# الصباح الصحية

08

إعداد : ياسر السيد

العدد 2309 - السنة الثامنة
الإثنين 27 محرم 1437 - الموافق 9 نوفمبر 2015
Monday 9 November 2015 - No.2309 - 8th Year


### وفاء الحشاش: 257 إصابة بالمرض خلال 4 أشهر

# سرطان القولون .. القاتل الصامت ويجب الكشف عنه مبكراً

حذرت الدكتورة وفاء الحشاش عضو البرنامج الوطني للكشف عن سرطان القولون بوزارة الصحة واستشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد وزراعة الكبد بمنطقة الصباح الصحية من تزايد حالات الإصابة بسرطان القولون في البلاد في الفترة الأخيرة

كشفت الحشاش أن العدد الكلي للإصابات بسرطان القولون خلال ابريل وحتى اغسطس الماضي بلغ 257 حالة سرطان و235 حالة لديها زوائد لحمية ، قابل ان تحويل الى سرطان قولولون في حالة عدم العلاج وهذا وفقا للإحصائية الصادرة عن منطقة الصباح الصحية التخصصية حول الفحص المبكر لسرطان القولون في تلك الفترة

وقالت الحشاش إن بعض الحالات التي تم اكتشافها أخيرا لم تكن تشعر بأي أعراض تذكر، مؤكدة أن نسب الشفاء خلال اكتشاف المرض في مراحله الأولي تصل إلى 100 % ، بينما تقل هذه النسبة عند اكتشاف السرطان في مراحل متاخرة، ناصحة المواطنين بضرورة الفحص المبكر للتعامل الصحيح مع المرض إن وجد.

منوهة إلى أن بعض العادات الغذائية السيئة قد تؤدي إلى سرطان القولون وذلك مثل اللحوم المصنعة والتي حذرت منظمة الصحة العالمية مؤخراً من الاعتماد عليها اساسيا في الغذاء، وهذه اللحوم المصنعة مثل النقانق وغيرها من اللحوم المصنعة، والتي أكدت المنظمة علاقتها المباشرة بمرض السرطان. علما بأن اللحوم المصنعة هي التي تم التعديل عليها لزيادة عمرها التخزيني أو تغيير طعمها سواء عن طريق تدخينها أو علاجها أو تمليحها أو إضافة مواد حافظة عليها.

وأشارت الحشاش أن منظمة الصحة العالمية أكدت أن خطر إصابة شخص ما بسرطان القولون بسبب استهلاكه اللحم المعالج لا يزال صغيرا، لكن هذه المخاطر تتعاظم مع كمية اللحم المستهلك.

كما أشارت أن منظمة الصحة العالمية تشير تقديراتها إلى أن 34 ألف شخص يتوفون من السرطان سنويا و يعزى السبب في ذلك إلى أنظمة الغذاء التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحوم المصنعة.

وأوضحت الحشاش أن الوجبات السريعة والتي تنتشر بين الشباب خاصة، لها اضرار صحية كبيرة عليهم إذا اعتمدوا عليها بصفة أساسية في غذائهم اليومي.

### في أسبوع الصحة والسلامة

# «العلوم الحياتية» تقدم برنامجي الإسعافات الأولية والضغوط النفسية

أعلنت أكاديمية العلوم الحياتية المملوكة للهيئة العامة للاستثمار عن مشاركتها في أسبوع الصحة والسلامة الذي تنظمه شركة ABB للتكنولوجيات الهندسية فرع الكويت، وذلك في اطار مسؤوليتها الاجتماعية لدعم القطاع الصناعي والحفاظ على سلامة العاملين فيه.

وتعتبر شركة ABB احد اكبر الشركات العالمية في قطاعات العمل الصناعية والبترولية ولديها مشاريع حيوية وهامة في القطاعين العام والخاص في دولة الكويت.

وقالت الاكاديمية في بيان صحافي انها قدمت خلال الأسبوع العديد من البرامج التوعوية للموظفين والعاملين بالشركة حول أهمية الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي وكيفية التعامل مع حالات الحوادث والاختناق الى جانب برنامج عن كيفية التخلص من الضغوط النفسية اثناء العمل وكيفية تحويل هذه الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية مشيرة الى انها تمثل شركة Health Factors (الكندية)، في الشرق الأوسط في برنامج الضغوط النفسية.

واشارت الى ان مشاركتها تستهدف نشر التوعية عن المخاطر التي تواجه العاملين والفنيين والموظفين ، سواء كانت مخاطر لها تاثير جسدي كالحوادث او تاثير على مستوى الصحة النفسية كالانفعال وغيرها وكذلك كيفية تجنب وقوع الحوادث واخذ الحيطة والحذر بين الموظفين والعاملين في القطاع الصناعي وإتباع الأساليب التي يجب اتخاذها كإجراءات السلامة والوقاية.

يذكر ان جميع افرع شركة ABB حول العالم قامت بإحياء اسبوع الصحة والسلامة فيما شارك بالفعاليات جميع العاملين والموظفين لدى شركة ABB فرع الكويت.

## دراسة : النساء اللاتي يتعرضن لارتفاع ضغط الدم أو السكري أثناء الحمل أكثر عرضة للإصابة بهما بعد الولادة

اشارت دراسة جديدة إلى ان النساء اللاتي يعانين ارتفاع ضغط الدم أو سكري الحمل يصبحن أكثر عرضة للإصابة بهما مرة أخرى لاحقا في حياتهن.

ولدراسة تأثير امراض الحمل على الصحة فيما بعد بدا الباحثون في متابعة اكثر من 22 الف امراة في منتصف الخمسينات من العمر، اي بعد ما بين 27 و29 عاما من حدوث أول حمل لهن.

