



أكدت أن عدد المراجعين لها تجاوز 30 ألفاً

الحشاش : انتهاء فعاليات « نعم للحياة .. لا لسرطان القولون » .. بنجاح منقطع النظير

اعلنت د. وفاء الحشاش رئيسة وحدة الجهاز الهضمي والكبد بمنطقة الصباح الصحية التخصصية و مديرة حملة « نعم للحياة .. لا لسرطان القولون » عن انتهاء الحملة للفاعليتها « مؤكدة نجاح الحملة في الاتصال بأكثر شريحة من المواطنين والمقيمين ، وتفاعلها مع الجمهور خصوصا في الأيام الثلاثة الأخيرة من شهر ديسمبر في مجمع الفيئوز . وكشفت الحشاش أن عدد المراجعين للحملة تجاوز 30 ألف مراجع من المواطنين والمقيمين ، مبينة أن كل المراجعين أكدوا استفادتهم من الحملة في التوعية ومنهم من تم تحويله إلى مستشفى الصباح لإجراء الفحوصات اللازمة للتأكد من سلامته .



طاققتها وقوتها من أجل استيعاب هذا العدد وخدمته . وقالت إن الحملة حققت عدة

نجاحات منها على سبيل المثال لا الحصر الاتصال بأكثر عدد من الجمهور اتصالا مباشرا والتوعية

بمخاطر المرض وكيفية الوقاية منه ، وعمل الفحوصات اللازمة في حالة الضرورة .

وتابعت الحشاش : إن الحملة التوعوية للمرض اكتشفت أن الغلبة للمراجعين لا يعرفون شيئا عن مرض سرطان القولون ، حتى أن هذه النسبة التي لا تكاد تعرف شيئا عن المرض من الممكن أن تقرب 80 % منهم . وأضافت أن الحملة أكدت على أن دور التوعية مهم جدا ، وذلك من خلال التفاعل المتواصل مع الجمهور . وتابعت الحشاش : إن الحملات التوعوية بمختلف الأمراض خصوصا الأمراض المزمنة الغير معدية ضرورة في جميع المجتمعات التي تعمل على المحافظة على الصحة العامة لمواطنيها ، والتي تعتبر لروة قومية على الدولة للمحافظة عليها وتقديم الرعاية الكاملة لها ، مشيدة بدور وزارة الصحة في نجاح الحملة وخاصة وزير الصحة د. علي العبيدي وكيل الوزارة بخالد السهلاوي ومدير العلاقات العامة فيصل الدوسري

دراسة : السكر يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي

تشير دراسة حديثة إلى أن السكر يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، كونه يزيد من إنتاج إنزيمات وحوامض دهنية معينة تؤدي لانتشار الخلايا السرطانية. وتوصلت دراسات اميركية حديثة إلى أن الأطعمة الغنية بالسكر المضاف المنتشرة في الدول الغربية يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

وكانت دراسات سابقة قد نظرت في دور السكر وعلاقته بالسرطان، لكن باحثين من جامعة تكساس يقولون إنها المرة الأولى التي يركزون فيها على آلية هذه العلاقة وبشكل دقيق اعتماداً على تجارب أجريت على حيوانات.

استخدم فريق المختصين فئراناً محورة جينياً لأغراض بحثو السرطان وقسموها إلى أربع مجموعات، ثم أعطوا كل مجموعة طعاماً فيه نسب متفاوتة من السكر، واستمرت هذه العملية لسنة أشهر.

وبعدما أظهرت النتائج أن الأطعمة الغنية بمعدلات سكر عالية مشابهة للنسب

المستخدمة في صناعة الأغذية في الدول الغربية سببت تضخم الأورام التي أخذت تنتقل إلى الرئتين. وسجلت الدراسة إصابة ما بين 50 إلى 58% من الفئران بالسكري وسرطان الثدي. وأظهرت دراسة آلية انتشار

الأورام لدى هذه الفئران أن السكر يزيد من إنتاج إنزيم ILOX-12 والحوامض الدهنية HETE-12 في الخلايا السرطانية، وهما عاملان يسهمان في تطور سرطان الثدي.

