.

- سوء الحالة النفسية والقلق المشوب بالتوتر:

نتيجة تكالب الأعباء وضغوط العمل والمعيشة والمشاكل المؤثرة سلباً على حالة الاستقرار النفسي، وبالمجمل يبدو لهذه العوامل تأثير كبير على الحالة الصحية العامة للإنسان لدرجة يكون معها عرضة- أيضاً- للسرطان.

وعندما تحل الطمأنينة في القلب؛ فإنها تسري في كل خلايا وأعضاء الجسد فتؤدي أعمالها بكل سلاسة وراحة وتكون بمأمنٍ أكثر من حدوث السرطان.

وفي اتجاه آخر ذكر الدكتور/محمد ياسين الدبعي - استشاري الجراحة العامة، أن المجتمع معنيٌ بمعرفة العلامات المبكرة للسرطان ليسترشد بها كل شخص فيقي نفسه منها.

ولفت إلى وجوب الأخذ بعين الاعتبار مجموعة النصائح إذا استمرت المعاناة من هذه العلامات متى بقيت دون أن تفلح المعالجة بالأدوية في إزالتها لفترة تزيد على الشهر، وتتلخص هذه النصائح في:-

- ظهور كتلة في الرقبة أو في أي مكان بالجسم؛ لا تسبب أي ألم وتزيد في حجمها تدريجياً.

- قرحة في الفم أو اللسان أو الجلد لم تتحسن بالعلاج لأكثر من شهر وقد يكون سببها عاملاً قديماً (جرحاً أو حرقاً..الخ).

- السعال المستمر والذي قد يكون مصحوباً بالدم أو من دونه ولم يتحسن بالعلاجات.

- كتلة في الثدي - عادة- لا تؤلم يمكن أن يكون معها تغير في شكل الحلمة أو انبعاجها للداخل.

- تغير في طبيعة التبرز المعتادة وفي عدد المرات وشكل البراز، وخروج دم مع البراز أو خروجه بلون أسود.

- تغير طبيعة وعادة التبول وعدد المرات باليوم وتغير لونه مع الدم وصعوبة في التبول.

- تغير في الصوت وظهور بحة قد تتطور إلى صعوبة في النفس.

- صعوبة في البلع تدريجياً؛ تبدأ في الأكل الجامد كاللحوم والبقوليات، ثم تزيد تدريجياً مفضية إلى صعوبة بلع السوائل.

- انسداد الأنف وتغير الصوت(بنخمة) من الأنف ورعاف متكرر وتغير في رائحة النفس، وجميعها لا يتحسن بالعلاج.

وأضاف الدكتور/ الدبعي: كل تلك العلامات تستدعي زيارة الطبيب المتخصص ولا يصلح الصبر عليها والتأني لفترة طويلة؛ فمن المحتمل أن تكون أعراضاً وعلامات مبكرة للسرطان، أما التأخر والصبر عليها فقد يؤخر التشخيص إلى مرحلة يصعب فيها الشفاء أو لا يكون مجدياً.

أعاذنا الله وإياكم من كل داء وعافى وشفى بفضله من ابتلي بالسرطان.

عيادة 14 أكتوبر

■ ما هي طرق مقاومة الاجهاد؟

■■ يحتاج الشخص لقدر من الجهد لتحسين ادائه، لكن الاجهاد البالغ يؤدي إلى كثير من الآثار السلبية، لذلك يبحث الناس عن طريق مقاومة الاجهاد في حياتهم، حيث يمارس بعض الناس اسلوب الاسترخاء، مثل حالات التأمل، كما يمكن تخفيف حالات الاجهاد بالتفكير في الامور التي تبعث على الاجهاد بطريقة مختلفة، مثلا: يستطيع الناس تخفيف الاجهاد بتقبل الاحداث كما هي إذا جاءت بخلاف ما كانوا يشتهون والرياضة المنتظمة والغذاء الجيد يخففان كثيراً من الاجهاد.

■ اريد معرفة اسماء افضل الادوية الفاتحة للشهية وادوية التسمين مع معرفة هل هذه الادوية تؤثر علي الهرمونات ام لا ؟

■■ الادوية فاتحة للشهية هي: موسيغور، وبرياكتين ، وسبيروفيتا ، وتريزاوريكس فورت Tre›s-Orix Forte

ويمكن علاج النحافة بتناول المواد الدسمة مثل الرز بالسمنة البلدي الاكثار من تناول زيت الزيتون والمكسرات اللوز والبندق والعسل .

كما يمكنك تناول حقن ديكادير ابولين لزيادة وزنك ويمكن ايجادها في الصيدليات الرئيسية .

