

معظم حالاته تبدأ من بوليات ورمية غدية

سرطان القولون.. القاتل العالمي رقم 2

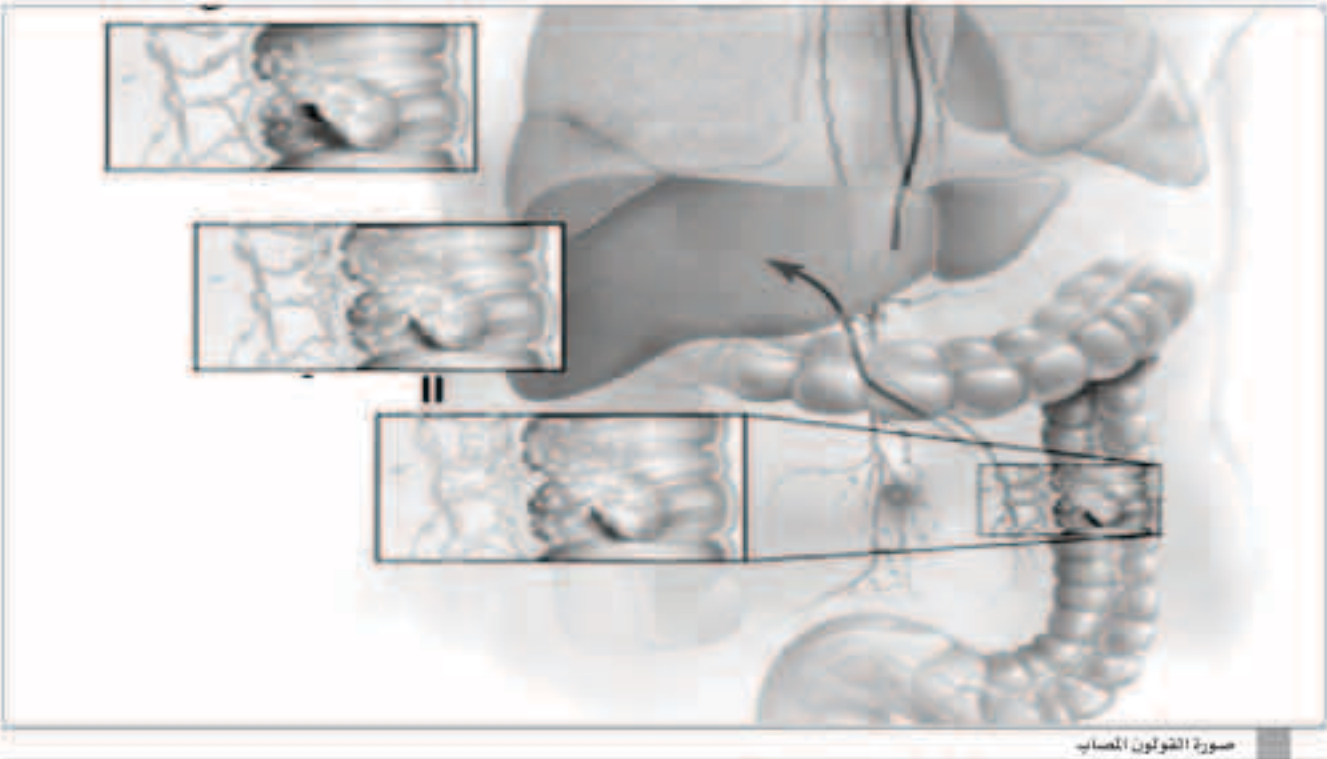
غذائية يحتاجها الجسم بكميات قليلة وتوجد في الخضراوات الصفراء والخضراء الورقية) قد يقلل ذلك الخطر أيضا. • العقاقير اللاستيرويدية المضادة للالتهاب NSAIDs : رغم أن الباحثين لا يعلمون السبب إلا أن تناول تلك الأدوية لسنوات عديدة يبدو أن يخفض معدلات الإصابة بالسرطان المعوي. مع ذلك فإن تناول المنتظم للأسبرين، وهو نوع من تلك العقاقير، لا يقلل خطر سرطان القولون. • الإقلاع عن التدخين: إذا ن تدخين السجائر يزيد خطر سرطان القولون. • العلاج التعويضي الهرموني : إن النساء اللاتي يتناولن هرمون الاستروجين بعد سن انقطاع الطمث ينخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تتراوح بين 30% و 40%. • استئصال البوليبيات : إن استئصال البوليبيات الورمية الغدية يعمل على التخلص من مصدر محتمل للأورام الخبيثة. • عليك أن تأكل كل يوم أقل من خمسة مرات وتأخذ حصة من الفواكه والخضروات.