أظهرت النتائج أيضاً أن سكر الفركتوز الموجود في السكر

الاعتيادي المستخدم يومياً وفي عدد من العصائر يمثل عاملاً مهماً في خطر الإصابة بالسرطان لأنه يزيد من إنتاج HETE-12 في أورام الثدي ويسهم في نشرها إلى الرئتين. ويعتقد باحثون أن تشخيص هذه العوامل أولوية مهمة ويدعون إلى التقليل من تناول الجرجات اليومية من السكر لاسيما في الولايات المتحدة التي تواجه انتشار ظاهرة البدانة وأمراض القلب والشرايين.

مؤلف هذه الدراسة المعهد الوطني الأميركي للصحة ونشرت نتائجها في مجلة بحوث السرطان.



باحثون : تجاهل رسائل البريد الإلكتروني سر من أسرار السعادة



خلالها أنه متاهب دائماً للعمل، مما يسبب حالة من التوتر الدائم، وأشار الباحثون، وفقاً لصحيفة ديلي تلغراف البريطانية، إلى أنهم وجدوا أن المطالعة الدائمة لما يرد من رسائل البريد الإلكتروني بسبب التطبيق الذي يخطر الشخص بكل رسالة جديدة تأتيه على جهازه الذكي، يسبب علامات التوتر والقلق، ويوصي الباحثون بإغلاق التطبيق الخاص برسائل البريد الإلكتروني من على الهاتف الذكية لأن هذا الأمر سيخفف حالة التوتر والقلق عندما تكون خارج العمل.

أكد باحثون نفسيون بريطانيون أن أحد أسرار السعادة يكمن في تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي ترد بشكل دائم من خلال إغلاق التطبيق الخاص به من على الأجهزة الذكية، محذرين من أن التدفق الذي لا ينتهي لهذه الرسائل بشكل مصدرا كبيرا للتوتر والضغط. وقال الباحثون من مركز «فيوتشر وورك» بلندن، إنه نظراً لأن التكنولوجيا تمكن الأشخاص من مطالعة البريد الإلكتروني الخاص بهم طوال الوقت، فظهرت ثقافة محددة يشعر الإنسان من

ارتداء أحذية ضيقة أكثر تأثيراً على القدم عند البالغين



18 و65 عاماً من نشوء إبهام القدم الأروح. وغالباً ما توصف هذه الحالة بظهور نتوء في جانب الأصبع الأكبر وهو ما ينتهي بميل الأصبع تجاه الأصبع الثاني بدلاً من أن يكون مستقيماً، وهذا ما يتسبب غالباً في مزاحمة الأصابع الأخرى في موضع الأصابع بالقدم ما يجعلها تميل للأعلى وتحك بالقدم ما يسبب الألم. تنتشر هذه الحالة على الأغلب بين النساء اللائي ترتدين الأحذية ذات الكعوب العالية بالنظام ويعضهن يشعرن أيضاً بالألم عندما يتحولن إلى الأحذية ذات الكعوب المسطحة. يشار إلى أن حدوث التغييرات في القدم لا تكون دائماً أمراً يدعو للقلق، وذكر هيلر أن «نشوء القدم هو جزء طبيعي من عملية التقدم في العمر ونسب الكثير من الأشخاص» غير أنه عندما يصاحبه ألم فإن القدم تكون قد أصيبت. والقيام بتمارين خاصة بالقدم وعمل تمارين بأقدام عارية من الإجراءات المساعدة ظالماً أن الأنشطة لا تسبب إلماً، وينصح هيلر «بالسير في أرجاء المنزل منتعلاً الجوارب من وقت لآخر .» وفيما يتعلق بكيار السن يمكن أن تشكل الأحذية غير الملائمة تهديدا للحياة. وفي حين أن الحف يكون مريحاً ويسهل انتعاله إلا أنه لا يوفر أي مساعدة ودعم ويسهل حالات السقوط. قام الطبيب كيليان راب الذي يعمل في عيادة تاهيل المسنين في مستشفى روبرت بوش في شتوتجارت هو وزملاؤه في عام 2014 بتحليل أكثر من 70 ألف حالة سقوط في نحو 530 دار خاص برعاية المسنين في بافاريا. ومن النتائج التي توصلوا إليها هي أن السقوط أثناء ارتداء تعال خفيفة أسفرت كثيراً عن حدوث إصابات خطيرة .»

