الصباح الصحية
AL-SABAH

No. 4706 | الإثنين | 8 ربيع الآخر 1445 هـ | 23 أكتوبر 2023 م | السنة السادسة عشرة

www.alsabahpress.com Alsabah Media

مؤشر في صوتك يدل على الإصابة بسرطان الرئة

يعد سرطانِ الرئة ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً في جميع أنحاء العالم ولا يتم اكتشافه مبكرًا في كثير من الأحيان. ومع ذلك، فإن فحص سرطان الرئة يوفر الأمل في اكتشاف السرطان مبكرًا عندما يكون العلاج أسهل. لذلك من المهم البحث عن الأعراض المبكرة التي قد يتجاهلها الكثيرون عادةً.

ويمكن أن يكون اكتشاف العلامات المبكرة لسرطان الرئة أمرًا صعبًا، وعلى عكس السرطانات الأخرى، لا تظهر أعراض سرطان الرئة عادة إلا في مرحلة متقدمة. وعندما ينمو الورم بشكل كبير بما يكفي للضغط على الأعضاء الأخرى، فإنه يسبب الألم وعدم الراحة. ومع ذلك، في بعض الأحيان، توجد إشارات تحذير سابقة يجب أن نبحث عنها.

وفي كثير من الأحيان، عندما يتلقى المرضى تشخيصًا بسرطان الرئة، فإنهم يعانون من أعراض مثل صعوبة التنفس المستمرة أو التهابات الجهاز التنفسي المتكررة أو ألم الصدر لفترة من الوقت، لكن من غير المحتمل أن يتعرف المريض على هذه الأعراض على أنها أعراض لسرطان الرئة قبل فوات الأوان.

وقال راسل هالز، المختص بعلاج الأورام بالإشعاع «في حين أن كل سعال أو حالة التهاب للشعب الهوائية ليست بالضرورة سببًا للاعتقاد بأنك مصاب بسرطان الرئة، إلا أن الانتباه إلى علامات الإنذار المبكر أمر بالغ الأهمية».

بحة في الصوت

حدد هالز الأعراض الشائعة لسرطان الرئة التي يجب البحث عنها من أجل اكتشاف المرض في أقرب وقت ممكن، ويمكن أن يكون أحدها واضحًا في صوت المريض، ويظهر على شكل بحة في الصوت، فالسعال المزمن أو الورم الذي يتداخل مع الأحبال الصوتية يمكن أن يتسبب بخشونة في صوت الأشخاص المصابين بسرطان الرئة.

السعال المزمن

غالبًا ما يشكو المصابون بسرطان الرئة من سعال لا يزول، أو سعال مزمن يستمر لمدة ثمانية أسابيع على الأقل.

التهابات الجهاز التنفسي المتكررة

يمكن أن تسد أورام الرئة مجرى الهواء، مسببة التهابات متكررة مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي.

سعال الدم

حتى لو كان مجرد كمية صغيرة من الدم، فإن السعال المصحوب بالدم أو المخاط الدموي هو سبب للاتصال بطبيبك المختص.

ضيق التنفس

يمكن أن يتسبب سرطان الرئة في ضيق مجرى الهواء مما يؤدي إلى صعوبات في التنفس.

ألم الصدر

عندما يسبب ورم في الرئة ضيق في الصدر أو يضغط على الأعصاب، فقد تشعر بألم في صدرك، خاصة عند التنفس بعمق أو السعال أو الضحك.

أيهما أخطر.. دهون البطن أم دهون الفخذين؟

عندما يستهلك الجسم طاقة أكثر مما يستخدمه بالفعل، فهناك فرصة لتخزينها على شكل دهون عنيدة في العديد من مناطق الجسم مثل البطن والفخذين.

وبحسب الخبراء، فإن دهون البطن عادة ما تكون أكثر شيوعاً عند الرجال، في حين أن دهون الفخذين أكثر شيوعاً عند النساء.

وقد أشارت الدراسات إلى أن دهون البطن، تلعب دورًا أكبر في مقاومة الأنسولين، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري ويؤدي أيضاً إلى أمراض القلب، على عكس دهون الفخذين التي لا تشكل أي مخاطر أيضية.

