

هناك عدة عوامل تؤدي إلى إصابة الفرد بهذه الأمراض

# كيف تحمي نفسك من أمراض الكلى

خاصة أمراض الكلى لما تحتويه من مواد كيميائية تلحق أضراراً بالجسم و وظائفه المختلفة مع الاستعمال المستمر .

ولهذا يفضل تناول الأطعمة الطازجة مثل الخضروات والفواكه و الابتعاد قدر الإمكان عن البطاطس الشيبس و العصائر المعلبة و جميع الأطعمة المحفوظة المنتشرة حالياً .

الوقاية بالكشف الدوري - يجب على كل فرد أن يقوم بالكشف السنوي على وظائف جسمه حتى يقي نفسه .

- يجب الكشف المبكر و الدوري على أمراض الكلى و ذلك بعمل فحوص دورية للبول بمعدل مرة سنوياً في المتوسط .

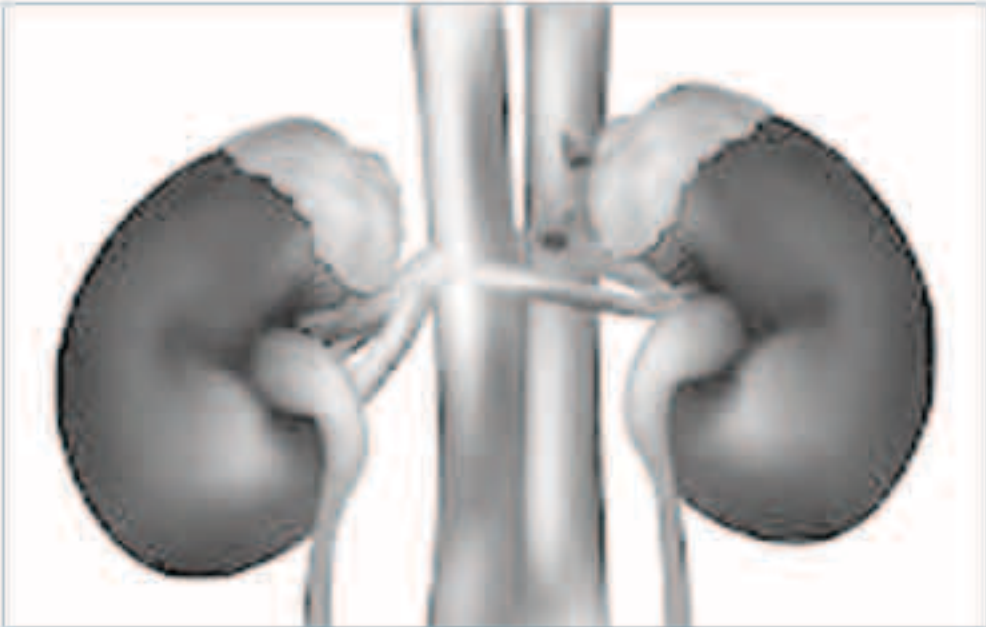
- متابعة الأمراض المزمنة التي قد تؤدي إلى مضاعفات بالكلى كالسكري و ارتفاع ضغط الدم و القصور - التزام المصابين بعلا بعض أمراض الكلى بتناول مائمه لفقدية و العلاج خشية تطورها إلى متقدمة و أضرارها الحصى و الالتهابات الصديدية و غيرها .

- أحياناً يكون السبب في الإصابة بهذا المرض هو استعمال أدوية تؤدي لإصابة الكلى بالعدوى
- يجب الكشف المبكر و الدوري على أمراض الكلى و ذلك بعمل فحوص دورية للبول بمعدل مرة سنوياً في المتوسط

للأشخاص أن يتجنبوا التعرض لو التعامل المستمر مع هذه الأبخرة و الملوثات المختلفة .

الأغذية و الإصابة أكلت الأبحاث العلمية المختلفة أن الأغذية و المشروبات المعلبة و المحفوظة تؤدي إلى كثير من الإضرار التي تصيب الجسم و

بأمراض الكلى المختلفة . و خاصة تعتبر الأبخرة و الأبخرة المختلفة التي تشمل عوادم احتراق البنزين و المذيبات العضوية و أبخرة الطلاء و غيرها . و لذلك تجد أن عمال المصانع الذين يتعرضون لمل هذه الأبخرة باستمرار كثيراً ما يعانون من أمراض الكلى ، و لهذا يفضل



ملوثات البيئة تعتبر ملوثات البيئة من أحد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة

مستمرة فقد يكون ذلك سبب في إصابة الكلى ببعض الأمراض المختلفة .