ارتداء الأحذية الضيقة لن يضر الأطفال على نحو دائم ولكن حشر أصابع القدم سوف يضر بأقدام البالغين. حسبما قال خبراء في حوار مع وكالة الأنباء الألمانية بشأن الأحذية الملائمة للأطفال والبالغين وكبار السن. وحذر روبرت رودل، رئيس قسم جراحة تقويم عظام الأطفال وترميم الشوهات وجراحة القدم في مستشفى جامعة مونستر بألمانيا من أن النساء اللائي يرتدين الكعوب العالية بانتظام والمسنين الذين يمشون على الأقدام ينهال خفيفة يعرضون صحتهم للخطر. وأكد أن أغلب الأطفال يرتدون أحذية ليست ملائمة لمعظم الوقت، إلا أنهم يتمكنون من اللعب والركض بأحذية تكون بها مساحة كبيرة للغاية للأصابع أو كافية. وقال الطبيب رودل «نحو ثلثي أحذية الأطفال مقاسهم خاطئ وغالبيتها صغيرة للغاية»، لكن ينبغي على الآباء الذين يشترون أحذية لأطفالهم سنوياً ألا يقلقون، حيث يقول رودل إنه لا توجد أي مضاعفات تنتج عن ارتداء الأطفال أحذية ضيقة قليلاً. وأضاف أنه لا يوجد سبب للخوف من الأقدام المسطحة في الأطفال دون السادسة، مشيراً إلى أنه لا يمكن إلقاء اللوم على الحذاء في النشوء حيث إن هذا النشوء يختلف في النهاية. وفيما يتعلق بالبالغين حذر الطبيب كارل-ديتر هيلر، نائب رئيس الرابطة المهنية الألمانية لجراحي العظام قائلاً إنه في حين أن الأحذية المديبة وذات الكعوب العالية قد تبدو رائعة من حيث الشكل إلا أنها غير صحية للقدم. وبحسب دراسة صدرت عام 2012 لقسم طب العظام في مستشفى جامعة توينجيم، يعاني ما يصل إلى 23% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين

نصائح للقضاء على حب الشباب



حب الشباب من المشكلات المنتشرة على نطاق واسع بين جميع الفئات، ومنها الظاهر على سطح الجلد في شكل بثور ظاهرة وبارزة، ونوع آخر مدفون تحت الجلد يعاني خلاله المريض من بقع ظاهرة على سطح الجلد حمراء بينما تقع الحبوب تحته. أسباب حب الشباب حب الشباب حسب توضيح الدكتور أيمن محمد أخصائي الأمراض الجلدية، له الكثير من الأسباب، والعوامل التي تساعد على ظهوره، ومن أهمها تناول الطعام الحار، والعيث باستخدام اليد في البثور، ووضع الكثير من مستحضرات التجميل الكيمايائية التي تضر البشرة، كذلك الخلل في الهرمونات لدى البعض. التقشير لعلاج حب الشباب المدفون وهذه التوعية من حب الشباب والتي تظهر تحت الجلد، يعاني خلالها المريض من آلام شديدة مكان الحبوب، مع ظهور بقع مشوهة للمظهر العام. ولكن يمكن القضاء عليها بالكثير من النصائح أهمها تناول كميات كبيرة من المياه على مدار اليوم لتساعد البشرة على الترطيب والتخلص من الجفاف، وكذلك تخفيف المسام جيداً بالغسل والذي ينظفها من أعماقها لحمايتها من الانسداد ومن بعض المستحضرات العالقة بها، وماسكات «السكراب» أو التقشير الطبيعية أفضل وسيلة للتخلص من المشكلة، والتي يفضل احتوائها على زيت الزيتون الصاف والبرك، أو استخدام مستحضرات طبية للتقشير يصنفها الطبيب المعالج وحده، من أنواع ذات جودة عالية، وبالتالي يتخلص الوجه من كل أسباب انسداد المسام، ومن الخلايا الغير حية الضارة لتختفي الحبوب تدريجياً.