بالنسبة لحرق الدهون، يقول الخبراء، إن دهون البطن من نوع "بيتا" عادة ما يكون حرقها أصعب لأنها أقل استجابة للتحلل، مقارنة بدهون الفخذين من نوع "ألفا" التي تعد أكثر استجابة للتحلل.

يمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي، والأكل اليقظ، والتمارين الرياضية المنتظمة في الحفاظ على دهون البطن، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا.

هل يسبب التوتر تحول لون الشعر إلى الرمادي؟

يتحول لون الشعر إلى الرمادي مع التقدم في العمر، وهو علامة مبكرة على الشيخوخة، ويعتقد الباحثون أن التوتر يمكن أن يعجل بظهور الشيب في الشعر.

وفي حديث لصحيفة إكسبريس البريطانية، أوضح ريتشارد سبنسر إم آي تي ، عالم الشعر في معهد علماء الشعر، السبب العلمي للشيب الناجم عن الإجهاد والتوتر.

وقال سبنسر «تظهر الدراسات الجديدة أن تأثيرات الجهاز العصبي مثل التوتر والقلق والصدمات النفسية وغيرها تسبب إنتاج هرمون الكورتيزول المعروف بهرمون التوتر، ويمكن أن يؤدي هذا بدوره إلى شيب الشعر قبل الأوان، من خلال التأثير على الخلايا الجذعية المسؤولة عن إنتاج صبغة الشعر».

والشعر في الواقع، أبيض أو شبه عديم اللون (غير مصطبغ)، ووفقا للسيد سبنسر، يبدو الشعر رمادياً فقط بسبب مزيج من الشعر الداكن والأبيض، وأشار إلى أنه «في بعض الأحيان، ولكن في حالات نادرة، يمكن للشعر غير المصطبغ أن يستعيد لونه الطبيعي بعد الصدمة».

وبالطبع، التبييض المبكر للشعر له أسباب أخرى، وكما أشار سبنسر، فهو مرتبط أيضا بالعامل الوراثي، وتشمل المشاكل الصحية التي قد ينذر بها الشيب ما يلي:

– نقص فيتامين ب 12

– الورم العصبي الليفي (ويسمى أيضا مرض فون ريكلينجهاوزن): تتسبب هذه المجموعة من الأمراض الوراثية في نمو الأورام على طول الأعصاب وتطور غير طبيعي للعظام والجلد.

– التصلب الحدبي: حالة وراثية غير شائعة تسبب أورامًا حميدة في أعضاء متعددة (بما في ذلك الدماغ والقلب والكلى والعينين والرئتين والجلد).

– مرض الغدة الدرقية.

– البهاق: تتسبب هذه الحالة في فقدان أو تدمير الخلايا الصبغية (الخلايا الموجودة في قاعدة بصيلات الشعر التي تنتج اللون) – ربما بسبب «اختلال» الجهاز المناعي ومهاجمة فروة الرأس بدلاً من العدوى.

– داء الثعلبة: اضطراب يحدث فيه فقدان مفاجئ لبقع من الشعر، خاصة الشعر الملون (غير الرمادي). وقد يؤدي هذا إلى ظهور الشيب «بين عشية وضحاها» لأن الشعر الرمادي أو الأبيض الموجود سابقًا يصبح فجأة أكثر وضوحًا.

وعندما يستأنف نمو الشعر، قد يكون أبيضاً أو رمادياً، لكن الشعر الملون قد يعود في النهاية.

كيف نحافظ على صحة الغدة الدرقية؟

مشاكل الغدة الدرقية هي مشاكل هرمونية تؤثر على الكثير من النساء والرجال في جميع أنحاء العالم، بغض النظر عن العمر.

وتقول الدكتورة أنجالي كومار على حسابها على إنستغرام: «سواء كانت المشكلة قصور الغدة الدرقية أو فرط نشاطها، فإنها تتعلق بالمناعة الذاتية، مما يعني أن جهاز المناعة في الجسم يتحرك ضد أنسجته. ويحدث ذلك لأسباب عديدة تشمل الإجهاد والقلق والنظام الغذائي والتلوث. لذا، افعل كل ما في وسعك للتعامل مع هذا التوتر والقلق، وسترى أن جهاز المناعة لديك يتعاون ويحمي أنسجتك» .