■ ما هو علاج البواسير من دون عملية جراحية حيث أحس حرقاناً اثناء التبرز وأحس انقطاعاً في البراز والتبول ؟

■■ ما تشكو منه على الاغلب ليس بالبواسير ابدا نوع غذاءك واشرب سوائل بكثرة وابتعد عن البهارات الشديدة وادخل الشوفان في غذائك للمحافظة على ليونة البراز .

■ ما سبب آلام اسفل الظهر التي تمتد الى الاطراف؟

■■ أن ألم الظهر عرض، قد يظهر بسبب وجود اعتلال في أعضاء أخرى يمتد تأثير الألم فيها إلى الظهر وهي آلام متصلة بمرض اضطرابات البطن مثل التهاب الزائدة الدودية، أمراض الكلى، أنتانات المثانة، إنتانات الحوض، اضطرابات المبايض وأم الدم الدموية.

المشورة الصحية.. وفاق بين الزوجين لتنظيم الأسرة

وهيبة العريقي

تعكس الرغبة في تأجيل الإنجاب روح التحلي بالمسؤولية من قبل الزوجين وحرصهما على التنشئة والتربية الجيدة للأطفال، وهذا المعنى يفسر جوهر مصطلح « تنظيم الأسرة»، بل أنه المعنى المرادف له.

ولكن، أي من وسائل تنظيم الأسرة الملائمة يمكن أن يقع عليها الاختيار بأقل قدر من العوارض؟

على حيثيات هذه القضية بما تضمنته من تساؤلات نوعية، اعتبرت الدكتورة/ هدى علي سليمان الكوْرِي- استشارية أمراض النساء والتوليد، أن المشورة في تنظيم الأسرة أو الاستشارة الطبية- كما يسميها البعض- أمرٌ يوحي بعقلانية صرفة لا يجانبها خطأ أو مشكلة، إذ توصل الزوجين لاختيار موفق لوسيلة تنظيم آمنة للإنجاب؛ تستعمَل إلى وقت تكون فيه الأم مهيأة صحياً ونفسياً لحملٍ آخر..

ومنطلق أهمية تنظيم الأسرة؛ تقول الدكتورة/ هدى الكوْرِي: إنها خط الحماية الأول للأمهات الذي لا تضاهيه شيء في جعلهن بمأمن من مخاطر تقارب الأحمال والولادات، الأمر الذي يفرض على المجتمع - لأهميته- التزود بالمعلومات والمعرفة الكافية.

واعتبرة التنظيم بالمعنى العمومي: بأنه يعني التخطيط للمستقبل، وإذا ما قصد به أن يكون للأسرة؛ فيعني أن يقوم الزوجان بتخطيط توقيت إنجاب الأطفال والمباعدة بينهم لفترة زمنية بحسب الأولويات الاجتماعية والإنجابية، بما من شأنه تحقيق السعادة والصحة الجيدة للزوجين وللأطفال أيضاً.

وما يعد جديراً توضيحه من فوائدها الصحية لتنظيم الأسرة- وفق ما ذكرته الدكتورة فاطمة الأكوع اختصاصية أمرض النساء والتوليد- أنه يقلل وفيات الأمهات بسبب الحمل والولادة، ويعطي الأم فرصتها للإرضاع الطبيعي واستعادة صحتها بعد الحمل السابق مع تجنب الحمل غير المرغوب فيه، لافتةً إلى أنه يتيح للطفل الحصول على حقه الكامل من الرضاعة الطبيعية والعناية والتربية السليمة.

وأضافت الدكتورة/ فاطمة الأكوع أنه ليس من الجيد - قطعاً- اختيار وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة بعشوائية، فكل ما يقع عليه اختيار المنتفعة من هذه الوسائل لا يعني أنها ستناسبها - مهما بدت جيدة في نظرها- وذلك حتى لا تقع في الخطأ عند الاستخدام أو قد لا تكون ملائمة للمنتفعة بعد تجربتها.

وتؤكد الدكتورة/ يُسرى إسماعيل مريط- اختصاصية أمراض النساء والتوليد على أهمية المشورة الطبية وعلى ضرورة أن تلتمسها المنتفعة من مقدمة الخدمة(طبيبة- قابلة) قبل الشروع في استخدام أي وسيلة شاءت اختيارها لتنظيم الأسرة، لأن العمر له حكمه وأيضاً الإصابة بالأمراض.

فالمشورة أو الاستشارة- كما ذكرت الدكتورة/ يُسرى مريط- تساعد على الاختيار الموفق للوسيلة المناسبة وشرح طريقة الاستخدام أو التعامل، وتوضيح نسبة نجاح وفاعلية الوسيلة ومشاكلها والأعراض الجانبية المترتبة على ذلك، وما يجب عمله إذا وجدت المنتفعة في وسيلة تأجيل الإنجاب مشكلة أو ظهرت لديها مضاعفات تفرض اللجوء مباشرة إلى الطبيبة ووقف استخدامها.