و يوصى جرعة فعالة . و من هنا إذا استعمل الشخص أدوية بدون علم الأطباء و بصفة

- أحياناً يكون السبب في الإصابة بهذا المرض هو استعمال أدوية تؤدي لإصابة الكلى بالعدوى

الأدوية و العدوى قد يكون السبب في الإصابة بهذا المرض هو استعمال أدوية تؤدي لإصابة الكلى بهذه العدوى ، و من أهم هذه الأدوية هي أدوية علاج الروماتيزم و المسكنات و المضادات الحيوية ، التي يجب ألا يستعملها الفرد مطلقاً إلا بأمر من الطبيب المعالج و لأقصر فترة ممكنة

انتشرت في الأوقات الأخيرة أمراض الكلى المختلفة ، و أصبح بين كل 10 أسري يكون هناك أسرتان فيهما أشخاص تعاني من أمراض الكلى .

فكيف يمكن على الشخص أن يقي نفسه من هذه الأمراض ، حيث أن الوقاية خير من العلاج ، الوقاية من العدوى هناك عدة عوامل قد تؤدي إلى إصابة الفرد بمرض الكلى و أمراضه المختلفة مثل

الميكروبات السببية و هي ميكروبات يمكن أن تنتقل للشخص عن طريق تعامله مع شخص آخر مصاب و يحمك به عن قرب شديد مما يؤدي لانتقال العدوى . البلهارسيا ، و تعلم أن الإصابة بها أصبحت قليلة جداً إلى أبعد الحدود ، و لكن يجب توخي الحذر من الحمامات العامة في الأماكن المختلفة كالنواصي و المولات و الحمامات النجارية فكلما كان الحمام عام أكثر كلما كان التعرض للإصابة ببويضات البلهارسيا المتعلقة من البراز أكثر ،

## باحثون : فتجان القهوة اليومي يقلص من خطر الإصابة بسرطان القولون



كشفت دراسة موسعة أن الاستهلاك اليومي للقهوة الغنية بمادة الكافيين من شأنه تقليص خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة كبيرة وزيادة فرص الشفاء منه .

وعولج جميع المرضى الذين شملتهم هذه الدراسة السريرية بواسطة تقنيات جراحية وعلاجات كيميائية للشفاء من سرطان القولون والمستقيم في المرحلة الثالثة . وهذا الأمر يعني أن الخلايا السرطانية غزت الخلد الليمفاوية القريبة من موقع الورم من دون التمدد أكثر من ذلك .

ولدى هؤلاء المرضى، كان لتناول 4 أكواب من القهوة على الأقل يومياً (حوالي 460 ملغ من الكافيين) الأثر الأكبر، إذ أدى ذلك إلى تقليص خطر عودة ظهور مرض سرطان بنسبة 42%، كما إلى تراجع خطر الوفاة جراء أي من الأسباب الأخرى بنسبة 33% بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يتناولوا القهوة. وفق الباحثين الذين نشرت نتائج دراستهم في مجلة «جورنال أوف كلينيكال اونكولوجي» الطبية الأميركية . وأوضح هؤلاء الباحثون من مركز «دان» - غاربر كانسر

التي تتناول مخاطر عودة ظهور سرطان القولون والمستقيم بحسب فوكس . وذكر فوكس أن الكثير من الدراسات السابقة تدفع إلى الاعتقاد بأن القهوة قد تساهم في الحماية من أنواع عدة من السرطان بينها سرطانات الكبد والثدي والبروستات والجلد .

ذلك يبدو أن تناول القهوة باستمرار من شأنه أن يقلص أيضاً خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني لدى

مركز دان- غاربر تشارلز فوكس الذي قاد الدراسة أن غالبية الحالات التي عاد فيها ظهور مرض سرطان القولون حصلت في السنوات الخمس التي تلت العلاج وباتت نادرة في الفترات اللاحقة . أما بالنسبة للمرضى المصابين بورم في القولون في المرحلة الثالثة، يبلغ خطر عودة ظهور المرض 35% من دون الأخذ في الاعتبار أثر الكافيين . وهذه هي الدراسة الأولى

انستيتوت» في بوسطن بولاية ماساتشوستس شمال شرق الولايات المتحدة أن شرب ما بين كوبين و 3 أكواب يومياً من القهوة كان له أثر حمائي اعتبر ضعيفاً . وتناولت هذه الدراسة نحو 1000 مشارك ردوا على استبيان بشأن عاداتهم الغذائية في بداية الدراسة، أثناء خضوعهم للعلاج الكيميائي ومجدداً بعد عام . وأوضح مدير مركز سرطان الجهاز الهضمي في

التي تتناول مخاطر عودة ظهور سرطان القولون والمستقيم بحسب فوكس . وذكر فوكس أن الكثير من الدراسات السابقة تدفع إلى الاعتقاد بأن القهوة قد تساهم في الحماية من أنواع عدة من السرطان بينها سرطانات الكبد والثدي والبروستات والجلد .

## يد صناعية ثلاثية الأبعاد لطفل فرنسي



حصل طفل فرنسي في السادسة من عمره مولود بلا يد اليمنى، على طرف اصطناعي لليد المتوردة مصنوع بتقنية الطباعة بالأبعاد الثلاثية، وهي تقنية قليلة التكلفة وتفتح المجال واسعاً أمام الإبداع الفردي لكنها لا تحظى بأي موافقة طبية.

ومن دون الحاجة إلى أي جراحة، وضع الطفل ماكسانس يده الاصطناعية المزخرفة بالبرتقالي والأصفر والأزرق والتي تعلق بمادة لاصقة خاصة وتستخدم كقفاز. أمام صحافيين اجتمعوا في منزل العائلة في مدينة سيسيو وسط شرق فرنسا، وقام بعدها باللعب على أرجوحة قبل رمي كرة خاصة برياضة التنس.

وقال أريك كونتيغال والد الطفل «سنرى النتيجة عند الاستخدام. إذا ما أبقي على هذه اليد فمعنى ذلك أنه

يرى منفعة في الأمر، أما إذا شعر بأن الإزعاج الناجم عنها أكبر من فائدتها فإنه سيستغني عنها، هذه يده والقرار عائد إليه».

وتجرب تقديم التجهيزات المستخدمة لتصنيع هذه اليد من جانب مغاول متطوع من مؤسسة «إي - نايل» الأميركية التي توفر توافداً بين أشخاص حائزين طابعات عاملة بتقنية الأبعاد الثلاثية وعائلات لها أطفال في حاجة إلى أصابع أو إلى يد، وتم تقديم أكثر من 1500 طرف اصطناعي بفضل هذه المؤسسة . وأوضح ممثل مؤسسة «إي - نايل» في فرنسا تييري أوكيدام أن «تحريك المعصم هو الذي يتحكم بطي الأصابع» عبر الضغط على أوتار العضل.

وأحد أهم الميزات في هذه التقنية تكمن في ضعف تكلفة التصنيع التي تقل عن 50 يورو، وهو أمر أساسي

## دراسة : الإقلاع عن التدخين يتسبب في زيادة الوزن

زيادة الوزن عند الإقلاع عن التدخين. وحلل الباحثون بيانات سجلت بين عامي 2003 و 2012 وركسروا على رجال في سن 35 عاماً فما فوق دونوا إجاباتهم عن أسئلة تتعلق بطول القامة والوزن الصالي والوزن قبل عشر سنوات وموقعهم من التدخين. وتضمنت الدراسة 12 ألفاً و 204 بالغين منهم 7914 لم يدخنوا قط و 3105 لا يزالون يدخنون و 1185 ألقعوا عن التدخين خلال فترة عام إلى 10 سنوات سابقة.

هيرشلي: «النيكوتين يزيد من معدلات التمثيل الغذائي وهو يجعل المدخنين فاقدي الشهية للطعام. لذا فعندما يقلع الناس عن التدخين، يميلون إلى تناول قدر أكبر من الطعام نظراً لزيادة الشهية لديهم فيما يقدون زيادة التمثيل الغذائي التي كانوا يحصلون عليها أثناء التدخين. وهما عنصران يؤديان إلى زيادة الوزن». وتشير الدراسة بوضوح إلى أنه كلما زادت كمية تعاطي النيكوتين كلما زاد تأثيره على معدل التمثيل الغذائي والشهية، وهو ما يؤدي بدوره إلى الكثير من

أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن من يدومون على التدخين وأولئك الذين أقلعوا عنه سيصابون بزيادة الوزن بمرور الوقت، إلا أن من كانوا من المدخنين الشريين قبل الإقلاع عن هذه العادة سيؤيد وزنهم بمعدل أكبر. ووجد الباحثون أن من كانوا يدخنون قليلاً ومن لم يبدؤوا التدخين وهم يعانون من البدانة زادت أوزانهم بدرجة ضئيلة بعد الإقلاع عن التدخين. ومن جهتها، قالت سوزان فيلدنير من كلية طب ولاية بنسلفانيا في



بالنسبة للطفل الذي سيضطر إلى تغيير الطرف الاصطناعي مراراً خلال مراحل نموه. وإذا ما تعرضت اليد الاصطناعية للكسر، يمكن للعائلة إصلاحها مباشرة عبر الاستعانة بطابعة متوافرة في محيطها.

إلا أن العائلة وممثلي الجهة المصنعة أكدوا أن هذه التقنية لم تحصل على أي موافقة طبية.

وقال البروفيسور شارل مسيكا من الجمعية الفرنسية لجراحة العظام والكسور رداً على أسئلة وكالة فرانس برس إن «الطرف الاصطناعي المصنوع بتقنية الطباعة بالأبعاد الثلاثية يتميز بأنه يسبح بمعرفة ما إذا كان يلبي حاجات الطفل قبل مرحلة التصنيع».

أما بالنسبة للأهل فالهدف بسيط ويقوم على تحسين الحياة اليومية لطفلهم ونظرة الآخرين إليه.