



في إطار حملة «أنت تستحقين .. اهتمامنا»

ندوة توعوية عن مرض سرطان الثدي



نظمت مجموعة الشركة الوطنية للتكنولوجيا في مقرها ببرج كيبكو بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض سرطان «كان» ندوة توعوية للموظفات ، للتعريف بمخاطر مرض سرطان الثدي وكيفية الوقاية منه.

جاء ذلك في إطار حملة «أنت تستحقين.. اهتمامنا» للتوعية بسرطان الثدي التي أطلقتها حملة «كان» مع بداية شهر أكتوبر الجاري وهو الشهر العالمي للتوعية من سرطان الثدي.

ويأتي تنظيم هذه التوعية والتي تحمل عنوان «فكري باللون الوردي» في إطار برامج المسؤولية المجتمعية لمجموعة الشركة الوطنية لمشاريع التكنولوجيا ،والتي تستهدف في جزء منها الحفاظ على صحة العاملين لديها.

من جانبهم ، عبر مسؤولي حملة «كان» عن شكرهم لمسؤولي وموظفي مجموعة الشركة الوطنية لمشاريع التكنولوجيا ، لتفاعلهم الإيجابي مع الحملة ، وحرصهم على الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال الوقاية ومحاربة مرض السرطان.

السيوليت قد يظهر لدى النساء الرشيقات



يعد السيوليت Cellulite، من المشاكل الشائعة التي تشوه المظهر الجمالي للبشرة، والتي قد تنشأ نتيجة أسلوب الحياة غير الصحي.

وأوضحت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية أن السيوليت عبارة عن نتوءات قبيحة تظهر على الفخذين والأرداف وأحياناً على الذراعين والبطن، وهي تجعل البشرة تبدو كقشرة البرتقال.

وأضافت أن السيوليت له أسباب عدة هي: الدهون الزائدة، والبيئة الرطبة للتسبب الضام لدى جسم المرأة، وهرمونات «استروجين»، ومشاكل الأيض، التمثيل الغذائي، و قلة الحركة.

كما قد يرجع إلى عوامل وراثية، وهو ما يفسر ظهوره لدى النساء الرشيقات أيضاً.

ولمواجهة السيوليت تنصح الرابطة الألمانية باتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية المتوازنة، والفتية بالعناصر الغذائية المهمة، أي الإكثار من الخضروات والفاكهات ومنتجات الحبوب الكاملة لإمداد الجسم

بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، التي تعمل على تنشيط عملية الأيض وتدعم التوازن الهرموني بالجسم والحد من تخزين الدهون والماء في الخلايا.

كما ينبغي الإكثار من شرب السوائل والإقلال من السكر والملح والدهون، والاستغناء عن الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة، والإقلاع عن التدخين والخمر. وإلى جانب التغذية الصحية، تلعب المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية دوراً كبيراً في مواجهة السيوليت، إذ تسهم في تنشيط سريان الدم وتحفيز عملية الأيض وتفتيك الدهون.

ومن الأسلحة المهمة أيضاً لمحاربة السيوليت أخذ قسط كاف من النوم ليلاً ، وممارسة تقنيات الاسترخاء، وتذليك الجسم بالكريمات المخصصة للسيوليت، بحسب «الجزيرة نت» ، وإذا لم تنجح كل هذه الوسائل فيمكن حينئذ اللجوء إلى الجراحة، مثل طريقة العلاج المعروفة باسم «سيلفينا» (Cellfina) التي وافقت عليها إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية لتحسين مظهر السيوليت، وهي إجراء جراحي بسيط يجري مرة واحدة، ويستهدف التسبب الضام في دهون الفخذين والأرداف.

«الحبة الزرقاء» تقود ثورة على أخطر فيروس



أدت حبة دواء مضاد للفيروسات تتناولها الآلاف من الرجال في سيدني، وأجزاء أخرى من أستراليا يومياً إلى انخفاض عالمي غير مسبوق في حالات الإصابة الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية «الإيدز»، مما يدل على أن النهج الوقائي المستهدف قد يعجل بالتقدم في إنهاء الوباء الأخطر عالمياً، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية» ..

وانخفضت حالات الإصابة الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية بين الرجال الملتهبين وثنائيي الجنس، بنسبة الثلث تقريباً إلى أدنى مستوياتها على الإطلاق، وفقاً للدراسة الأولى في العالم لقياس تأثير حبوب «تروفادا» الزرقاء لشركة جيلفاد ساينسز، في الحد من الفيروس المسبب لمرض الإيدز.

وقد تمهد النتائج التي نشرت يوم الخميس في دورية لانسييت الطبية، الطريق أمام دول وبلدان أخرى لمنع انتقال الفيروس باستخدام علاج يطلق عليه «الوقاية السابقة للتعرض» أو «بريب»، وقال الباحث الرئيسي في

الدراسة أندرو غروليتش ، رئيس قسم علم الأوبئة ، والوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في معهد كيربي بجامعة نيو ساوث ويلز: «إن سرعة الانخفاض التي شهدناها في الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية بين الرجال الملتهبين وثنائيي الجنس هي الأولى في العالم».

وهذه الأرقام هي الأدنى

على الإطلاق منذ بدء مراقبة فيروس نقص المناعة البشرية في عام 1985.». والهم التقدم المحرز في مكافحة الإيدز على مدى السنوات الخمس عشرة الماضية، التزام الدول الأعضاء في الأمم المتحدة بإنهاء هذا الوباء بحلول عام 2030. وقد انخفض عدد الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية إلى 1.8

التكلفة» في بعض المجموعات المعرضة للخطر، على حد قول غروليتش.

