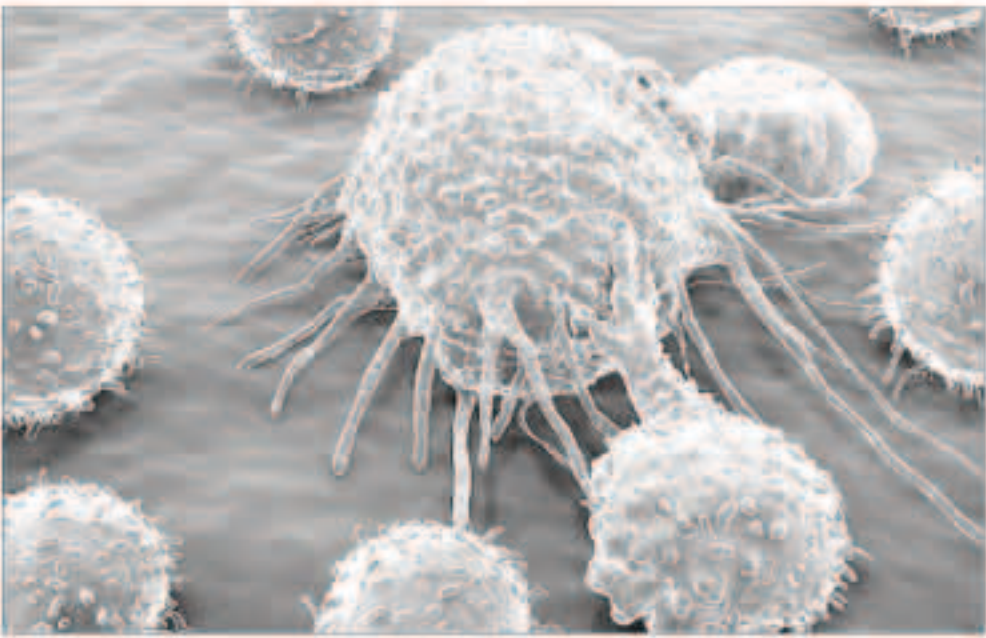


دراسة.. السرطان يقتل 100 طفل حول العالم كل عام



أظهرت دراسة نشرت الأربعاء، أن احتمالات شفاي مرضى السرطان تتحسن حتى مع بعض أشد الأنواع شراسة مثل سرطان الرئة، لكن لا تزال هناك فجوات واسعة بين الدول ولا سيما بالنسبة للأطفال.

وفي أحدث دراسة عن معدلات الشفاي من السرطان والشى أجريت بين 2010 و2014 وشملت دولاً يسكنها ثلثا سكان العالم، رصد الباحثون تقدماً كبيراً لكن أيضاً فجوات واسعة.

وبينما تحسنت معدلات شفاي الأطفال من أورام اللج في الكثير من الدول، أظهرت الدراسة أن الأطفال الذين شخصت حالاتهم بانها إصابة بالسرطان حتى عام 2014 بلغت نسبة شفايهم نحو 80% في السويد والدنمارك، بينما كانت النسبة أقل من 40% في المكسيك والبرازيل.

وقال الباحثون إن هذه الفجوة ترجع على الأرجح للفاوت في توفر خدمات تشخيص وعلاج المرض وجودتها.

فيما صرح مايكل كولمان، الأستاذ في كلية لندن للصحة العامة والطب الاستوائي وأحد قادة البحث «رغم ازدياد الوعي وتحسن الخدمات والعلاج، لا يزال السرطان يقتل أكثر من 100 ألف طفل على مستوى العالم كل عام».

وأضاف «إذا كنا نريد ضمان شفاي المزيد من الأطفال لفترات أطول فإننا نحتاج لبيانات بعد بها بشأن تكلفة وقائية الخدمات الصحية في كل الدول ومقارنة تأثير الاستراتيجيات المتبعة في التعامل مع السرطان الذي يصيب الأطفال».

