



مريضات سرطان الثدي بغزة يطالبن بالسماح لهن بالعلاج في الخارج



«الأناضول» : تطلعت ثساء فلسطينيات مريضات بسرطان الثدي، في قطاع غزة، وقفه، اسس، للمطالبة بحقوقهن في الحصول على العلاج خارج القطاع.

وقالت جمعية «الثقافة والفكر الحر»، التي تطلعت الوقفة، إن إسرائيل ترفض غالبية طلبات السفر المقدمة من قبل المريضات.

ولا تمتلك المشافي في قطاع غزة، الإمكانيات اللازمة لعلاج الأمراض المستعصية، كالسرطان، وهو ما يدفع المرضى لطلب العلاج في الخارج.

وقالت قريال ثابت، مديرة مركز «صحة المرأة»، التابع لجمعية الثقافة والفكر الحر، خلال مؤتمر صحفي عقد على هامش الوقفة، التي تطلعت أمام حاجز بيت حانون «إيرز» شمالي القطاع: «إسرائيل رفضت 62% من طلبات الفلسطينيات للسفر بغرض العلاج».

وأضافت: «إسرائيل تبرز رفضها لطلبات السفر للعلاج، بدواعي أمنية».

وتابعت ثابت: «نحن هنا أمام معبر بيت حانون نشاهد جميع الجهات المعنية، وعلى رأسهم الحكومة الفلسطينية، والفصائل، والهيئات الدولية والمحلية، ومنظمة الصحة العالمية، بالتحرك الفوري لإنقاذ المريضات قبل فوات الأوان».

وقالت: «من حق المصابات بسرطان الثدي، تلقي العلاج المناسب في الوقت المناسب».

وحسب بيان لوزارة الصحة الفلسطينية صدر مؤخرًا، فإن سرطان الثدي يأتي في المرتبة الأولى لأمراض السرطان التي تصيب الإناث في فلسطين، وبلغت نسبته 28% من مجموع حالات السرطان المبلغ عنها، وبمعدل 27 حالة جديدة سنويًا، لكل مئة ألف أنثى.

دراسة: تناول النشويات يرفع خطر الوفاة

«24» : في الوقت الذي ينصح خبراء التغذية بأهمية التركيز على النشويات في النظام الغذائي اليومي، خذرت دراسة جديدة أجرتها جامعة ماكماستر الكندية من خطورتها، كاشفة عن أضرار غير متوقعة في استهلاك النشويات، وخاصة الكربوهيدرات وربطتها بزيادة معدلات الوفاة.

ووفقًا للتوصيات الغذائية الحالية ومن بينها الجمعية الألمانية للتغذية، فقد كانت نسبة النشويات المقرحة في الوجبات الغذائية تصل إلى ما نسبته 50% من الأطعمة الموصى بها، وذلك لأهمية النشويات في استهلاك الطاقة في الجسم.

إلا أن الدراسة الكندية الجديدة هزت هذا الافتراض، وأكدت ضرورة تقليل النشويات المستهلكة في حالة الرغبة بالحصول على صحة أفضل. ووفقًا للدراسة التي نشرتها مجلة فوكوس الألمانية، والتي استغرقت نحو 10 سنوات، قام العلماء بجمع بيانات عن العادات الغذائية لحوالي 135 ألف مشارك توزعوا على 18 دولة مختلفة.

وربط الباحثون بين نوعية التغذية وأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات وعند تقسيم المشاركين في الدراسة إلى مجموعات، بناءً على استهلاكهم للدهون كان احتمال وفاة من يستهلكون الكم الأكبر من الدهون من أي نوع خلال الدراسة أقل ممن يتناولون أقل كمية من الدهون.

وبالرغم من أن احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لمستهلكي المواد النشوية لم يزد عن المعدل الطبيعي، إلا أن معدل الوفيات كان مرتفعًا أكثر مما هو عليه لمستهلكي الدهون. وأشارت دراسة كبيرة إلى أنه ربما يجب تغيير التوجيهات الإرشادية العالية للحمية الغذائية، بما يسمح للناس بتناول المزيد من الدهون وتقليل النشويات، وفي بعض الحالات الاعتماد على كميات أقل من بعض أنواع الفواكه والخضروات.

وكان موقع Apotheke-umschau «أپوتيكين أومشاو» الألماني قد نصح بالإقلال أو حتى التوقف عن أكل الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مساءً قد يساعد على حرق الدهون داخل الجسم بشكل أفضل.

فمن يتناول الكربوهيدرات يرفع بذلك من نسبة السكر في الدم ليقوم الجسم بإنتاج هرمون الأنسولين الذي بدوره يحفز تكوين الدهون ويحول دون حرقها. وينصح الموقع المتخصص بتناول بعض من الأطعمة التي تحتوي على مواد سكرية مرة أو مرتين في الأسبوع والتقليل بشكل عام من تناول النشويات، وكذلك بعض أنواع من الفواكه مثل الموز والكيوي والفواكه المجففة التي تحتوي على نسبة عالية من الغلوكوز، علما بأنها تحوي أيضا على الكثير من الفيتامينات الهامة للجسم.