• عليك أن تأكل الخبز ذات الالياف العالية. • عليك أن تبعد عن التدخين وشرب الكحول. • عليك أن تبعد عن اللحوم المصنعة مثل المرديلا، الهوت دوق، السجق، وغيرها. • تناول الأسبرين أو اليرفين بقي من سرطان القولون. • شرب الكحول بكميات كبيرة قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون (NCI) هناك دراسة وجدت أن الأشخاص الذين يستهلكون أكثر من 30 غ من الكحول يوميا (خاصة الذين يستهلكون أكثر من 45 غ يوميا) لديهم زيادة خفيفة في خطر الإصابة بسرطان القولون.

■ وجود الدم في البراز أو عليه سواء كان لون الدم فاتحاً أو شديد القتامة من علاماته

الجدل، أحيانا ما تتبع الجراحة بالعلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي أو الاثنين معا، معظم مرضى سرطان القولون لا يحتاجون إلى تعميم القولون، والإجراءات الجراحية التي تحافظ على العاصرة الشرجية تسمح لغالبية المرضى بالاحتفاظ بقدريتهم على التحكم في أمعائهم والتخلص من فضلاتها بالطريق الطبيعي.

الوقاية من سرطان القولون] إن تغيير نمط الحياة غير الملائم يمكن أن يمنع سرطان القولون. إن المحافظة على الوزن المثالي، اللياقة البدنية والتغذية الصحية تقلل من مخاطر الأمراض السرطانية بشكل عام. وفقا لذلك فإن التغيير في نظام العيش يمكن أن يخفف من مخاطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة -60 الإجراءات التالية يمكن أن تقلل خطر الإصابة بهذا الداء الويلز • الإغذية أو النظم الغذائية منخفضة الدهون، عالية الالياف مع حصص يومية متعددة من الفواكه والخضراوات والحبوب النشوية يحتمل أن تقلل قابلية الإصابة بالمرض، إن تناول غذاء غني بالكالسيوم والفولات (مادة



صورة القولون المصاب

■ المحافظة على الوزن المثالي واللياقة البدنية والتغذية الصحية تقلل من مخاطر الأمراض السرطانية

إلى درجات أو مراحل، ويعتمد العلاج على الدرجة، ينصح بإجراء جراحة لاستئصال جزء من المعى - أو المعى كله - لكل درجة منها. وهذا يشمل شق البطن واستئصال الجزء المصاب بالسرطان من المعى (استئصال القولون). يمكن إجراء الجراحة أيضا باستخدام منظار داخلي وذلك بعد أن يصنع الجراح فتوحا معدودة وصغيرة كلفب الفتاح في البطن، وهذا الإجراء يكتنفه

عن السرطان ولانه يمكن اثناء الفحص بمنظار القولون اخذ عينات من ورم - يحتمل أن يكون سرطانيا - لفحصه أو استئصال بوليبيات تازه. قد يقوم الطبيب بإزالة قطعة صغيرة من أي نسيج يبدو غير طبيعي وفحصها للكشف عن السرطان. ينصح بإجراء فحوص بمنظار القولون بانتظام للأشخاص المعرضين بدرجة عالية للإصابة بسرطان القولون. يتم تصنيف سرطان القولون