ولحقت إصابات جديدة بفيروس نقص المناعة البشرية بـ 102 من الرجال الملتهبين وثنائيي الجنس في ولاية نيو ساوث ويلز في السنة الأولى بعد بدء الدراسة، مقارنة بـ 149 إصابة في الأشهر الـ 12 السابقة.

وتناول 180 ألف شخص في الولايات المتحدة حبوب تروفادا ضمن برنامج PREP في نهاية يونيو، حسبما أفاد المدير المالي لجيلفاد روبن ل. واشنطن، في مؤتمر عبر الهاتف في يوليو.

والحبة الزرقاء البيضاوية عبارة عن تركيبة ذات جرعة ثابتة من الأدوية تينوفير وديسوبروكسيل وإيمتريسيتابين.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة جيلفاد جون إف. ميلغان في مؤتمر مورغان ستانلي للرعاية الصحية العالمي الشهر الماضي، إن المناطق الأمريكية التي تتمتع بأعلى مستويات الاستفادة من برنامج «بريب» قد حققت نتائج ملحوظة في خفض الإصابة بفيروس الإيدز.

أظهر لقاح جديد ضد السرطان، يحتوي على دوائين مناعيين وكيميائي، نجاحاً بنسبة 100% في علاج سرطان الجلد الخبيث عند الفئران.

وقال دانييل بوجز، أحد الباحثين من معهد سكريبس للأبحاث في كاليفورنيا: «هذا العلاج المشترك أنتج استجابة علاجية كاملة في علاج سرطان الجلد».

وأوضح بأن هذا اللقاح يقوم على تدريب الجسم على محاربة العوامل الخارجية المسببة للسرطان، كما يقوم بتدريب الجهاز المناعي على متابعة الورم.

ولكي يتوصل الباحثون في سكريبس ومركز ساوث

ويسترن الطبي في جامعة تكساس لهذا اللقاح، قاموا بفحص ما يقرب من 100 ألف مركب بحثاً عن واحد يمكن أن يساعد على تعزيز فعالية الدواء المناعي للوقاية من السرطان، وعثروا على مادة كيميائية تسمى ديبروفوكيم Diprovocim المرتبطة بالمنطقة المناعية في كل من البشر والفئران.

وكانت الخطوة التالية البدء باختبار كيف يمكن لهذا المركب أن يساعد في علاج الأورام في الفئران. واستخدم الباحثون مجموعة من الفئران ذات حساسية عالية في الإصابة بسرطان الجلد. وتم تقسيم الفئران لمجموعات

جريت عليها أدوية مختلفة واستمرت التجربة 54 يوماً، وكان معدل استجابة مجموعة اللقاح الجديد 100%. وأوضح الباحثون بأن هذا اللقاح يعمل عن طريق تحفيز الجهاز المناعي لصنع خلايا خاصة لمكافحة الخلايا البيضاء التي تنسرب في الورم. وقال بوجز: «هذه ليست سوى خطوة أولى في طريق مطير للعلاج المناعي للسرطان، وبما أن النتائج لم تظهر حتى الآن إلا في الفئران ذات الورم المعدل وراثياً، فليزماً بعض الوقت لتسرى كيف سيعمل هذا النوع من لقاح السرطان مع البشر»، بحسب ما نقل «العربية نت».

أطعمة تضعف العظام وأخرى تقويها



للفاصل، - تفيد بعض التقارير الطبية الحديثة أن تقليل أكل اللحوم الحمراء له أثر جانبي على صحة العظام
أطعمة تقوي العظام: - الحليب ومنتجات الألبان، - الخضروات التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين «د»، مثل: الملفوف (الكرفس)، والبروكلي، والسبانخ، والجرجير، والمقدونس، والخس، والفاصوليا، والبصل الأخضر، والهيلون. - البشيش من مصادر الكالسيوم وفيتامين «د» بحسب ما نقل «24».

بزيادة كسور العظام. تناول الحليب بدلاً من المشروبات الغازية. «نمناز القهوة بفوائد صحية، لكن كثرة تناول الكافيين تزيد إدرار البول، وبالتالي تسرب الكالسيوم والمعادن الأخرى التي تشكل العظام من الجسم. المشروبات منزوعة الكافيين لا تضر العظام.

- يسبب تعاطي الكحول هشاشة العظام.

- الخضروات التي تنتمي لعائلة اليانتيان، مثل الطماطم (البندورة) والبطاطس والفلفل لها فوائد عديدة، لكن الإفراط في أكلها له أثر جانبي هو زيادة القلويات التي ترتبط بالتهاب

تسبب منذ الصغر عن أهمية شرب الحليب لبناء وتقوية العظام، وتسبب التوسية مع العمر لضمان كثافة هذه العظام وحمايتها من الأسنان من الكسور. لكن هناك بعض العادات الغذائية تؤثر سلباً على صحة العظام وتضعفها، إليك ما تحتاج معرفته عن الأطعمة التي تضعف العظام والغذيات التي تقويها:

أطعمة تضعف العظام: - يؤثر الإفراط في استهلاك الملح على قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم اللازم لصيانة العظام.

- ترتبط كثرة استهلاك مشروبات الصودا الكربونية

تجربة لقاح جديد قد يمنع الإصابة بسرطان الجلد الخبيث



أظهر لقاح جديد ضد السرطان، يحتوي على دوائين مناعيين وكيميائي، نجاحاً بنسبة 100% في علاج سرطان الجلد الخبيث عند الفئران.

وقال دانييل بوجز، أحد