الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2850 - السنة العاشرة
الثلاثاء 30 ذو القعدة 1438 - الموافق 22 أغسطس 2017
Tuesday 22 August 2017 - No.2850 - 10th Year

دراسة أمريكية تعيد إحياء الجدل بشأن أهمية الفحص السنوي للثدي بالأشعة

«رويترز» : قال باحثون أمريكيون أمس إن الفحص السنوي للثدي بالأشعة السينية للنساء اعتبارا من سن الأربعين من شأنه الحيلولة دون معظم حالات الوفيات الناتجة عن الإصابة بسرطان الثدي.

وتأتي هذه الدراسة في مواجهة توصيات طبية أكثر تحفظا تأخذ في الاعتبار فوائد وأضرار الفحص بالأشعة السينية.

وتوصلت الدراسة بقيادة طبيبة الأشعة إليزابيث آرليو المتخصصة في فحص الثدي بالأشعة في كلية طب ويل كورنيل ومستشفى نيويورك برسبيتريان، إلى أن الفحص السنوي للثدي بالأشعة السينية بين سن 40 و80 عاما يمكن أن يخفض الوفيات بالسرطان بنسبة 40 في المئة.

ويقارن هذا مع خفض الوفيات بنسبة بين 23 و 31 بالمئة في ظل التوصيات الحالية التي تدعو لإجراء فحوصات الأشعة للثدي بوتيرة أقل واعتبارا من سن أكبر.

وقالت آرليو، التي نشرت دراستها في (جورنال كانسر) «الفحص السنوي للثدي بالأشعة بدءا من عمر أربعين عاما هو الاستراتيجية الأفضل للحيلولة دون الوفاة المبكرة بسبب سرطان الثدي».

وقال الدكتور أوتيس براولي المدير الطبي لجمعية السرطان الأمريكية إن الرأي القائل بأن الفحص السنوي بالأشعة للثدي ينقذ مزيدا من الأرواح ليس جديدا.

وتعترف الكثير من الجمعيات، وبينها جمعية السرطان الأمريكية وفريق العمل الأمريكي للخدمات الوقائية وهي لجنة مدعومة من الحكومة، بأن الفحص بالأشعة بدءا من سن الأربعين لدى النساء يكشف المزيد من حالات الإصابة بالسرطان، لكن الفحص في هذا السن يعطي أيضا أكبر عدد من حالات التشخيص الخاطيء.

وتوصل الفريق إلى أن الفحص السنوي بالأشعة بشكل منتظم بدءا من سن الأربعين ربما يقود إلى استدعاء معظم النساء إلى مكاتب الأطباء بسبب الانذارات الخاطئة وأخذ عينة لتحليلها يتضح لاحقا أنها سلبية وأن صاحبة العينة ليست مصابة بالسرطان.

وقال براولي إن فحص الثدي بالأشعة للنساء اعتبارا من سن الأربعين ينتج عنه احتمالات «عالية جدا» لصدور مؤشرات خاطئة على الإصابة بالسرطان في مقابل احتمالات «صغيرة جدا» لإنقاذ الأرواح.

ونتيجة لذلك توصي جمعية السرطان الأمريكية بإجراء فحص الثدي بالأشعة للمرأة سنويا بدءا من سن 45 عاما وكل سنتين بدءا من سن 55 عاما.

وفي المقابل يوصي فريق العمل المدعوم من الحكومة بإجراء فحص الأشعة مرة واحدة فقط كل عامين بدءا من سن الخمسين.

التدخين «الاجتماعي» يضر صحة الإنسان بنفس درجة تأثير الشره

اثبت علماء امريكيون ان التدخين «الاجتماعي» يضر صحة الإنسان بنفس درجة تاثير التدخين بشراهة.

اظهر المختصون ان تدخين الإنسان من حين إلى آخر (التدخين الاجتماعي) سيؤدي مستقبلا إلى نفس مخاطر امراض القلب والأوعية الدموية التي يؤدي إليها التدخين المستمر بمعدل 20 سيجارة او اكثر يوميا.