كذلك تتيح هذه المشورة الحصول على المعلومات اللازمة حول جميع الوسائل المتاحة لاختيار الأنسب منها، وتشمل وسائل كثيرة حددت واعتمدت منها وزارة الصحة العامة والسكان:-

1- الحبوب الفموية: بنوعيها:
- الحبوب الأحادية الهرمون.
- الحبوب الهرمونية المركبة.

2- وسائل هرمونية عن طريق الحقن: وهي نوعان:-
- حقن أحادية الهرمون .
- الغرسة: وتركب في أعلى الذراع تحت الجلد.

3- وسائل أخرى: تتمثل في:
- اللولب.
- الواقي الذكري.
- الواقي الأنثوي.

وترى الدكتورة/ يسرى بأنه لا بد أن يكون التوافق حاضراً بين الزوجين بما يحقق اختياراً ملائماً لوسيلة تنظيم الإنجاب؛ ليكون مكتمل الأوجه ويحظى بتفهم الزوج وقناعته بمعية نيله نصائح وإرشادات صحية تفيده وتفيد زوجته، مما يتطلب حضوره جلسة المشورة؛ سواءً بالمرفق الصحي أو في عيادة الطبيبة المتخصصة.

إن الالتزام بقواعد وشروط الاستخدام لوسيلة تنظيم الأسرة المناسبة هو ما يحقق أقصى درجات الحماية والأمان.

وفي حقيقة الأمر أن ما يُناسب امرأة من وسيلة لتنظيم الأسرة ليس بالضرورة أن يناسب نساء أخريات حتى لو بدت الظروف الصحية متشابهة.

غير أن النساء اللواتي يستخدمن حبوب تأجيل الإنجاب دون الالتزام بشروط استخدامها قد يتأثرن ببعض العوارض جراء هذا الاستخدام، والأنسب لهن تلقي المشورة من مقدمة خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.

وتشير الدكتورة / هدى الكوري إلى أن استخدام الحبوب يبدأ اعتباراً من اليوم الأول أو الخامس لنزول الدورة، مع الاستمرار في استخدامها بحسب مؤشر الاستعمال المبين على شريط الحبوب المؤلف من(21) حبة، ومن ثم يتم التوقف لسبعة أيام قبل البدء باستخدام شريط حبوب آخر جديد.

بينما إذا كان الشريط يتألف من(28حبة)- أي شريط حبوب تنظيم الأسرة الخاص بالمرضعات- فعندها يجب الاستمرار في تناول المنتفعة لهذه الحبوب في وقت محدد وبلا توقف حتى أثناء الحيض.

من جانبها، حذرت الدكتورة/ إيمان رجب- اختصاصية امرض النساء والتوليد، من مغبة الاستخدام العشوائي للحبوب، مضيفةً أنه لا يليق صحياً بالمنتفعة عدم التقيد بالتعليمات الصحية عند استخدامها؛ بتناول حبة واحدة في يوم وترك تناول الحبة التي تليها في اليوم التالي، لأنه لجوء وتصرف خاطئ ليس مضموناً لتأجيل الإنجاب، ويترتب عليه أضرار كثيرة؛ مثل: اضطرابات الدورة الشهرية، حدوث النزيف وكذا التعرض لحدوث الحمل غير المرغوب فيه.

وبالمقابل،هونت الدكتورة/ إيمان رجب، من بعض العوارض لدى البعض من جراء تناول المنتفعة لحبوب تنظيم الأسرة، وأن لا داعي للتوقف عن استخدام حبوب تأجيل الإنجاب إذا ظهرت كمية قليلة من الدم في غير ميعادها الطبيعي أثناء الثلاثة الأسابيع على تناولها، وإنما يكون الاستمرار في تعاطيها دون توقف حتى اكتمال الشريط ؛ لأن القليل من نقط الدم تتوقف- عادةً- بشكل تلقائي.

لافتةً إلى أن كمية الدمً إذا كانت تماثل في حجمها حجم دم الحيض ؛فإنه يجب في هذه الحالة استشارة الطبيبة.

بهذا القدر من التفاصيل عن حبوب تنظيم الأسرة وشروط استخدامها، نقف - في الختام- على وسيلة فعالة من وسائل تنظيم الأسرة، وهي الغرسة (امبلانون)، حيث تعتبر إحدى وسائل تنظيم الأسرة العالية الكفاءة، وتوضع تحت الجلد في القسم العلوي من الذراع.

بينما تبدو مزاياها متعددة؛ وفاعليتها طويلة الأمد لا تؤثر على الخصوبة - مطلقاً- بعد نزعها عن ذراع المنتفعة.

ولكن- بالمقابل- لها بعض الأعراض الجانبية؛ مثل: النزيف غير المنتظم، آلام بالبطن، الدوار والغثيان.