الأ□د 10 أغسطس 2014م
العدد16135

14 OCTOBER أكتوبر يومية - سياسية - عامة
Email:14october@14october.com

www.14october.com

طب وحياة

إشراف / أيمن عصام

اكتشاف علاج جديد لالتهاب المفاصل

نجح باحثون من مدرسة زيوريخ التقنية الفدرالية (إي بي اف زد) في شفاء فئران من التهاب المفاصل، وذلك بفضل جسم مضاد أضيف إلى عقار متوافر حاليا هو «ديكزاميتازون». وقد أثبتت فعالية هذه التقنية على الفئران، بحسب ما أكدت العالمة تيريزا هيميرله.

وفي حال استخدم الجسم المضاد من دون العقار أو العكس، لا يجدي ذلك نفعا. لكن في حال استخدم الاثنان معا تزول الالتهابات في خلال بضعة أيام.

ومن المرتقب إجراء تجارب سريرية على مرضى مصابين بالتهاب المفاصل، اعتبارا من العام المقبل. ويحظى هذا المشروع بدعم اللجنة الفدرالية للتكنولوجيا والابتكار.

سرطان الثدي.. ماله وما عليه

الكشف المبكر والعناية الذاتية خير من العلاج

زيادة نسبة الإصابة به بين النساء نتيجة الظروف البيئية القاسية والتلوث الغذائي وطرق الحفظ غير الصحية

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 الحفظ 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 أمراض وجراحة الثدي بعدن (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 أولاً 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 إرعاباً وشيوعاً لدى النساء، وهو منذ عام 1991م يحتل المرتبة الأولى بين أنواع السرطانات التي تصيب النساء متجاوزا سرطان عنق الرحم والمعدة. حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية.

وتشير الإحصائيات العالمية إلى أن حوالي مليون وثلاثمائة امرأة تصاب سنويا 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 جدا وعلى الرغم من كثرة المعلومات الخاصة بهذا المرض إلا أنه لا يزال لغزا حتى يومنا هذا، وهدفنا جميعا 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.

السن التي تصاب فيها المرأة بسرطان الثدي

بالنسبة للسن التي تصاب فيها المرأة بهذا المرض فهي غير محددة، وقد تصاب المرأة بهذا النوع من السرطانات في أي عمر وخصوصا إذا ما تحدثنا عن العامل الوراثي فيه الذي له دور وخواص. ولكن كلما تقدمت المرأة في العمر كانت أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

■ بحكم تخصصك هل يمكن أن تفيدنا بنسبة تقريبية للحالات التي تقوم بعلاجها يوميا ؟ وهل هذه النسبة في تزايد ؟

■■ إن عدد المريضات في تزايد مستمر ولا توجد لدينا نسب معينة أو محددة. ونحن بدورنا لا نقوم بعلاج مرضى 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 الإرضاع والإرضاع لفترات قصيرة.
- دور الالتهابات 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 نسائنا 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 النسيج الدهني يحتوي على كمية عالية من الاستروجين 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 جراما 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 أثبتت أن الرياضة لأكثر من ساعة في الأسبوع تقي النساء من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي وبالذات النساء ما بعد سن 30 سنة.

■ د. خالد سيف إسماعيل

■ برأيك بالنسبة لمراكز السرطان في اليمن هل خفضت ولو جزءا من المرض؟

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

العلاج بالعقاقير والجراحة

■ هل العلاج بالعقاقير والكيمياء يقضي على المرض؟ ومتى تلجؤون للجراحة؟

■■ في البداية أشرت إلى أنه كلما كان اكتشاف المرض مبكرا كان العلاج أسهل وأسرع وبالتالي تقل نسبة الوفيات وتتغير فيه حجم العملية من استئصال كامل للثدي إلى استئصال الورم ثم إلحاق المريضة بطرق العلاج الأخرى التكميلية.

وبالنسبة لعلاج سرطان الثدي فإنه يعتمد على مراحل انتشار المرض وتستخدم عدة طرق بشكل مجتمع (complex) 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 ثديها؟

■■ بعد الجراحة بفترة (3 - 4) أسابيع يتم إرسال المرضى إلى مراكز الأورام الخاصة لاستكمال طرق العلاجات الأخرى مثل : العلاج الإشعاعي، الكيميائي.

وعلى هؤلاء المرضى زيارة الطبيب كل (3 - 6) أشهر لإجراء الفحوصات الدورية واستشارة الطبيب.

■ هل تستطيع أن تذكر لنا نسب الحالات التي قمت بعلاجها واستجابت للعلاج؟

■■ بصراحة لا أستطيع تحديد نسبة معينة، وكل ما استطيع قوله هو أن عدد المرضى في تزايد مستمر، والكثير من هذه الحالات استجابت للعلاج بحمد الله وهي الآن تعيش في أوساطنا ولا تشكو من أي أعراض.