توصل معدو الدراسة إلى هذه النتيجة عن طريق مقارنة قراءات ضغط الدم وكمية الكولسترول لدى نحو 40 الف مدخن شره ومدخن «اجتماعي» من أهالي ولاية اوهايو الأمريكية.

وصف العلماء بعض المشاركين بانهم مدخنون «اجتماعيون»، إذ لم يدخنوا يوميا، بل في مواقف اجتماعية معينة بشكل منتظم، مثلا اثناء وجودهم في حانة مع الأصدقاء.

يذكر أن واحدا من كل عشرة أمريكيين يعد نفسه مدخنا «اجتماعيا»، بينما تبلغ نسبة الذين يدخنون بشراهة 17%، علما بان عدد سكان البلاد يبلغ نحو 330 مليون نسمة.

ويرى الخبراء في نتيجة بحثهم ان تفادي تاثير التدخين السلبي يكون بتجنب البدء به اصلا، والابتعاد عن استنشاقه عند تدخين الآخرين من حولنا.

كيف تعرفين أن طفلك مصاب بالتهاب الأذن الوسطى؟

«24» : حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين من أن التهاب الأذن الوسطى يهاجم الأطفال بشكل خاص حتى سن الثالثة، نظرا لأن قنوات الاتصال بين الأذن الخارجية والحلق لا تزال قصيرة، وبالتالي يمكن للبكتيريا والفيروسات أن تصل إلى الأذن الوسطى من الاتجاهين على نحو أسرع.

وتتمثل أعراض التهاب الأذن الوسطى في وضع الطفل إصبعه في أذنه بشكل متكرر والرغبة في حكها. ومن العلامات الأخرى التنفس من الفم ونزيف الأنف والتحدث من الأنف والإقرازات المخاطية الشديدة وآلام الأذن وضعف السمع.

وبالنسبة للرضع، فإنه يمكن الاستدلال على الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى من خلال الاضطراب وعدم الهدوء والصراخ الدائم. وقد تصدر مثل هذه التصرفات عن الطفل بسبب وجود جسم غريب في الأذن.

ويلزم التوجه بسرعة إلى طبيب الأطفال نظرا لأن إهمال علاج التهاب الأذن الوسطى أو إزالة جسم غريب داخل الأذن بشكل غير سليم قد يؤدي إلى الإضرار بالقناة السمعية أو طبلة الأذن، وهو ما قد يتسبب في الإصابة بالصمم.

الماء والملح ساعة يومياً يخلصك من الصدفية

«24» : أفادت مجلة «العيادة الطبية» بأن مرضى الصدفية يمكنهم مواجهة هذا المرض الجلدي من خلال بعض التدابير البسيطة، فعلى سبيل المثال يمكن وضع أظافر اليدين والقدمين لمدة ساعة يومياً في محلول ملحي.

وأوضحت المجلة الألمانية أنه يمكن تحضير المحلول الملحي بإضافة 300 غرام من الملح إلى لتر من الماء البارد. وبعد حمام الماء المالح يتم شطف اليدين والقدمين جيدا، ودهنهما بكريم دهني.

تدابير وقائية

كما يتعين على مريض الصدفية تجنب كل ما يجرح الأظافر، لذا يلزم ارتداء القفازات عند أداء الأعمال المنزلية أو أي أعمال يدوية، فضلاً عن أنه يحظر استعمال طلاء الأظافر، ومن ثم مُزيل الطلاء.

وإذا كانت الإصابة في فروة الرأس، فإنه لا يُسمح بغسل الشعر أكثر من مرة كل ثلاثة أيام، مع مراعاة استخدام شامبو لطيف. ويتعين على المريض قبل الاستحمام وعلى مدار الليل دهن مواضع الإصابة بكريم خاص، يحتوي مثلاً على الكورتيزون.

