إعداد : ياسر السيد

العدد 3498 - السنة الثانية عشرة
الأحد 21 صفر 1441 - الموافق 20 أكتوبر 2019
Sunday 20 October 2019 - No.3498 - 12 th Year

من الملح والقهوة لسرطان البروستاتا .. أكبر 8 «انقلابات صحية»

قبل 80 عاما، نصح الأطباء بتناول السجائر على اعتبار أنها علاج. والآن، اختلف الأمر تماما، فقد باتت وفق هؤلاء، شر مستطير.

والسجائر واحدة من موضوعات صحية كثيرة تغيرت نظرة العلم والعلماء لها كثيرا، بفعل دراسات جديدة دحضت ما قبلها.

واستعرض موقع «ريدر دايجست» عددا من هذه القضايا وكيف تغيرت النظرة لها:

1 – القهوة: واجه هذا المشروب انتقادات كثيرة، كأنه مسبب في ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية وغيرها، وفي العقد الأخير، شهدت سمعة القهوة تحسنا كبيرا، إذ أصبحت مفيدة بحسب كثيرة من الدراسات.

وقالت إحدى تلك الدراسات إن الذين يشربون ما بين 3– 4 فناجين قهوة يوميا يحظون بمعدلات وفيات أقل من أولئك الذين لا يشربون القهوة نهائيا، كما أن هذا المشروب يقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل الكبد. ومع ذلك فالأمر ليس وردياً إذ إن تناول الحوامل للقهوة قد يكون ضارا بالأجنة.

2 –الملح: خلال السبعينيات، أجرى باحثون تجربة على أثر تناول الفئران للملح، وكانت النتيجة مفزعة لتأثيرها السلبي على رفع ضغط الدم إلى مستويات مقلقة، ذلك بسبب القواسم المشتركة بين هذين المخلوقين (الفار والإنسان).

وتناولت الفئران في التجربة، كمية تعادل بالنسبة والتناسب ما يتناول الأميركيون يوميا.

وفي 2016، نشرت دراسة بددت هذا القلق، مشيرة إلى أن خطر الملح ينحصر في أجسام أولئك الذين يفرطون في تناوله، والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويعانون أصلا من مشاكل متعلقة بالقلب والأوعية الدموية.

3 – الدهن: الزبدة، زيت جوز الهند نموذجان من الدهون المشبعة التي قلت نسبة الخوف منها، لأن خبراء القلب أدركوا أن هذه الدهون غير مميتة، لكن هذا لا يعني أن الدهون المشبعة لا تزال تشكل مأزقا، إذ بوسعها أن تسهم في الإصابة بالأزمات القلبية.

4 – اللحوم: قبل سنوات أعلنت منظمة الصحة العالمية أن النقانق واللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان، لكن وفق دراسة جديدة أثبتت أن تناول اللحوم بكميات معقولة يسبب خطرا أقل بكثير من ذلك الخطر المرتبط بالتدخين.

ومع ذلك، يمكن أن يرتبط خطر تناول اللحوم بمستوى استهلاكها.

– 5 لغلوتين : بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية، يمكن أن يكونالغلوتين (مركب بروتين موجود أساسا في القمح والشعير) ضارا جدا، إذ إنه يمكن أن يؤدي إلى تفاعلات سلبية في الأمعاء.

ولكن بالنسبة لمعظمنا، لا يبدو أن ذلك البروتين مشكلة أصيلة، وفقا لعيادة مايو كلينك.

6 – تناول الطعام في وقت متأخر من الليل: اعتاد خبراء التغذية أن يقولوا أن السعرات الحرارية هي سعرات حرارية بصرف النظر عن وقت استهلاكها، إلا أن دراسات حديثة خلصت إلى أن البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والذين تناولوا وجبة إفطار كبيرة وغداء معتدلا وعشاءا بسيطا أحرزوا نتائج أفضل في اختبارات سكر الدم والأنسولين وعوامل الخطر القلبية الوعائية، مقارنة بالذين يتناولون كميات أكبر من الطعام في الليل.