كل منهما يمكن أن يكشف عن سرطان القولون. بالإضافة إلى الأسباب الأخرى للزيف وتشمل البواسير، التهاب المستقيم، والبوليبات غير السرطانية أو البوليبيات السرطانية التي تتحول فيما بعد إلى سرطان قولوني عندما تنمو إلى داخل تجويف الأمعاء الغليظة وتنتشر خلال جدارها. الفحص بمنظار القولون يكون مفضلا بصفة عامة لأنه يكون أفضل قليلا في الكشف

المستقيم، فقد يجري لك الطبيب واحد أو أكثر من الاختبارات التشخيصية، إن الفحص بالمنظار السيجي المرئ يكون غالبا هو أول وسيلة عندما يكون نزول دم أحمر زاه هو العرض الغالب، إذ يكون الأرجح أن الدم أت من النهاية البعيدة من القولون (أي الأقرب إلى المستقيم والشرج)، إذا كان الدم يظهر عند إجراء اختبار الدم المخففي في البراز، فقد يجري اختبار حقنة الباريوم الشرجية، أو الفحص بمنظار القولون.

■ نظراً لعدم وجود أعراض ملموسة للمرض يجب فحص المريض بعد سن الخمسين

البراز. حين يحدث هذا قد يكون السرطان قد اخترق جدار الأمعاء وانتشر إلى الغدد الليمفية في البطن أو إلى أعضاء أخرى. الأعراض التي قد تظهر هي الإمساك، إخراج دم من المؤخرة، وأوجاع البطن [1] إن سرطان القولون يؤدي إلى الإمساك كما يؤدي أحيانا إلى ألم في القولون إلا أن معظم حالات الإمساك وآلام البطن ليس سببها سرطان القولون، ولكن هناك أعراض أخرى تترافق مع سرطان القولون، وهي كما يلي:

- 1 - وجود الدم في البراز أو عليه: سواء كان لون الدم فاتحاً أو شديد القتامة.
- 2 - كون البراز أرفع بكثير من المعتاد، وأنت تقول بأن هذه المشكلة مزمنة وليست حديثة.
- 3 - انزعاج عام بالمعدة (انتفاخ، امتلاء، مغص).
- 4 - آلام غازية متكررة.
- 5 - الشحور بأن الأمعاء غير فارغة تماما.
- 6 - انخفاض الوزن بدون أسباب.
- 7 - شعور دائم بالتعب.

إذا كنت تعاني نزيقاً من

سرطان القولون هو سرطان الأمعاء الغليظة، وهو يسمى أيضاً السرطان القولوني المستقيمي. معظم حالات سرطان القولون تبدأ من بوليبيات ورمية غدية، لكن نسبة صغيرة فقط من جميع الأنواع المختلفة من البوليبيات التي تنشأ في القولون (حوالي 1%) هي التي تصير سرطانية فيما بعد. التغيير من البوليبيات الورمي الغدي إلى السرطان القولوني يحدث ببطء على مدى يتراوح من 5 إلى 10 سنوات بسبب سلسلة من التغيرات الجينية. لكن إذا تم استئصال البوليبي قبل أن يصبح خبيثا، فإنه بالطبع لن يتحول إلى سرطان قولوني.

سرطان القولون هو ذاتي الأسباب الرئيسية للوفاة من السرطان في الولايات المتحدة. يعتقد أنه ينشأ - إلى حد ما - بسبب عادات متعلقة بنمط الحياة مثل تناول أطعمة عالية الدهون وقليلة الالياف وتدخين السجائر. الوراثة تلعب دورا أيضا، فثمة نسبة تصل إلى 25% من مرضى سرطان القولون لديهم أفراد من العائلة أو أقارب مصابون بنفس المرض. تشمل الأمراض التي تزيد قابلية حدوث سرطان القولون : المرض المعدي الالتهابي، وربما مرض السكر.