وبشكل أساسي ينبغي تمشيط الشعر بعناية وبدون ضغط، حيث إن فروة الرأس المتهيجة تكون شديدة الحساسية. ورغم ذلك، فإن الخوف من الإصابة بالصلع بسبب الصدفية لا أساس له من الصحة، حيث إن الشعر المتساقط ينمو مرة أخرى.

جدير بالذكر أن الصدفية هي مرض جلدي وراثي غير مُعد، يُصيب بصفة خاصة الذراعين والساقين والمرفقين والركبتين والرأس وأظافر اليدين والقدمين.

زيادة معدلات السرقة لدى بعض النساء مرتبطة باضطرابات التغذية

«رويترز» : أظهرت نتائج دراسة سويدية كبيرة أن النساء المصابات بفقدان الشهية العصبي أو الشره تزيد احتمالات إدانتهن بالسرقة مثل سرقة المتاجر إلى أربعة أمثال مقارنة بنساء لا يعانين من اضطرابات في التغذية.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية (انترناشونال جورنال أوف إيتينج ديس أوردر) إن الأطباء عليهم أن ينتبهوا لهذا الاحتمال المرتفع للانحراف نحو الجريمة لدى النساء المصابات باضطرابات التغذية لأن إدانتهن قد تزيد من الضغوط العصبية والقلق بما يعطل العلاج ويعيق التعافي.

وقالت ديبورا جلاسوفر من المركز الطبي لجامعة كولومبيا في نيويورك والتي لم تشارك في الدراسة «النتائج تؤكد على ما كان معروفا من قبل وتوسع نطاقه، سمات بعينها في الشخصية مثل الاندفاع ووجود اضطرابات نفسية أخرى قد تزيد مخاطر الإصابة بمشكلات أخرى مثل الأنشطة الإجرامية».

وقالت جلاسوفر لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «ليس هناك أدلة إطلاقا تربط كل اضطرابات التغذية بنوع سلوك محدد لكن اضطرابات التغذية أمراض خطيرة يمكن أن تؤثر على كل جوانب حياة الشخص المصاب بها».

وقامت شويانج باو، وهي باحثة في معهد كارولينسكا في ستوكهولم، وزملاؤها بتحليل بيانات أكثر من 900 ألف سويدية ولدن بين عامي 1979 و1998. وباستخدام سجلات متعلقة بالصحة وبالجريمة حددوا النساء المصابات باضطرابات تغذية بدءا من سن الخامسة عشرة ونساء تمت إدانتهن بأي جريمة حتى سن الخامسة والثلاثين.

وكانت نحو 11 ألف امرأة منهن مصابات بفقدان الشهية العصبي وما يزيد قليلا فقط عن خمسة آلاف مصابات بالشره. ومن بين المصابات بفقدان الشهية أدينت نحو 12 بالمئة بالسرقة في الفترة حتى سن الخامسة والثلاثين فيما أدينت سبعة بالمئة منهن بجرائم أخرى.

وبين النساء المصابات بالشره أدينت 18 بالمئة منهن بالسرقة و13 بالمئة بجرائم أخرى. وبالمقارنة بالنساء غير المصابات باضطرابات التغذية اقتصرت الإدانات بالسرقة بينهن على خمسة بالمئة وبالجرائم الأخرى على ستة بالمئة.

وعندما أخذ الباحثون في الاعتبار اضطرابات أخرى مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو اضطرابات الشخصية بين النساء المصابات باضطرابات التغذية وجدوا أن تلك الحالات فسرت بعض السلوك الإجرامي بين النساء المصابات بالشره لكن لم تفسره لدى المصابات بفقدان الشهية.

ولم تصمم الدراسة لتحديد كيفية تأثير اضطرابات التغذية على السلوك الإجرامي أو إن كانت تؤثر من الأصل.

كما أشار فريق الدراسة إلى أنهم لم تكن لديه معلومات عن دوافع السرقة وما تمت سرقته كما اقتصرت البيانات على النساء اللائي طلبن العلاج من اضطرابات التغذية لديهن فيما الكثير من النساء لا تسعين للعلاج من الأساس.