آلام السرة تنذر بالإصابة بأحد هذه الأمراض



يعاني البعض من آلام البطن حول السرة، ولكن ما هي الأسباب لهذا الألم، وهل يعتبر خطيراً على الصحة أم أنه مؤشر على بعض تغيرات الجسم؟

أوردت مجلة «فرويندين» الألمانية أن آلام السرة تستلزم استشارة الطبيب فوراً لأنها قد تنذر بالإصابة بأحد الأمراض التالية:

التهاب الزائدة الدودية:

عندما تلتصق الزائدة الدودية، يشعر المرء بالآلام حول السرة، ويزداد الاشتباه في التهاب الزائدة الدودية، عندما تكون آلام السرة مصحوبة بقيء وغثيان وحُمى وإسهال أو إمساك وفقدان الشهية، الحصوات الصفراوية:

يعني الشعور بآلام مفاجئة، ومتزايدة في منتصف البطن، أسفل عظم القص مباشرة أحياناً، انسداد القناة الصفراء بسبب الحصوات، ما يشير إلى الإصابة بالحصوات الصفراوية.

داء كرون:

الشعور بآلام خلف السرة يرجع إلى الإصابة بداء كرون «Crohn's disease»، وهو عبارة عن التهاب في الأمعاء. وعادة ما تحدث الآلام بعد تناول الطعام بفترة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.

ويزداد الاشتباه في الإصابة بداء كرون عندما تكون الآلام مصحوبة بإسهال وإرهاق وفقدان الوزن.

اضطرابات الهضم:

آلام السرة قد تشير أيضاً إلى اضطرابات الهضم، التي تتمثل أسبابها في تناول الأطعمة الدهنية أو المحمرة أو الأطعمة ذات البهارات القوية.

ولتخفيف المتاعب يجب التخلي عن هذه الأطعمة مع تناول الطعام ببطء ومضغه بشكل تام.

قلة النوم لدى الأطفال تعرضهم للسمنة والإصابة بالسرطان



ربطت دراسة بحثية جديدة بين ساعات النوم لدى الأطفال والإصابة بالسمنة.

ولفتت الدراسة إلى أن حصول الطفل على المعدلات الطبيعية من النوم تحميه من التعرض للسمنة وسرطان الكبد والمبيض. وحذر الأطباء من ليالي النوم المضطرب التي تعرض الأطفال لخطر متزايد من الإصابة بأمراض السرطان ذات الصلة بالسمنة مثل الكبد والمبيض.

وتبين الدراسة أن قلة النوم تؤدي إلى تناول الأطفال للطعام بشكل أكبر وتؤثر على عملية التمثيل الغذائي. وكلما ازدادت معدلات وساعات النوم، تراجعت مخاطر الإصابة بالبدانة في مرحلة الطفولة.

وقال معد الدراسة الرئيس، الدكتور برنارد فويلر، أستاذ أمراض السمنة بجامعة واشنطن، إن البدانة في مرحلة الطفولة تؤدي في كثير من الأحيان إلى السمنة المفرطة فيما بعد، ما يشكل خطراً أكبر للإصابة بالسرطان المرتبط بالبدانة في مرحلة البلوغ.

وحسب «ديلي ميل»، أوضح الطبيب أن الكثير من الأطفال لا يحصلون على قدر كاف من النوم، بسبب تواجدهم أجهزة التلفزيون في غرفهم والتي تساهم بشكل مباشر في اضطرابات النوم.

وشدد الدكتور فويلر على ضرورة إجراء المزيد من البحوث لفهم أفضل للتأثيرات المتبادلة النوم السيئ على الوزن، وتأثير الوزن الزائد على النوم، مع العلم أن العلاقة بينهما، يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والاكتئاب.

يذكر أن مؤسسة النوم الوطنية في الولايات المتحدة توصي بـ 9 إلى 11 ساعة نوم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و13 سنة، ومن 8 إلى 10 ساعات نوم للمراهقين، ومن 7 إلى 9 ساعات نوم للذين تبدأ أعمارهم من 18 سنة.

قليل من القرنفل يحمي من السكري والبدانة



الطعام تساعد على خفض نسبة السكر بالدم. وتبين أن نصف ملعقة صغيرة من القرنفل تحتوي على مضادات للأكسدة أكثر مما يحتوي عليه نصف كوب من الثوت الأزرق المعروف بأنه من الفواكه الغنية بهذه المضادات التي تحمي من السرطان.

وأظهرت دراسة أجريت في المعمل قدرة القرنفل على قتل خلايا ورم سرطاني بالقولون. بينما وجدت دراسة أخرى أن زيت القرنفل يقضي على خلايا سرطان الثدي.

من ناحية أخرى، هناك أدلة على أن القرنفل يساعد على حرق دهون البطن، وخفض الوزن، وإزالة الدهون من على الكبد.

