إشراف : ياسر السيد
العدد 3441 - السنة الثانية عشرة
الأحد 10 ذو الحجة 1440 - الموافق 11 أغسطس 2019
Sunday 11 August 2019 - No.3441 - 12 th Year

النوم لفترات أطول مرتبط بتراجع فرص النجاة من سرطان الثدي

«رويترز» : خلصت دراسة حديثة إلى أن المصابات بسرطان الثدي اللائي ينمن تسع ساعات على الأقل في الليلة قد يكن أكثر عرضة للوفاة بالمرض بالمقارنة مع من ينمن ثماني ساعات فقط.

وأفادت الدراسة بأن النساء اللائي ينمن تسع ساعات في الليلة كن أكثر عرضة للوفاة نتيجة لسرطان الثدي بالمقارنة مع من يرحن أجسادهن لمدة ثماني ساعات فقط. وبعد ما يصل لثلاثين عاما من الدراسة والمتابعة تبين أن من كن ينمن لفترة أطول كن أيضا أكثر عرضة للوفاة لأسباب أخرى.

وقالت كلوديا تروديل-فيتزجيرالد من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد تي.اتش تشان في بوسطن «فترة النوم وكذلك التغييرات في فترة النوم قبل وبعد التشخيص بالإضافة إلى الصعوبات العادية في الخلود للنوم أو الاستمرار فيه قد تكون مرتبطة أيضا بالوفيات بين المصابات بسرطان الثدي.»

وأضافت عبر البريد الإلكتروني «بالنظر إلى الربط بين النوم لفترة طويلة والوفيات بين غير المصابات بالسرطان وكذلك الحال مع المصابات بسرطان الثدي في دراسات حديثة فإن من الممكن وجود علاقة أيضا بين فترة النوم والنجاة من أنواع أخرى من السرطان.»

ولإجراء الدراسة، فحص الباحثون بيانات عن فترات النوم لما بعد التشخيص بالنسبة إلى 3682 امرأة بسرطان الثدي. كما فحصوا فترات النوم قبل التشخيص لدى 1949 امرأة وصعوبات النوم بعد تشخيص الإصابة لدى 1353 امرأة.

وأشارت الدراسة التي نشرت في الدورية البريطانية للسرطان إلى أن 976 امرأة توفين أثناء الدراسة بينهن 412 امرأة بسبب سرطان الثدي.

وأضافت إلى أن نوم النساء لفترة أطول بعد تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي كان مرتبطا بزيادة فرص الوفاة لمختلف الأسباب بنسبة 35 بالمئة كما زاد من فرص الوفاة بالمرض بنسبة 29 بالمئة.

وقالت تشيريل طومسون وهي باحثة في جامعة كيس وسترن في كليفلاند بولاية أوهايو ولم تشارك في الدراسة «الأكثر مرضا يكن أكثر عرضة للشعور بالتعب نتيجة لمرضهن سواء كان سرطان الثدي أو لسبب آخر وبالتالي يخلدن للنوم لفترة أطول.»

وأضافت عبر البريد الإلكتروني أن المريضات اللاتي أبلغن الباحثين في الدراسة بأنهن كن ينمن لأكثر من تسع ساعات كن أكثر عرضة أيضا للبدانة وتأخر مراحل السرطان في أجسادهن.

وقالت كريستن كنوتسون وهي باحثة في مركز الطب اليومي وطب النوم في كلية فينبرج للطب بجامعة نورثويسترن في شيكاجو إن بعض المريضات قد ينمن لفترة أطول لأنهن لا يتحركن كثيرا ويقضين المزيد من الوقت في الفراش أو يعانين الاكتئاب والرغبة في العزلة الاجتماعية. وتوصي كنوتسون التي لم تشارك في الدراسة أيضا بالحديث إلى الطبيب عند ملاحظة تغيرات في فترة النوم أو جودته.

وقالت كنوتسون «يجب أن نفكر في النوم كمؤشر حيوي. تغيرات النوم والإفراط في النعاس علامات مهمة يمكن أن يستخدمها الأطباء للمساعدة في رعاية مرضاهم.»