المرأة طبيبة نفسها

■ كم فحصاً على المرأة أن تجريها خلال العام؟

■■ المرأة هي طبيبة نفسها وهي تستطيع أن تكشف أي تغيرات على صدرها، ثم اللجوء للطبيب المختص. وهناك طرق لذلك، منها :

1 - الوقوف أمام المرآة وملاحظة أي تغير أو تعجن في جلد الثدي أو تغيرات في الحلمة.

2 - حس الثدي والتأكد من القسم العلوي الخارجي من الثدي حيث يصيبه 50 % من السرطان.

أما أفضل وقت لفحص الثديين فهو بعد انقضاء أسبوع على الدورة الشهرية حيث يختفي التورم والألم من الثديين.

أما بالنسبة للنساء ما بعد سن اليأس فبالإمكان الفحص في أول يوم من كل شهر.

سرطان الثدي ...
الكشف المبكر خيرٌ
من العلاج

الريجيم الناجح.. يجعلك كئيباً

■ دبي / باسل الجنيدي:

من السهل أن تفترض أن خسارتك للوزن ستغير حياتك، لكن عليك أن تضع في الحسبان أن هذا التغيير لن يكون نحو الأفضل في كل شيء، إذ إن خسارة بضعة كيلوغرامات ستجعلك أكثر صحة وحيوية وأقل عرضة للأمراض بلا شك، لكنها من جانب آخر ستسبب لك الكآبة والحزن، بحسب ما تشير آخر الدراسات.

وتخلص الدراسة التي نشرت في مجلة PLOS ONE إلى أن الحمية الغذائية التي تنجح فعلاً في تخفيض الوزن تتسبب بالكآبة لأصحابها، لدرجة بدت فيها "أعراض الكآبة" كأنها دليل على نجاح "الريجيم"، إذ إن الأشخاص الذين خسروا الوزن كانوا أكثر عرضة للكآبة بمقدار 78 %، في حين أن الأشخاص الذين فشلوا في خسارة الوزن رغم محاولاتهم المستمرة وإتباعهم لحميات مختلفة طوال سنين، كانوا أقل عرضة لأعراض الاكتئاب.

ومن المفترض ألا تحبط هذه النتائج أي شخص يريد أن يخسر وزناً، إذ إن خسارة الوزن تحمل فوائد صحية كبيرة وتقي من الأمراض القاتلة إذا ما كان الإنسان بدينا بالأصل، إلا أن الناس يجب أن يعوا أن خسارة الوزن لن تغير حياتهم بشكل فوري نحو الأفضل في كل شيء، بحسب ما تؤكد سارة جاكسون، مؤلفة الدراسة.

وتضيف في الإصدار الصحافي للدراسة: "من الممكن أن يكون الأشخاص الأنحف أكثر سعادة على المدى الطويل، خصوصاً إذا حدثت إنجازات في حياتهم وحققوا أهدافاً سعوا إليها".

والمهم في نتائج الدراسة بحسب الباحثين هو التالي: يحاول أغلب البدناء في العالم خسارة الوزن، إذ لا يكف مثلاً 60 % من البريطانيين البدناء عن محاولات خسارة الوزن بحسب إحصاءات سابقة، لذا يجب على الأطباء ألا يكتفوا بقياس الكيلوغرامات في كل زيارة للمريض، بل يجب أن يتنبّهوا إلى وجود أي أعراض اكتئابية ترافق خسارة الوزن، لمحاولة الحد منها منذ البداية.

فيتامين «أ» وحملة التطعيم ضد شلل الأطفال

د. محمد أحمد الدبعي

ليست الفيتامينات بعناصر عادية في الغذاء، بل هي على رأس قائمة المغذيات الدقيقة التي يتطلبها جسم الإنسان باعتبارها مكونا أساسيا يعزز الوظائف الحيوية لمختلف الأعضاء، علاوة على أهميتها القصوى لجهاز المناعة.

يعد فيتامين» أ « أحد الفيتامينات الضرورية لصحة وسلامة الأبدان، فهو داعم أساسي لمناعة الجسم ويساعد على شفاء الكثير من والعلل والأمراض، قد حرصت وزارة الصحة العامة والسكان في حملة التحصين الوطنية ضد شلل الأطفال- الجولة الثانية على تأمينه لكل طفل في الفئة العمرية من(9 أشهر- 59 شهرا) من منزل إلى منزل، ومن خلال المواقع المختلفة المؤقتة والمستحدثة لفرق التطعيم في الحملة طيلة فترة تنفيذها الممتد من(11 - 13 أغسطس2014م)، باعتباره فيتامينا حيويا مهم اجدا للمناعة ولمقاومة العديد من الأمراض المعدية الخطيرة.

ما ليس معلوما لدى الكثير من الناس أن فيتامين « أ « لا يمكن تصنيعه في الجسم، إنما يوجد في بعض الأغذية الدهنية ، كالكبدة ، الحليب كامل الدسم ، الزبدة ، الجبن ، السمك الغني بالزيوت والبيض، وإلى حد ما في الفواكه ذات اللون الداخلي الأصفر ، كالمانجو ، المشمش والخوخ ..، وفي الجزر والخضراوات ذات القشرة الخضراء الداكنة، مثل الكرنب، الخس والسبانخ ..الخ.