المحليات الاصطناعية خطر يهدد الأطفال!



«الأناضول» : حذر بحث جديد من أن المحليات الاصطناعية في المشروبات الغازية والكعك والبسكويت والمثلجات تؤجج أمراض الكبد التي قد تكون قاتلة بالنسبة للأطفال.

ويعد الفروكتوز أو سكر الفاكهة، الشكل الأكثر فتكا من السكر، حيث أنه أكثر ضررا من الغلوكوز، والآن أصبح بإمكان العلماء تفسير سبب ذلك.

ويشير البحث إلى أن تناول المحليات الصناعية يؤدي إلى ظهور شكل مبكر من أمراض الكبد الدهني لدى الأطفال والشباب، وهي حالة ترتبط عادة ببدني الكحول والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان والسكتات الدماغية ومشاكل في القلب.

وقال الكاتب الرئيس للبحث، الدكتور سمير سوفتيك، من مركز جوسلين للسكري في بوسطن: «هذا المرض عثير للقلق بشكل كبير لدى الأطفال البالغين من العمر 13 عاما الذين يتحولون من الكبد الطبيعي إلى الكبد الدهني ثم إلى التهاب الكبد على مدى عدة سنوات».

وأضاف أن «الأطفال يتناولون السكر أكثر من البالغين، لذلك فإن الفروكتوز

قد يكون عامل خطر على صحة الأطفال بشكل أكبر».

وتعد مشكلة المحليات الصناعية من العقبات الهامة التي تهدد صحة الأطفال في ظل تنامي معدلات البدانة بينهم، حيث يعاني طفل من بين كل

أربعة من البدانة للفرطة مع بلوغهم 15 عاما.

وقام فريق البحث بإجراء تجارب على الفئران، حيث أعطيت الحيوانات إما وجبات غذائية عادية أو عالية الدهون، وشربت إما الماء العادي أو

المحلى مع الفروكتوز أو الغلوكوز، وسجلت جميع الفئران تزايد الدهون في كبدها، إلا أن تكوينها كان مختلفا تماما.

ووجدت التجارب أن الفئران التي تناولت الفروكتوز تعاني

«سكاي نيوز» : قدر خبراء تكلفة علاج سوء الصحة الناجم عن السممة في جميع أنحاء العالم 1.2 ترليون دولار سنويا كل عام ابتداء من عام 2025.

وقالت صحيفة «الغارديان» البريطانية إن كلفة علاج الأمراض المتعلقة بالسممة ستكون «مرتفعة جدا» خلال الأعوام المقبلة ما لم يتم القيام بمزيد من الجهود للحد من انتشار هذا المرض المنتشر بسرعة.

وتعد البدانة والتدخين العاملين الرئيسيين وراء ارتفاع أعداد المصابين بالسرطان والنشويات القلبية والسكتات الدماغية والسكري في جميع أنحاء العالم.

وذكر الخبراء أن الولايات المتحدة على سبيل المثال تواجه أكبر «تكلفة» لمعالجة السممة والأمراض المتعلقة بها، حيث سترتفع من 325 مليار دولار سنويا في عام 2014 إلى 555 مليار دولار في غضون

الثماني سنوات المقبلة، وفي المملكة المتحدة، من المقرر أن ترتفع التكلفة إلى 237 مليار دولار سنويا بحلول عام 2025.

وستصل تكلفة علاج المرض في ألمانيا إلى 390 مليار دولار، و251 مليار دولار في البرازيل.

وسبق للمدير التنفيذي للمهنة الوطنية للصحة النفسية، سيمون ستيفنز، أن حذر من أن السممة تهدد بإفلاس خدمات الصحة الوطنية.

كيف تقضي على حساسية الجيوب الأنفية في 20 ثانية؟



الشعير يضغط شديد في الوجه بصاحبه أيضا «الم في الراس، والأذن، والاسنان، والفك، والحنين، فإذا كنت تعاني من التهاب مزمن في الجيوب الأنفية، إليك حلا سحريا مكونا من خطوتين سيخلصك من الامها المزجة في 20 ثانية، حسب ما جاء في موقع «بيلي هيلث» المعني بالصحة:

1- ادفع لسانك ضد سقف فمك أثناء الضغط بالإبهام بين حاجيك لمدة 20 ثانية، فإن هذه الحركة ستنشط عظمة الحاجز الأنفي ما يجعلها تهتز مخففة من ألم الراس والوجه الذي تسببه حساسية الجيوب الأنفية.

2- أما الخطوة الثانية فهي تناول هذا المشروب

السممة ستكلف العالم 1.2 ترليون دولار سنويا بعد 2025



العثماني سنوات المقبلة، وفي المملكة المتحدة، من المقرر أن ترتفع التكلفة إلى 237 مليار دولار سنويا بحلول عام 2025.

وستصل تكلفة علاج المرض في ألمانيا إلى 390 مليار دولار، و251 مليار دولار في البرازيل.

وسبق للمدير التنفيذي للمهنة الوطنية للصحة النفسية، سيمون ستيفنز، أن حذر من أن السممة تهدد بإفلاس خدمات الصحة الوطنية.