اكتشاف علمي «جميل» : إليكم سر تكوين الذكريات!

«إيلاف» : أعلن العلماء اكتشافهم سر تكون الذكريات، إذ وجدوا أن الدماغ يخزن نسختين من كل حدث، ما فاجأهم ودفعهم إلى وصف اكتشافهم بـ «الجميل»، فالدماغ الإنساني يخزن هاتين النسختين اللتين تصوغهما الرأس، واحدة للحاضر وأخرى للمستقبل البعيد.

كان الاعتقاد الشائع في السابق أن الذكريات كلها تبدأ قصيرة المدى، ثم تتحول شيئا فشيئا إلى ذاكرة مستمرة، وبحسب نتائج توصل إليها علماء أميركيون ويابانيون، ويشارك جزآن من الدماغ في جمع التجارب الشخصية وتخزينها. فالحصين يجمع الذكريات قصيرة الأمد في حين تحفظ القشرة الدماغية الذكريات الطويلة الأمد.

وكان العلماء في خمسينيات القرن الماضي يظنون أن الذكريات تتشكل في الحصين ثم تنتقل إلى القشرة الدماغية حيث تخزن، إلا أن البحوث الجديدة التي قام بها مركز ريكن-أم آي تي لعلم الوراثة العصبية، وبعد تجارب على الفئران، فقد أنتجت نظرية مختلفة. فبعد تسليط الضوء على الدماغ للتحكم بأنشطة الخلايا الدماغية الإفرادية خلال التنقل بين الذكريات، تأكد العلماء من أن الذكريات تتشكل في المكانين في زمان واحد: في الحصين وفي القشرة الدماغية. ووجدوا أن الذكرى طويلة الأمد المتشكلة في القشرة الدماغية لا تستخدم في الأيام القليلة الأولى بعيد تشكلها، إذ تكون بعد «يافعة وصامتة».

حين أوقف العلماء الذاكرة قصيرة الأمد، تم نسيان الحدث. يقول البروفيسور سوسومو طونيغاوا، مدير مركز ريكن-أم آي تي: «هذا مخالف للفرضية الشعبية السائدة منذ عقود، وهذا تقدم مهم مقارنة بالمعلومات السابقة، وهذا يعد تطورًا مفاجئا».

وجدت الدراسة نفسها أن الذاكرة طويلة الأمد لا تنضج أو تشيخ إذا تم قطع الاتصال بين الحصين والقشرة الدماغية. ونسبت بي بي سي إلى الدكتورة آيمي ميلتون، الباحثة في جامعة كامبردج، قولها إنها تفاجأت بما توصله إليه هؤلاء العلماء، وعلى الرغم من أنها دراسة واحدة فقط، إلا أن ميلتون متأكدة من صلابة الفرضية التي تقدمها، لأنها مقنعة.

أضاف العلماء أن ما توصلوا إليه يساهم في الكشف عن أسباب حصول العديد من أمراض العقلية، كالجنون.

سن اليأس.. لأعراضه علاج فلا تتردي بطلب المساعدة الطبية

«العربية نت» : نصحت دورية رابطة الطب الأميركية «جاما» النساء اللواتي يعانين من متاعب مهبلية أو مشاكل في الجهاز البولي مرتبطة بـ انقطاع الطمث «أو ما يعرف بشكل شائع بـ سن اليأس» بطلب المساعدة الطبية.

وكتبت الدكتورة جيل جين في الدورية إن على النساء اللواتي يعانين من أعراض قبل أو بعد انقطاع الطمث، وكذلك على أطبائهن، تذكر أن تلك الشكاوى الشائعة لها علاج بطرق قد تحسن بسهولة من نوعية الحياة.

وقالت جين، وهي طبيبة باطنية في مستشفى نورثويسترن ميموريال في شيكاغو التي كتبت التوصيات: «أرى مريضات كثيرات في عيادتي لديهن تلك الشكاوى.. وبالتالي فالأمر مهم».