7 –تصوير الثدي بالأشعة السينية: في الثمانينيات، أوصت جمعية السرطان الأميركية بأن تقوم النساء بإجراء فحص سنوي للتحقق من علامات سرطان الثدي، وحسب عيادة مايو كلينك، فقد أدى هذا الفحص إلى الكشف المبكر عن أعراض هذا المرض وإنقاذ حياة كثيرات.

لكن دراسات حديثة أكدت أن كثيرا من هذه الأعراض لن تتقدم إلى مرحلة خطيرة، وبالتالي ينصح باللجوء إلى طبيب لمناقشة متى يبدأ الفحص وفقا لسجل المرأة الطبي، وتوصي إحدى الدراسات بالانتظار حتى بلوغ 50 عاما.

8 –اختبارات سرطان البروستاتا: خلال التسعينيات، أوصى خبراء الصحة بأن يتم إجراء اختبار سنوي للدم متعلق بالكشف عن سرطان البروستاتا، ووجدت دراسات نشرت حديثا أن الفحص (PSA) قد لا يؤدي إلى نتائج مرجوة، لذلك سحب تأييد هذا الاختبار، ذلك أنه قد يكون مضللا ويلحق أضرارا بالرجال.

آلام الظهر المزمنة تقتل النساء أكثر من الرجال

كشفت دراسة أمريكية حديثة استمرت لأربعة عشر عاما أجراها معهد بوسطن، أن آلام الظهر المزمنة تزيد من خطر الوفاة المبكرة بين السيدات أكثر من الرجال.

فعلى مدى 14 عاماً، رصدت الدراسة التي أجراها مركز «بوسطن» الطبي، تأثير آلام الظهر على 8 آلاف سيدة تراوحت أعمارهن بين 40 و80 عاما.

الدراسة تعتبر الأولى من نوعها لرصد معدلات الوفاة بين من يعانين آلام الظهر، حيث قام الباحثون بقياس معدلات الإصابة بآلام الظهر بين المشاركات، وكذلك رصد تأثير الآلام على الأنشطة اليومية.

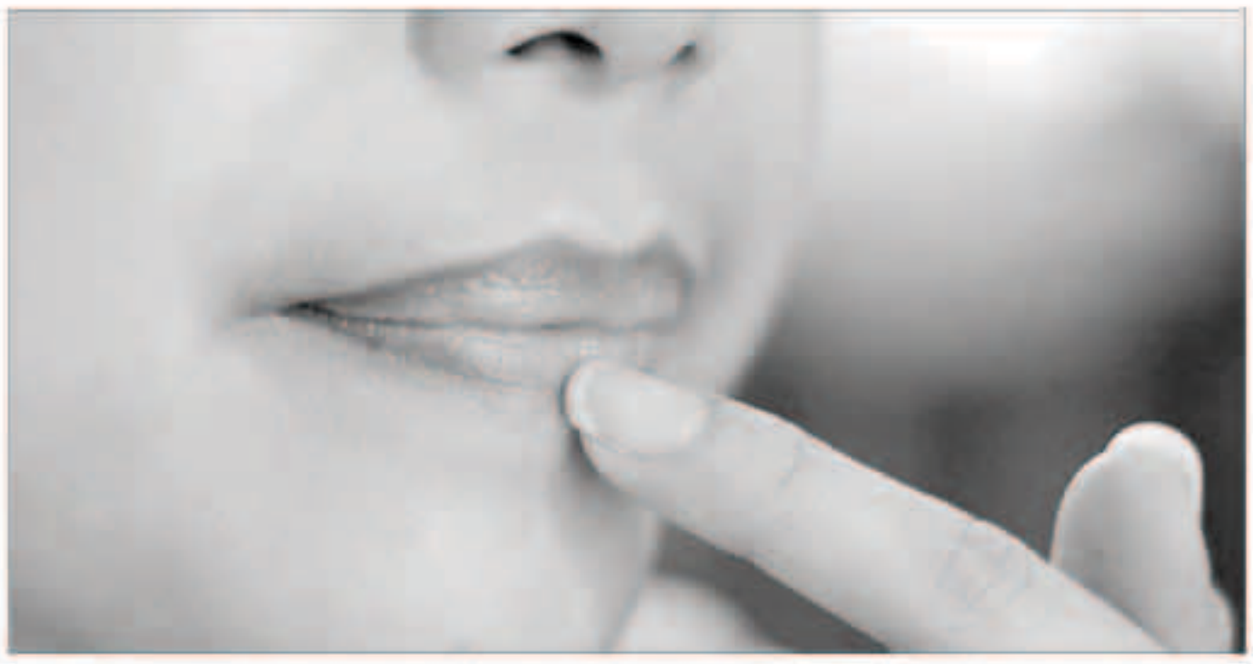
لاحظ العلماء أن الآلام تعرقل أداء مهام مثل المشي وإعداد الوجبات والحركات المتكررة، كما تؤدي إلى الإعاقة والعجز.