لكن يُنصح بتناول القليل من زيت القرنفل، وإضافة مسحوق القرنفل إلى الطعام باعتدال، لأن تناول كميات كبيرة بانتظام يقلل قدرة الدم على التجلط عند الإصابة بجروح.

القرنفل براعم مجففة من شجرة القرنفل التي يرجع أصلها إلى إندونيسيا، وهو أحد التوابل التي تمنح الطعام نكهة خاصة. إليك أهم القيم الغذائية للقرنفل، وفوائده الصحية:

تحتوي كل ملعقة صغيرة من القرنفل (2.1 غرام) على 6 سعرات حرارية، و 0.13 غرام من البروتين، و 1.38 غرام من الكربوهيدرات، و 0.27 غرام من الدهون، و 0.7 غرام من الألياف.

وتوفر الملعقة الصغيرة من القرنفل 1.263 ملغ من المغنيسيوم، أو ما يعادل 63 بالمئة من احتياجات الجسم اليومية من هذا المعدن.

وقد وجدت أبحاث أن زيت القرنفل من العناصر التي تحمي الدم من البلاك والبكتيريا المسببة للتهنوس، وتحمي اللثة عن التهابات.

وأظهرت دراسات أن القرنفل يقلل مقاومة الجسم للأنسولين، وأنه يوفر درجة من الوقاية من السكري، كما أن إضافة مسحوق القرنفل إلى

شبكات التواصل الاجتماعي تقصر العمر



ووفقا لمعدي الدراسة فإن مستخدمي الشبكات الاجتماعية يقومون أحيانا بخطوات متهورة من أجل كسب «اللايكات»، كما أن الناس لا يستخدمون مواقع التواصل من أجل رفع مستوياتهم الثقافية أو ممارسة الرياضة، بل يحرمون أنفسهم من فرصة الحفاظ على صحتهم وإطالة أمد حياتهم. عدا عن أن تعابير وجه الشخص الذي يجلس بشكل مستمر في مواقع التواصل الاجتماعي تتغير بشكل مستمر بسبب ردة فعله على الرسائل المختلفة، كنتيجة للحركة المستمرة لعضلات الوجه تظهر التجاعيد في وقت مبكر.

كشفت دراسة حديثة أن المستخدمين الدائمين لشبكات التواصل الاجتماعي يعيشون أقل من الآخرين بنسبة 10% في المتوسط.

ووفقا لباحثين من جامعة ستانفورد الأمريكية، فإن المشاكل الصحية التي تنشأ بسبب الانغماس المستمر في الشبكات الاجتماعية، تؤدي إلى وفاة أسرع.

وأكدت الدراسة أن المستخدم الدائم لوسائل التواصل الاجتماعي يقضي من وقته 4 ساعات يوميا في استخدامها، فيما يقضي المستخدم العادي أكثر من ساعة واحدة في المتوسط.

5 حالات من الصداع تتطلب الفحص الطبي

التشخيص. مشاكل أخرى عندما لا يكون الصداع العرض الوحيد الذي تشكو منه عليك زيارة الطبيب للفحص. فإبدا أوجاع أخرى في أي جزء من الجسم تصاحب الصداع لا يجب تجاهلها. الصداع والعين إذا كان الألم حول العين أو خلفها قم بزيارة طبيب العيون. الصدغان إذا كنت تشعر بالألم الصداع عند منطقة الصدغين من الرأس أو أحدهما، وكنت قد تخطيت الـ 50 قد يكون ذلك علامة على التهابات المخاض. أما إذا صاحب ألم الصدغين ضبابية في الرؤية أو ارتفاع في الحرارة عليك رؤية الطبيب على الفور.

الألم مسالة نسبية أحيانا، فقد تعتبر شدة الصداع المتوسطة بالنسبة لشخص درجة شديدة بالنسبة لشخص آخر. لكن إذا كان الصداع مشكلة جديدة في حياتك ولم يسبق لك الشكوى منها عليك رؤية الطبيب. إليك بعض العلامات التي تتطلب استشارة طبية إذا كانت مصاحبة للصداع: الصداع الرعدي إذا كانت ضربات الصداع كالرعد ولا يتوقف بسهولة قد يكون السبب نزيفا داخليا، لذا يقضي الأمر للفحص الطبي. تغير الشدة إذا كنت معتادا على الصداع النصفي وشدته، ثم حدث تغير في شدة الصداع، وأصبحت التوبات نفسها متغيرة الإيقاع قد يكون السبب مشكلة صحية تتطلب