كما سردت الدكتورة كومار بعض الطرق للحفاظ على صحة الغدة الدرقية، مثل اتباع نظامٍ غذائي متوازن، والنوم جيداً، وإعطاء جسمك وقتاً كافياً للاسترخاء، والاستمرار بتناول الأدوية وفقاً لنصائح الطبيب.

الغدة الدرقية هي عبارة عن غدة على شكل فراشة، وهي عضو صغير يقع في مقدمة العنق ويلتف بشكل واضح حول القصبة الهوائية. تمامًا مثل الغدد الأخرى في الجسم، تصنع الغدة الدرقية هرمونات أهمها هرمون الغدة الدرقية الذي يعمل على زيادة معدل التمثيل الغذائي، وتنظيم النمو والتطور، ويساعد في التحكم في العديد من الوظائف الحيوية للجسم.

عندما لا تعمل الغدة الدرقية بشكل صحيح، يمكن أن تؤثر على صحتك. إذا كان جسمك ينتج الكثير من هرمون الغدة الدرقية، يمكن أن تصاب بحالة تسمى فرط نشاط الغدة الدرقية، وإذا كان ينتج القليل جدًا، فقد يؤدي ذلك إلى قصور الغدة الدرقية، بحسب ما أوردت صحيفة إنديان إكسبرس.

تناول بديل للملح يحمي من خطر السكتات الدماغية والنوبات القلبية

توصلت دراسة كبرى في الصين، إلى أن التحول إلى بديل للملح يمكن أن يحمي الآلاف من النوبات القلبية والسكتات الدماغية كل عام.

شارك في البحث أكثر من 20 ألف شخص أصيبوا في السابق بسكتة دماغية أو تجاوزوا الستين وكانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

طُلب من نصفهم تناول بديل ملح يحتوي على 70 في المئة من كلوريد الصوديوم و 30 في المئة من كلوريد البوتاسيوم مدة 5 أعوام، في حين واصل الآخرون استخدام الملح العادي.

ووجد العلماء أن الذين استخدموا البديل كانوا أقل عرضة بـ14 في المئة لسكتة دماغية أو نوبة قلبية.

وأظهرت النتائج أن 29.14 سكتة دماغية لكل 1000 شخص بين الذين تناولوا الملح البديل، مقارنةً مع 33.65 من الذين تناولوا الملح الطبيعي.

بالنسبة للأزمات القلبية، كانت هناك 49.09 لكل 1000 شخص بين الذين تناولوا البديل، و56.29 بين الذين حصلوا على ملح طبيعي.

يذكر أن الدراسة الجديدة نشرت في مجلة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسن» الطبية، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

علاج جديد لآلام الظهر بالنبضات الكهربائية

توصلت دراسة أمريكية بريطانية مشتركة أجريت في جامعة ماونت سيناي، إلى أن اتباع نهج جديد لتحفيز النخاع الشوكي قد يقلل بشكل كبير من آلام الظهر المزمنة.

اختبرت الدراسة، التي شملت 20 مريضاً يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة، آثار زراعة أقطاب كهربائية بالقرب من النخاع الشوكي لتحفيزها بنبضات كهربائية ضعيفة.

ووجد الباحثون أنه بعد أسبوعين، أبلغ 90 في المئة من المرضى عن انخفاض بنسبة 80 في المئة على الأقل في معدلات الألم لديهم.

وقال الخبراء إن التحسن في آلام الظهر بفضل النهج الجديد أمر مذهل، لكنهم حذروا من أن الدراسة كانت صغيرة جداً وقصيرة المدى، ولا يمكن الاعتماد على نتائجها بشكل نهائي.

وبحسب العلماء، فإن التحفيز بالكهرباء يعمل على منع النخاع الشوكي من نقل إشارات الألم إلى الدماغ.

ويتم تخصيص تحفيز الحبل الشوكي بالكهرباء حالياً لبعض الحالات الصعبة من آلام الظهر.

ولا يعتبر تحفيز النخاع الشوكي بالكهرباء، الطريقة الوحيدة التي يمكن عبرها تخفيف آلام الظهر، إذ يمكن ذلك أيضاً عبر وضع أقطاب كهربائية على الجلد فوق مناطق الألم، لتوصيل نبضات كهربائية إلى الأعصاب الأساسية، وفق ما نقل موقع «يو بي آي» الإلكتروني.