وخلص البحث إلى أن من عانين ارتفاع ضغط الدم اثناء الحمل كن أكثر عرضة مرتين للإصابة به فيما بعد مقارنة بمن لم يصبن بالمرض عندما كن أصغر سنا. واضاف ان النساء اللاتي عانين هذه المشكلة اثناء الحمل كن ايضا اكثر عرضة للاصابة بامراض القلب والأوعية الدموية.

وإلى جانب ذلك تبين أن النساء اللاتي يصبن بالسكري أثناء الحمل يصبحن أكثر عرضة أربع مرات للإصابة به مرة أخرى فيما بعد.

ونشرت الدراسة في دورية «هايبرتنشن» العلمية.

وقال كارست هيدا، الباحث الذي قاد الدراسة ويعمل في مركز «اوتريخت الطبي الجامعي» في هولندا عبر البريد الإلكتروني: «إذا فهمنا أن المصابات باضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل يصبحن أكثر عرضة للإصابة به وبأمراض القلب والأوعية الدموية فيما بعد، وأن المصابات بسكري الحمل معرضات بنسبة أكبر للإصابة بالسكري من الدرجة الثانية، فإننا قد نستفيد من برامج الفحص».

## «الصحة العالمية»: «إيبولا» انتهى في سيراليون

أعلنت منظمة الصحة العالمية اليوم السبت انتهاء وباء إيبولا في سيراليون، حيث تسبب انتشار المرض بوفاة آلاف الأشخاص وأدى إلى انكماش اقتصادي كبير.

وقال المسؤول في المنظمة لسيراليون اندرز نوردستروم إن «منظمة الصحة العالمية تعلن اليوم في السابع من يناير 2015، انتهاء وباء إيبولا في سيراليون».

وأعلن مسؤول منظمة الصحة العالمية انتهاء الوباء في احتفال أقيم في العاصمة فريتاون، وسط تصفيق حاد من الحشد الذي حضره.

# السماعات الطبية تؤخر التدهور الإدراكي لدى كبار السن

أوضحت دراسة فرنسية أجريت على آلاف من كبار السن على مدار 25 عاما أن معدل التدهور الإدراكي لدى كبار السن الذين يعانون من ضعف السمع ويستخدمون سماعات هو نفس معدله لدى كبار السن الذين لا يعانون من مشاكل في السمع.

كما استنتجت دراسات سابقة صلة بين فقدان السمع والتدهور الإدراكي لدى المسنين، لكن القليل من الدراسات تابعت المشاركين لمدة ربع قرن.

وقالت إيلين أميفا، كبيرة الباحثين في الدراسة «مع متابعة عينة كبيرة من المشاركين لمدة 25 عاما تؤكد هذه الدراسة أن فقدان السمع يرتبط بالتدهور الإدراكي لدى كبار السن. استخدام السماعات يخفف من التدهور الإدراكي لدى كبار السن الذين يعانون من ضعف السمع».

كما أشارت أميفا الباحثة بجامعة بوردو في فرنسا إلى أن نحو 30% ممن يبلغون من العمر 65 عاما أو أكثر يعانون من درجة من درجات فقدان السمع، وأن النسبة تتراوح بين 70 و90 % بين من يبلغون من العمر 85 عاما أو أكثر.

ولمعرفة ما إذا كان فقدان السمع يساهم في التدهور الإدراكي وما إذا كانت السماعات قد تقلل من هذا الأثر، استخدم الباحثون معلومات جمعوها أثناء دراسة استمرت لفترة طويلة على عدد من الناس في فرنسا ممن يبلغون من العمر 65 عاما أو أكبر ويعيشون في منازلهم وليس في دور رعاية المسنين.

وركز فريق أميفا على أكثر من 3700 شخص أجابوا عن أسئلة 12 مرة على مدار 25 عاما، وخضعوا لفحوص نفسية لتقييم مهاراتهم الإدراكية وحالتهم المزاجية. ومن بين هذه المجموعة قال 137 شخصا في بداية الدراسة إنهم يعانون من ضعف كبير في السمع، في حين قال 1139 إنهم يعانون من مشاكل بسيطة في السمع مثل مواجهة صعوبات في متابعة الحوارات مع عدد من الناس يتحدثون أو عندما تكون هناك ضوضاء، كما قال 2394 شخصا إنهم لا يعانون من مشاكل في السمع.

وكتب الباحثون في دراستهم التي نشرت في الدورية الأميركية لطب الشيخوخة أن من يعانون من ضعف السمع كانوا على الأرجح من الرجال الأقل تعليما ويعانون من أعراض اكتئاب وأمراض مزمنة ويعتمدون بشكل أكبر على آخرين. وتوصل الباحثون مع وضع السن والجنس ومستوى التعليم في الاعتبار إلى أن هناك صلة كبيرة بين فقدان السمع والتدهور الإدراكي على مدار 25 عاما.

وفي الإجمالي سجل من يعانون من ضعف في السمع مهارات إدراكية أقل في بداية الدراسة مقارنة مع من لا يعانون من هذه المشكلة.

لكن من استخدموا سماعات سجلوا معدلات تدهور إدراكي شبيهة بمعدلات من لا يعانون من ضعف في السمع، أما من يعانون من مشاكل السمع ولا يستخدمون سماعات فكان التدهور الإدراكي أكبر.

وخلصت الدراسة إلى ضرورة بحث تنظيم برامج لإعادة التأهيل السمعي لكبار السن الذين لا يسمعون بشكل جيد، ومثل هذه البرامج تتضمن مهارات للسمع والتواصل وكذلك معلومات بشأن استخدام السماعات.