وخصصت الدورية الطبية صفحة خاصة لتوعية المرضى، وشرحت فيها أعراض انقطاع الطمث التي تصيب الجهاز لتناسلي البولي وهي حالة معروفة طبيا باسم التهاب المهبل الضموري. وهذا المصطلح طرح في عام 2016 في مقالة بحثية في «الدورية الأميركية لأمراض النساء والتوليد» أشارت إلى أن هذا العارض يصيب أكثر من نصف النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية.

وقالت جين لوكالة «رويترز»: «أرى العديد من المرضى وهم يبحثون عن المعلومات الصحية على الإنترنت، ومن المفيد أن تكون لديك مصادر موثوق بها للرد على أسئلتهم.. هناك الكثير من المعلومات الصحية الخاطئة على الإنترنت. ودوريات مثل جاما مصدر رائع لمعلومات موجزة ودقيقة».

وشرحت صفحة توعية المرضى في دورية «جاما» أن مستويات هرمون الإستروجين تنخفض خلال انقطاع الطمث ويصبح جدار المهبل أرق وأكثر جفافا ومحتقنا. والأعراض المرتبطة بذلك من إحساس بتهيج وحرقة ومشكلات في التبول هي أعراض شائعة، لكن قد تكون أقل إزعاجا بالنسبة لبعض النساء عن غيرهن.

ويمكن أن يوصي الأطباء بخيارات للعلاج بالهرمونات أو باستخدام مستحضرات الترطيب أو علاجات بالإستروجين.

وشرح ساردار خان من كلية الطب في جامعة ستوني بروك في نيويورك والذي شارك في كتابة المقالة البحثية في 2016: «تفترض النساء أن تلك الأعراض هي مجرد علامات على تقدم السن لكنها أعراض قابلة للتصحيح من خلال اللجوء لطبيب أمراض نساء أو مسالك بولية».

وفي العادة يقترح الأطباء أولا استخدام الإستروجين في صورة دهان مهبلي أو أقراص أو حلقة توضع داخل المهبل. وتلك الطريقة تقصر الهرمون على منطقة المهبل دون أن يدخل في مجرى الدم أولا، مما قد يقلل من احتمالات التعرض لمشكلات صحية مرتبطة بالعلاج الهرموني خلال فترة انقطاع الطمث.

وتشير صفحة توعية المرضى إلى أن النساء اللواتي يعانين من أعراض أخرى مثل التعرق الليلي و الهبات الساخنة ومشكلات في الجسم بشكل عام ربما بحاجة لتلقي العلاج الهرموني بتناول الأقراص أو عبر وضع لاصقات على الجلد لكن عليهن تناول هرمون البروجسترون أيضا.

وختم خان حديثه لـ«رويترز» مشددا على أنه «لا يجب أن تعاني النساء في صمت.. ولت الأيام التي كنا نتقبل فيها تلك الأعراض كعلامات على تقدم العمر».

لسلامتك.. اتبع هذه النصائح عند تناول الأدوية

«العربية نت» : على مر العصور والأزمنة، يتعرض البشر للإصابة بالأمراض ومع اختلاف أنواعها وحدتها فهي دائما تحتاج إلى علاج سريع وفعال حتى لا تمثل تهديدا حقيقيا للحياة.

وقبل ظهور الأدوية كان الناس يعتمدون على العلاجات العشبية الطبيعية والتي ليس لها أية آثار جانبية ضارة، لكن في وقتنا الحاضر أصبحت الأدوية الخيار السريع للشفاء من الكثير من الأمراض.

ورغم أن الأدوية تساعد في القضاء على كثير من الأمراض بسرعة، إلا أنها تحتوي على مواد كيميائية ضارة، لذا يجب اتباع مجموعة من النصائح عند تناول الأدوية بشكل عام.

وإليكم 7 نصائح يفضل اتباعها عند تناول الأدوية حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، وهي كالآتي:

1 - قبل تناول الأدوية، يجب أن نسأل الطبيب المختص عن أنواع الأطعمة التي قد تتعارض مع تلك الأدوية مسببة مشاكل صحية أخرى، لتجنبها.