بينما تشمل المصادر غير الطبيعية لهذا الفيتامين الزيت المضاف إليه هذا الفيتامين والأدوية بأشكالها وأصنافها المتعددة، والجرعات المركزة منه التي تعطى للأطفال من عمر(9 أشهر- 59 شهرا)خلال حملات التحصين، لاسيما حملات التطعيم ضد الحصبة وشلل الأطفال.

والأكثر تأثرا من جراء نقص فيتامين» أ «، والأشد احتياجا له من ينتمون إلى هذه الفئة العمرية، فأجسادهم الصغيرة إذا افتقرت إليه لضعف الكمية المطلوبة منه فيما يقدم لهم من وجبات أو أغذية أو نتيجة الإصابة بمرض ما من الأمراض أو لأي سبب آخر، حتما ستتضرر كثيرا، وعندها لن تقوى مناعتهم على مقاومة عدوى الأمراض الخطيرة الفتاكة وعلى رأسها الحصبة، الإسهال، التهابات الجهاز التنفسي الحادة والملاريا .

بالتالي،الذين يفتقرون إلى هذا الفيتامين الحيوي لن يكونوا بمأمن من التعرض لمعاناة مرضية سيئة من هذا النوع، أو لأضرار فادحة تترك آثارا سلبية على بعض وظائف الجسم.

فالجهاز العصبي والدماغ - مثلا- ينالهما جراء هذا النقص والعوز جانبا من الضرر ينعكس في اضطراب وترنح المشي وصعوبة القدرة على حفظ توازن الحركة .

أيضا، يؤدي نقص فيتامين « أ « إلى جفاف القرنية والملتحمة والعشى الليلي(العمى) وربما إلى الوفاة بعد مدة من وقوع العمى، وكذلك يؤدي إلى ضعف وهشاشة العظام، الهزال، تأخر النمو، تقصف الأظفار، جفاف وتقصف الشعر.

وإذا ما نظرنا إلى فوائد هذا الفيتامين العظيمة كاملة، لأدركنا الأهمية والقيمة الحقيقية له، ومنها أنه يساعد على خفض وفيات المواليد ناقصي الوزن والنمو، ويعمل على وقاية العينين من جفاف الملتحمة والقرنية وبذلك يقي من العمى.

وبمساعدة فيتامين « أ « تنتج العينان مادة الأرجوان البصري التي تمكننا من الرؤية في الظلام وتمييز الألوان، وهو مفيد - أيضا - لنمو العظام والتحامها .

فيما يحمي البشرة ويحافظ على نظارتها ووقايتها من الجفاف والتشققات، ويساعد على الشفاء المبكر من الالتهابات الجلدية وعلى وقاية الجلد من الأمراض السرطانية، وله علاقة بعملية ترابط الخلايا السطحية والأغشية المخاطية، خاصة في الجهاز التنفسي والجهاز التناسلي والجلد واللثة.

بالإضافة إلى أنه يساعد في عمليات دخول الحديد في تركيب كريات الدم الحمراء.

هذا .. وتفيد الدراسات أن آلاف الأطفال الذين فقدوا حاسة البصر من جراء مضاعفات الحصبة إنما يعزى السبب فيما آل إليه مصيرهم إلى نقص فيتامينا» أ «، فضلا عن سوء التغذية.

وإذا ما أتينا على الأسباب الأخرى التي تقف وراء نقص فيتامين « أ « لوجدناها تنشأ إما عن خلل ما في خزن الجسم له، أو لضعف امتصاص قدر كافي منه في الأمعاء، أو لشحة وضعف الكميات المطلوبة في الأغذية المتناولة وسوء التغذية.

ناهيك عن استهلاك الجسم السريع للمدخر والمخزون منه عند الإصابة بمرض ما وخصوصا الحصبة أو عند التعرض للإسهال أو ارتفاع درجة حرارة الجسم(الحمى) ..

وحتى لا يتسبب بآثار جانبية ضارة بالصحة يبقى من الخطأ جدا استخدم فيتامين» أ « بشكل عشوائي كتناول أقراص منه أو أدوية- أيا كانت- تحتوي على هذا الفيتامين بشكل متزايد أو بإفراط.

خلاصة القول .. إن فيتامين» أ « بحق مهم جدا لصحة وسلامة الأبدان وله استخدامات طبية واسعة تحقق الشفاء - إذا ما روعي في جرعاته المعايير التي يوصي بها الأطباء- للكثير من العلل والأمراض، بل ومادة حيوية ضرورية تنجم عن نقصها في الجسم أشكال وصنوف شتى من الأضرار الشديدة ، فكيف بالحال لو انقطع عنه ولم يحصل عليه بتاتا؟

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان