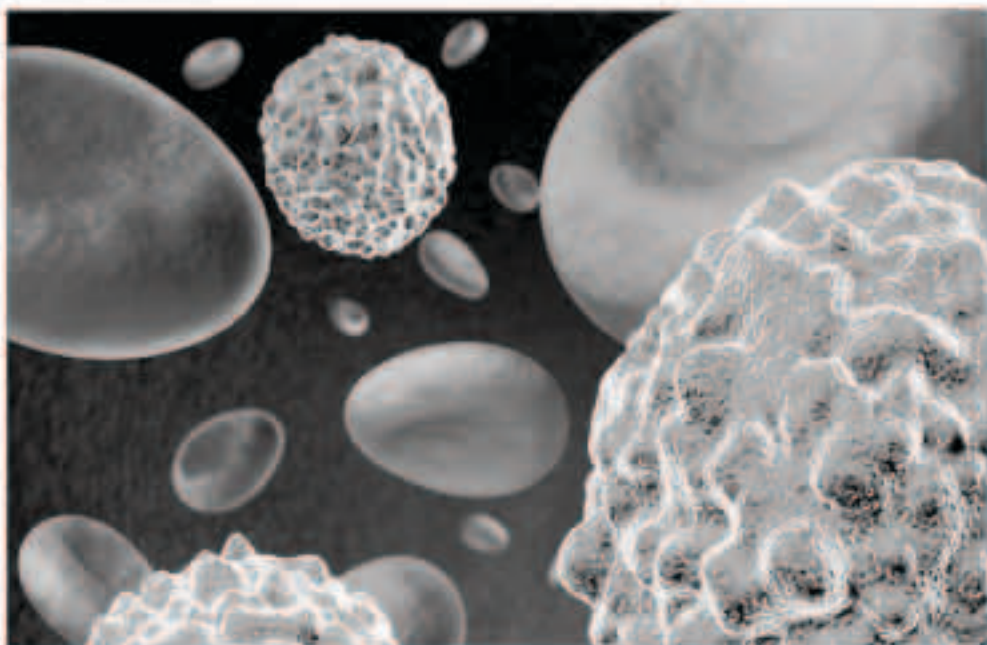


خصوصاً بالنسبة للنساء

الطول أحياناً قد لا يكون من ذهب



يواجه أصحاب القامات الطويلة، وخصوصاً النساء منهم، خطراً أكبر للإصابة بالسرطان مقارنة مع قصيري القامة، على ما أظهرت دراسة جديدة أثارت نتائجها تساؤلات لدى بعض الخبراء.

وبحثت دراسة واسعة النطاق شملت أكثر من خمسة ملايين سويدي بالغ مولودين بين سنتي 1938 و1991 أن خطر الإصابة بالسرطان يزيد بنسبة 10 % لدى الرجال و18 % لدى النساء مع كل زيادة 10 سنتيمترات في طول القامة، مما يعني أن امرأة بطول 1.72 متراً تواجه خطراً أكبر بنسبة 18% في الإصابة بالسرطان مقارنة مع امرأة يبلغ طول قامتها 1.62.

وقد قدمت إميلي بيني من معهد كارولينسكا السويدي نتائج هذه الدراسة، التي لم تنشر بعد، خلال مؤتمر للجمعية الأوروبية لطب الغدد الصماء لدى الأطفال في برشلونة.

وتعزز هذه النتائج خلاصات دراسات سابقة تحدثت عن وجود رابط بين طول القامة والإصابة بالسرطان لكنها

أجريت على نطاق أصغر بكثير. وخلصت الدراسة السويدية إلى أن النساء من أصحاب القامة الطويلة يواجهن خطراً أكبر بنسبة 20% في الإصابة بالسرطان الذي مع كل زيادة 10 سنتيمترات في الطول، في حين أن النساء والرجال من أصحاب

القامة الطويلة يواجهون زيادة بنسبة 30% في خطر الإصابة بسرطان الجلد. كما توصلت دراسة سابقة نشرت نتائجها في الولايات المتحدة سنة 2013 إلى أن النساء من أصحاب القامة الطويلة يواجهن خطراً أكبر

بنسبة 13% في الإصابة ببعض أنواع السرطان (في الثدي والمبيض والمستقيم والدم والغدة الدرقية) مع كل زيادة بـ10 سنتيمترات في طول القامة.

من جهته، لفت معد الدراسة حينها إلى أن السرطان ناجم

عن «عملية مرتبطة بالنمو، ومن المنطقي الاعتقاد بأن هرمونات النمو قد تزيد خطر الإصابة بمرض». (إلا أن عدداً من الخبراء شككوا بأهمية الدراسة الجديدة، معتبرين أنها لا تحمل أي خلاصات بارزة كما أن شكوكاً تحوم بشأن صحتها خاصة في ما يتعلق بمدى أخذ عوامل خطر أخرى في الاعتبار (كالنخين والوراثة والبدانة ومستوى الحركة الجسدية) لتحليل دورها في الإصابة بالسرطان.

وقال البروفيسور ديفيد كوغون من جامعة ساوثمبتن البريطانية: «مع أن الدراسة كانت متحيزة لكثي لا أرى كيف بإمكانها المساهمة بشكل مفيد بالوقاية من السرطان».

في إشارة إلى استحالة تغيير الأشخاص لطول قامتهم.

من ناحيته اعتبر البروفيسور ميل غريفز من معهد البحوث بشأن السرطان في لندن أن «الأشخاص ذوي القامة الطويلة لا يجب أن يلقوا نظراً إلى أن عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالمرض لا تشمل طول القامة».

المواظبة على الاستحمام صباحاً... ضررها أكبر من نفعها



ومن الأفضل استعمال نوع صابون خفيف، إذا كان الجلد حساساً لا بد من نقادي لطيفه للفرق بل التريبت بالمشقة وبلطف.

– استعمال كريم ملطف للجلد من الأساور الضرورية بعد أخذ السوش فهو يعيد الحيوية إلى الجلد، ويجب اختيار النوع المناسب أو النوع الذي يتحملة كل جلد.

وبلغت التقرير إلى أن حكاك الجلد لا يعني بالضرورة أشباهه بل يكون ذلك عادة بسبب كثرة الاستحمام . امراض جلدية بسبب كثرة الاستحمام

وتشير بيانات دولية إلى أن 84 % من سكان المدن في البلدان الغربية يستحمون يومياً لاعتقادهم بأن ذلك أفضل أنواع النظافة غير مدركين المشاكل منها جفاف الجلد لفقدان الطبقة الطبيعية الحامية ما يجعله ضعيف المقاومة للبكتيريا وبالأخص، ومن الأمراض الجلدية النموذجية التي تسببها كثرة الاستحمام بالأخص بالصابون السني النوع ولقاء الساخن في الأثرها والحكاك وقشرة الرأس والاكتفاء بالحمام حتى ثلاث مرات. لكن من لا يستطيع التحلي من الحمام اليومي عليه اقتصار وقت الاستحمام على بض دقائق وبلقاء الدافئة لا تتعدى حرارته 36 درجة، وينصح التقرير بالتحلي عن الصابون أو الجيل واستعمال أنواع معينة من الشامبو عند الضرورة، مع غسل الأماكن الحساسة من الجسم يومياً مرتين أو ثلاث مرات، بالأخص في الأيام الحارة واستخدام زيوت للجسم غير معطرة بالأخص زيت الزيتون لحماية الجلد بعد الحمام خاصة لذوي الجلد الجاف.

التناسلية) التي هي مصدر العرق، ويكفي استعمال الفسفة المبللة حتى غن يمارس رياضة أو يتعرق كثيراً للتخليط ما يبق من الجسم. ولكي يبقى الجلد سليماً ينبغي اتباع بعض النصائح عند الاستحمام... منها:

–أخذ حمام قصير وباقى، فلقاء الساخن يفعله أن يسبب انقباض الطبقة القرنية وبالتالي تدمير الطبقة الطبيعية الواقية التي تكون عادة فوق الجلد. فلقاء قصرت مدة الحمام أي أقل من خمس دقائق وكان لقاء أقل حرارة كان ذلك أفضل. كما يفضل السوش عند الجلوس في المغطس والاستحمام.

– الاكتفاء بالاستحمام ثلاث مرات أسبوعياً، ففقد العرق تكون عند الإبط والقدمين وعليه يجب الاكتفاء يومياً بتخليط هذه الأماكن إضافة إلى الأماكن الحساسة الأخرى في الجسم.

وهنا يفضل أطباء الجلد عند الاستحمام استعمال الصابون أو الجيل المخصص للاستحمام قليل الرغوة لأنه لا يذيب الفسف الصحي عن الجلد ويحافظ على الطبقة الواقية الطبيعية.

وتوجد أنواع من الجيل للوش تكون فيه نسبة بي أس (المادة الهيدروجينية) حتى 5,5 فقط، هذا النوع يوفر حماية للجلد من الجفاف مع ذلك يجب استعمال كمية قليلة منه، كما يجب نقادي مساحيق الاستحمام المحتوية على العطور والمواد المثونة والمحافظة، وعدم استعمال ما يسمى بالبلينغ (مادة لدغ الجلد) لأنها تزيل الطبقة الطبيعية الواقية ونهاجم الطبقة العليا منه.

– استعمال الصابون الطبي الحاد ضد البكتيريا ليس ضرورياً

عمل الطبيب الأمريكي جون وستور من جامعة ميشغان على دراسة تتناول أضرار عادة المواظبة على الحمام الصباحي رغم أن البعض يراها أساساً للنظافة. يقول وستور: «في كل صباح وبعد الاستيقاظ مباشرة بلوجه الكثرين إلى الحمام للاغتسال بالماء الساخن والصابون دون التفكير بالاضرار التي تلحق بجلدهم، أبرزها جفاف الجلد ما يجعله حساساً... فالجسم يحتاج فقد إلى ثقافة بسيطة».

ويضيف كثرين لا يعلمون أن فوق الجلد أكثر من 10 آلاف نوع من البكتيريا، ونعج على جسم الإنسان كائنات حية دقيقة إلا أنها كلها تشكل طبقة واقية للجلد. ومع أن النظافة تبقى الجلد صحياً وتضرساً لكن يجب عدم المبالغة، فالانغسل الدائم لا يزيل الأوساخ عن الجلد، ولا يزيل العرق وروائح أخرى فقط، بل يقضي على الطبقة الواقية هذه التي تحمي من الجراثيم الضارة وتحافظ على البشرة ناعمة، ومع أن هذه الطبقة يمكن أن تتعالي بسرعة لدى الأصحاء إلا أن كثرة الاستحمام تشكل مع الوقت ضرراً أكيداً عليها ويجعلها شائعة لفقد الجلد حمليته ويكون عرضة للإصابة بأمراض جلدية كالأكزيما.

ومن أجل ثقافة أساسية للجسد، فإن الحمام أو الدوش ليس ضرورياً يومياً، الأ يكفي استعمال مشقة صغيرة مثلية بالماء والصابون الصحي والخالي من مواد تقضي على الطبقة الدهنية، لتخليط البدن والقدمين ومنطقة الفخذين والصدر ووسط الظهر والمناطق الحساسة (الأعضاء



«حالة مهمة» من دون وضع برنامج رسمي لعلاج هذا الخطر الصحي.

وحذر المتخصصون أيضاً من أن المخزون من الترياق ينفذ «بصورة خطيرة» في الكثير من مناطق الخطر ما يشير إلى «أزمة حقيقية من حيث الكم والكيف في الترياق بالمناطق الريفية حيث تشهد إليه الحاجة».

يعني أن الكثير من الضحايا قد لا يلتفتون إلى العلاج أو يتوجهون إلى المعالجين التقليديين أو العلاج بالأعشاب.

وقال الخبراء إنه على الرغم من ارتفاع أعداد الوفيات الناجمة عن لدغات الحيات فإن منظمة الصحة العالمية خفضت في عام 2013 من أهميتها وصنفها على أنها

جنوب الصحراء وجنوب آسيا وجنوب شرقي آسيا للدغات مختلف أنواع الثعابين السامة ويتضمن العلاج الحالي إعطاء المصاب ترياقاً واسع المفعول يشمل جميع أنواع الحيات التي قد تكون مسؤولة عن الإصابة.

يقول الخبراء إن العلاج بالترياق يمكن أن يكلف من 250 إلى 500 دولار ما

بها بدرجة كبيرة... وأضاف «يتعين على الحكومات ومنظمة الصحة العالمية تصنيف لدغات الثعابين على أنها تمثل مثارا حقيقيا للقلق العام من الناحيتين الصحية والطبية ما يستدعي التركيز على التمويل والتدريب».

ويتعرض الناس في المناطق الريفية من إفريقيا

قال متخصصون في مجال سم الثعابين إن الأمراض والعجز جراء لدغات الثعابين تتجاوز كثيراً ما تشير إليه التقديرات العالمية، علاوة على أن المخزون من ترياق علاج هذه اللدغات ضئيل للغاية.

وأكد الخبراء في بيان مشترك عقب انتهاء أعمال مؤتمر استغرق 5 أيام في بربطانيا، أن لدغات الأفاعي تقتل عدداً يتجاوز ما تسببه الأمراض الممثلة مجتمعة في المناطق الحارة، لكنها لا تلقى التمويل الكافي من جانب منظمة الصحة العالمية أو من الحكومات.

وسرد العلماء شواهد حديثة من دراسة جرت في الهند وبنغلادش وقالوا إن نحو 46 ألف شخص يموتون سنوياً جراء لدغات الثعابين في الهند علاوة على 6 آلاف آخرين في بنغلادش. أما تقديرات منظمة الصحة العالمية للوفيات السنوية في الهند جراء لدغات الأفاعي فتشير إلى 10 آلاف شخص.

فيما قال الآن هارفي رئيس الجمعية الدولية للسموم الذي رأس الاجتماع «يتم تجاهل لدغات الثعابين بشكل شبه كامل، ويجري الاستهانة

دراسة : لا فرق في السعرات الحرارية بين قليل وكثير الدسم التي تحتويها المنتجات الغذائية

كشفت دراسة كندية أن معظم المنتجات الغذائية التي تحمل علامة قليلة الدسم أو خالية من الدهون لها تقريبا نفس العدد من السعرات الحرارية مع نظيراتها كاملة الدسم.

وفسرت الدراسة أن الدهون المزالة من المنتج تستبدل بالسكر والنشويات، ما يعني بقاء السعرات الحرارية كما كانت. وقد وجد الباحثون أن الفرق بين السعرات الحرارية، إن وجد أصلاً، بين قليل الدسم وكامل الدسم أقل من 17 سعرة حرارية فقط.

كما خلصت إلى أن علامة قليل الدسم التي نشأت في الثمانينيات هي مجرد بدعة ليس أكثر وهي تضر أكثر مما تنفع عندما يتعلق الأمر بتخفيض الوزن.

وتصح الباحثون الأفراد باتتباع نظام غذائي صحي يستند على المواد الطبيعية الخالصة، كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.



أكتوبر شهر التوعية بسرطان الثدي .. عالمياً



وعن الوفاية من سرطان الثدي، تشير الدراسات إلى أن النظام الغذائي مسؤول عن 40% من حالات حدوث السرطان. فاتباع نظام غذائي غائي الدهون يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي. وبحسب دراسة أميركية يزيد لدى النساء البدن خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 35%. وذلك لكون الخلايا الدهنية تفرز هرمون الاستروجين الذي بدوره يغذي سرطان الثدي.

لذا أكد خبراء من جامعة واشنطن الأميركية أن الوفاية من سرطان الثدي يجب أن تبدأ منذ الصغر، من خلال اتباع نظام غذائي قليل الدهون، والحفاظ على وزن صحي.

النساء اللواتي يلمن بغحوصات دورية. هذه الدراسة تؤكد على أهمية الكشف المبكر لكونه من أهم السبل التي تساعد على الشفاء. وانتقالاً من أهمية الكشف المبكر، أصدرت دورية «مايو كلينيك» بالاشتراك مع الجمعية الطبية الأميركية وجمعية السرطان الأميركية، تقريراً يوصي بضرورة خضوع النساء اللواتي يتجاوزن الأربعين عاماً لفحص ماموغرام سنوياً.

وبحسب «المجلة الأوروبية للأشعة»، التصوير ثلاثي الأبعاد يكشف سرطان الثدي بدقة أكثر، ويفضل استخدامها لكون الأشعة الثلاثية الأبعاد تختبئ الإخطاء في التشخيص.

ترتدي أيرز مدن العالم اللون الوردي مدة شهر خلال شهر أكتوبر. إذ يعتبر هذا اللون رمزاً عالمياً للتوعية بسرطان الثدي. هذا مرض يصيب حوالي مليوني امرأة حول العالم سنوياً. وبعد أكثر أمراض السرطان المسببة للوفيات بين النساء.

وفي بداية شهر أكتوبر، وتحت شعار التوعية بسرطان الثدي، تستعرض أهم الدراسات المتعلقة بسرطان الثدي التي صدرت هذا العام.

وأبرز هذه الدراسات جاءت في تقرير تم نشره في دورية «علم الأورام» الأميركية، حيث أكدت أن نسبة الوفيات بسرطان الثدي في تراجع، وذلك يعود إلى ارتفاع نسبة