نظرا لعدم وجود أعراض في المراحل المبكرة لسرطان القولون يجب فحصك لاستكشاف هذا المرض إذا كنت قد تجاوزت الخمسين. الأعراض السرطانية والسرطانية لا يسبب عادة أية أعراض، حتى إذا تحولت البوليبيات إلى سرطان، فإن الأعراض تكون مادرة إلى أن يصير الورم ضخما عندما يسد الأمعاء الغليظة أو ينزف إلى



بارقة أمل لمرض الإيدز

الطب في جامعة هارفارد دان باروش وهو أحد أبرز معدي هذه البحوث "إن النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة في مرحلتها ما قبل السريرية مشجعة وتوسع في المجال أمام تقييم اللقاح محتمل للبشر". ويجري حاليا التحضير لإجراء تجربة سريرية من المرحلة الأولى تشمل متطوعين بصحة جيدة، وذلك بهدف تقييم سلامة اللقاح التجريبي.

لدى نصف القرود البالغ عددها اثني عشر في مواجهة الإصابة بفيروس العوز المناعي لدى القرود الشبيه بفيروس "إتش آي في" لدى البشر. وتظهر هذه البحوث أيضا وجود رابط قوي بين قدرة الحماية لهذا اللقاح وعدد الأجسام المضادة المنتجة لمحاربة الفيروس، ما يعزّن أهمية متابعة تطويره بالنسبة للبشر. وقال الأخصائي في الفيروسات والأستاذ في كلية

يشبه الجرعة المعززة، هذه المرة من خلال بروتينة مطهرة تشكل غلاف فيروس "إتش آي في" ما يؤدي إلى إطلاق تفاعل أقوى من جانب الخلايا وفق الباحثين. وعهد الباحثون بداية إلى حقن قرود بلقاح ضد فيروس غدائي، وهو من الفيروسات المرتبطة بأمراض بشرية عددة، في شكل يؤدي إلى تفعيل جهاز "المناعة لديها". وفي مرحلة ثانية، أعطى العلماء هذه الحيوانات ما

موجودة على غلاف فيروس "إتش آي في"، وهذه المقاربة قد تشكل الاستراتيجية الأفضل للحماية من الإصابة بهذا "الفيروس لدى البشر وفق الباحثين. وعهد الباحثون بداية إلى حقن قرود بلقاح ضد فيروس غدائي، وهو من الفيروسات المرتبطة بأمراض بشرية عددة، في شكل يؤدي إلى تفعيل جهاز "المناعة لديها". وفي مرحلة ثانية، أعطى العلماء هذه الحيوانات ما

واشنطن - فرانس برس أظهر لقاح تجريبي ضد فيروس "إتش آي في" المسؤول عن الإصابة بمرض الإيدز، نتائج واعده لدى استخداة على قرود، على ما بيّنت دراسة أميركية نشرت نتائجها مجلة "ساينس" الأميركية. ويقوم هذا اللقاح على تحضير عمل جهاز المناعة بداية بالاستعانة بنوع آخر من العوامل المسببة للأمراض قبل تحفيزه باستخدام بروتينة

المزاج. لذا يفضل تناول الشوكولا الداكنة دون إضافة الحليب أو السكر إليها. أما السرعات الحرارية في حبة من الشوكولا الداكنة فتتشر إلى 40 سرعة وقطعة من الشوكولا بالحليب تحتوي على 50 سرعة حرارية، لذلك ينصح اختصاصيو التغذية بعدم الإفراط في تناولها والاكتفاء بحبة واحد. ومن المفضل تناول الشوكولا الداكنة الحشبية بالفستق أو البندق التي تعزّن من قيمتها الغذائية.

يصعب على البعض الاكتفاء بحبة واحدة من الشوكولا، ونظرا لصغر حجم حبات الشوكولا التي تتواجد على موائد العيد، عادة ما تفرط في تناولها. اجمع خبراء التغذية على أن الشوكولا تسبب زيادة الوزن، فإضافة السكر الزائدة تجعل من الشوكولا عدو كل من يسعى إلى إنقاص وزنه. كما أن هذه الإضافات تقلل من قيمة الشوكولا الغذائية. ولكن مادة الكاكاو يشكل عام لها فوائد غذائية عدة، منها الوقاية من أمراض القلب وتحسين



الشوكولا بين الفوائد والأضرار