وأظهرت النتائج أيضا أن هناك ارتباطا قويا بين آلام الظهر المزمنة والوفيات المبكرة بين النساء.

وثبت أنه أثناء فترة الدراسة، توفي حوالي 50% من المشاركات، فيما 65% من المتوفيات يعانين من آلام الظهر المزمنة.

الباحثون وضعوا بناء على هذه النتائج تحليلا للمستقبل، حيث اعتبروا أن ارتفاع معدل الإصابة بآلام الظهر المزمنة الذي تضاعف خلال فترة الدراسة، يؤدي إلى مزيد من حالات العجز، وعدم القدرة على القيام بالأعمال اليومية ما يزيد من معدل زيادة الوزن والسمنة، فضلاً عن تطور أمراض مزمنة أخرى مثل القلب والزهايمر، وفي نهاية المطاف.. الموت المبكر.

جفاف الشفاه سببه نقص هذا الفيتامين



قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن جفاف الشفاه الدائم يعد مؤشراً على نقص فيتامين B2، الذي يلعب دوراً مهماً في جميع عمليات الأيض بالخلايا.

وأوضحت أنه في حال نقص هذا الفيتامين في الجسم، تجف الشفاه وتنشأ شقوق في زوايا الفم وتصبح الأغشية المخاطية المبطنة للفم فريسة سهلة للالتهاب.

ولمواجهة هذا النقص ينبغي تناول الأغذية الغنية بفيتامين B2 والمتمثلة في منتجات الألبان والسمك والخضروات كالبروكلي والسبانخ والهليون، بحسب ما نقل «24».

«حقنة كحول» تنقذ ملايين الرجال من مرض يؤثر على الخصوبة

أظهرت دراسة حديثة أنه يمكن لملايين الرجال الحصول على نوم جيد بعد أن ساعدت «حقن الكحوليات» المرضى الذين يعانون من تضخم البروستاتا، على النوم بشكل أفضل.

وتقوم الحقن بتقليص الغدة بمقدار الثلث، ما أدى إلى تقليل الحاجة إلى القيام بزيارات عديدة إلى الحمام ليلاً بحوالي النصف.

وأشاد الأطباء بالنتائج باعتبارها «أخبارا ممتازة» للرجال متوسطي العمر، قائلين إنها كانت جيدة مثل العديد من العلاجات التي توفرها هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

وتشمل أعراض تضخم البروستاتا سلس البول ودخول الحمام بشكل متكرر خاصة في الليل، ذلك أن الغدة المتضخمة تضغط على المثانة وتعرقل مجرى البول.

ويمكن التحكم في الأعراض الخفيفة بالعقاقير المتوفرة حاليا، إلا أنها قد تسبب آثارا جانبية مثل فقدان الرغبة الجنسية.

ويحتاج الكثيرون سنويا إلى إجراء عملية جراحية لتوسيع البروستاتا، التي تكون مؤلمة، فضلا عن إمكانية تأثيرها على الخصوبة وقد تؤدي إلى الضعف الجنسي.

ويعتقد الأطباء أن اللقاح يعمل على قتل الأنسجة غير المرغوب فيها، ما يساعد على تقليص تضخم البروستاتا.

وقال رئيس فريق البحث، أليساندري رافائيل إسبينوزا، من مستشفى جامعة كاراكاس في فنزويلا، إن «انخفاض حجم البروستاتا بالإيثانول (كحول نقي) كان كبيرا».