2 - الامتناع عن شرب الكحوليات أثناء العلاج بالأدوية، لأن معظم الأدوية تتفاعل سلبا مع الكحول، مما يزيد من آثارها الجانبية.

3 - في حالة التقيؤ خلال 15 دقيقة من تناول الدواء، يتعين عليك تناول جرعة أخرى منه لضمان الاستفادة، لأن معظم الأدوية تمتص في الدم خلال 30 دقيقة من تناولها.

4 - تختلف الأدوية عن بعضها البعض، فهناك ما تظهر نتيجته الإيجابية بسرعة، بينما تستغرق بعض الأدوية بعض الوقت للحصول على النتائج، لذا ينصح بالصبر وعدم التسرع بتغيير نوع الدواء.

5 - في حالة تناول المضادات الحيوية، من الضروري إكمال مدة العلاج المقررة من الطبيب المعالج حتى مع الشعور بالتحسن بشكل كامل، حيث إن إكمال الجرعة المقررة مطلوب للقضاء على الميكروب.

6 - قد تتفاعل بعض المكملات الغذائية من فيتامينات ومعادن والتي تؤخذ بانتظام، مع بعض الأدوية، لذا ينصح باستشارة الطبيب المعالج في ذلك.

7 - أثناء العلاج، ينصح بتناول الأغذية الغنية ببكتيريا البروبيوتيك المفيدة مثل الزبادي واللبن الرايب لقدرتها على الحد من الآثار الجانبية للمضادات الحيوية القوية، كما أنها تحمي جدار المعدة من المواد الكيميائية الضارة والموجودة بالأدوية.

322 مليون مكتئب في العالم!

لا شك أن ما يدور في العالم لا سيما في الشرق الأوسط من أحداث ومآسي لا تشجع على الابتهاج. إلا أن عدد المكتئبين الذي أعلنته منظمة الصحة العالمية في آخر إحصاء أو دراسة لها قبل أيام، يدق ناقوس الخطر.

فقد أعلنت المنظمة العالمية أن عدد المصابين بمرض الاكتئاب في العالم بلغ 322 مليونا

جاء ذلك في التقرير الذي أعد قبل أشهر، وأعادت المنظمة التذكير بأرقامه، بمناسبة يوم الصحة العالمي، الذي يصادف السابع من نيسان من كل عام، واعتمدت المنظمة هذه السنة موضوع الاكتئاب لحملتها التي أطلقتها تحت عنوان «دعونا نتحدث عن الاكتئاب».

وبحسب تقرير المنظمة فإن عدد الإصابات بمرض الاكتئاب ارتفع بمعدل 18 بالمئة خلال الأعوام العشرة الأخيرة، لتصل إلى 322 مليونا في العالم، ولفت التقرير إلى أن نصف حالات الإصابة بالاكتئاب تتعلق بالكثافة السكانية.

كما شدد التقرير على أن الاكتئاب يعد أكبر خطر لدفع الأشخاص إلى الانتحار، مبينًا أن 800 ألف حالة وفاة في العالم سنويًا تتعلق بالاكتئاب.

وقالت المنظمة على موقعها الإلكتروني إن الاكتئاب يؤثر على الناس بجميع أعمارهم، وفي جميع مناحي الحياة بالبلدان كافة، وهو يسبب ألما نفسيا، ويؤثر في قدرتهم على القيام حتى بأبسط المهام اليومية، ويخلف أحيانا عواقب مدمرة على علاقاتهم مع أسرهم وأصدقائهم وقدرتهم على كسب لقمة العيش.

يذكر أن العالم يحتفل بيوم الصحة العالمي في السابع من إبريل، إحياء للذكرى السنوية لتأسيس منظمة الصحة العالمية، وتقول المنظمة إنه يشكل فرصة فريدة من نوعها لتعبئة جهود العمل حول موضوع صحي محدد يهمّ الناس في أنحاء العالم أجمع.