وأضاف إسبينوزا قائلا: «يمكن أن يكون حقن الإيثانول بديلا فعالا عن الإجراء الجراحي في علاج المرضى الذين يعانون من تضخم البروستاتا الحميد».

جدير بالذكر أن البروستاتا المتضخمة لا تزيد من خطر الإصابة بالسرطان لكن أعراضهما متشابهة، ما يؤدي إلى خضوع عدد كبير من الرجال إلى اختبارات السرطان دون داع، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

دراسة تربط بين سمنة الذكور عند سن البلوغ والإصابة بالسكري في الكبر

أشارت دراسة سويدية إلى أن اكتساب الصبية لكثير من الوزن عند سن البلوغ قد يزيد من خطر إصابتهم بمرض السكري بعد عقود.

ودرس باحثون قياسات مؤشر كتلة الجسم لعدد 36176 رجلا عندما كانوا في سن الثامنة وعندما بلغوا 20 عاما، ثم تتبعوا السجلات الصحية لهؤلاء الرجال من سن الثلاثين ولمدة تقرب من ثلاثة عقود. وخلال هذه الفترة أصيب 1777 رجلا بالسكري.

والرجال الذين كانوا يعانون من زيادة الوزن في الطفولة وليس في سن البلوغ لم يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالسكري عند الكبر مقارنة بأقرانهم الذين كانوا يتمتعون بوزن صحي خلال الطفولة.

لكن الرجال الذين عانوا من زيادة الوزن في سن البلوغ كانوا أكثر عرضة بنحو أربع مرات للإصابة بالسكري قبل سن 55 عاما وأكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بالمرض بعد هذا السن مقارنة بالرجال الذين تمتعوا بوزن صحي وهم أطفال.

وعالميا، يعاني واحد من كل خمسة أطفال ومراهقين من زيادة الوزن أو البدانة وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

ويُعتبر الأطفال والمراهقون بدناء عندما يكون مؤشر كتلة الجسم، وهو نسبة الوزن إلى الطول، أعلى من 95 في المئة من الشباب الآخرين من نفس العمر والجنس. ويتم اعتبارهم زائدي الوزن حينما يتراوح مؤشر كتلة الجسم في النطاق المئوي من 85 إلى 95. وفي الدراسة الحالية، ركز الباحثون على خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وهو النمط الأكثر شيوعا للمرض، والذي يرتبط بالسمنة والشيخوخة ويحدث عندما لا يستطيع الجسم استخدام أو إفراز كمية كافية من هرمون الأنسولين لتحويل سكر الدم إلى طاقة. و يمكن أن يؤدي هذا النمط من المرض إلى مضاعفات مثل العمى والفشل الكلوي وتلف الأعصاب وبتر الأطراف.

وذكر فريق البحث في دورية «جورنال أوف كلينيكال إندوكرينولوجي أند ميتابوليزم»، المتخصصة في مجال الغدد الصماء والأيض، أن 6.2 في المئة من المشاركين كانوا يعانون من زيادة الوزن في سن الثامنة و7.4 في المئة كانوا يعانون منه عند بلوغهم سن العشرين.

ووجدت الدراسة أن حوالي 58 بالمئة من الذين عانوا من زيادة الوزن أثناء الطفولة تمتعوا بوزن طبيعي عند بلوغهم سن الرشد.

وفي الوقت نفسه، تمتع نحو 64 في المئة من الرجال الذين عانوا من زيادة الوزن عند البلوغ بوزن طبيعي وهم في سن الثامنة.

ولم تصمم الدراسة لإثبات ما إذا كان مؤشر كتلة الجسم أثناء الطفولة أو المراهقة يؤثر بشكل مباشر على الإصابة بالسكري في الكبر.

وقالت الدكتورة جيني كينبايل من جامعة جوتنبرج التي قادت فريق البحث "نحن لا نعرف ما هي الآليات الكامنة وراء هذا الارتباط".

وتشير دراسة سابقة إلى أن زيادة مؤشر كتلة الجسم خلال فترة البلوغ قد يكون مرتبطا بتطوير ما يعرف باسم الأنسجة الدهنية الحشوية أو الدهون الزائدة عند الخصر، وهذا بدوره يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكري، بحسب ما ذكرت «رويترز».