



إذا كنت ممن يعانون من وزن الخصر الزائد فاحذر أمراض القلب



أشارت دراسة إلى أن البدانة عند مستوى الخصر لدى مرضى السكري هي مؤشر أكبر لاحتمال الإصابة بأمراضلبيةوعائية مما هي الحال مع مؤشر كتلة الجسم أو الوزن بحد ذاته. واعتبر باحثون أن الوزن الزائد عند مستوى البطن الذي يعطى الجسم شكل تقاحة هو مؤشر كبير على أن الأشخاص الذين يعانون من مرض سكري الأطفال (النوع الأول) أو البالغين (النوع الثاني) يواجهون احتمالاً أكبر بكثير للإصابة بأمراض للبية خطيرة رغم عدم ظهور أي أعراض عليهم بعد. وعرض الباحثون دراستهم خلال المؤتمر السنوي لـ«أميركن كوليدج أوف كارديوپولوجي» للنفقزأما في شيكاغو (إيلينوي) في شمال الولايات المتحدة).

ومعروف أن الأشخاص الذين يشبه شكل جسمهم التقاحة يواجهون احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري والكوليسترول، فضلاً عن أمراض تاجية وقصور في القلب.

لكن هذه الدراسة الجديدة تظهر أن الوزن الزائد عند مستوى الخصر يزيد أيضاً بوضوح احتمال حصول خلل في البطن الأيسر للقلب. وتابع فريق الباحثين مجموعة

من 200 رجل وامرأة يعانون من مرض السكري من دون أي أعراض لأمراض تاجية. ويغض النظر عن وزنهم أو مؤشر كتلة جسمهم فإن البدانة

ما أوضح الباحثون. وقال برنت موليشتاين المسؤول عن الأبحاث في «إنترماونث ميديكال سنتر هارت إنستيتوت» بـ«سالت لايك سيتي (ولاية يوتا غرب)» هذه الدراسة تؤكد أن الجسم على شكل تقاحة أو خصر سميك جداً يمكن أن يعرض لأمراض للبية ويمكن من خلال تخفيضه التقليل من المخاطر.

وسبق لدراسات عدة أن أقامت رابطاً بين الوزن وعمل البطن الأيسر ما يجعل البدانة خطراً كبيراً على الصحة في لعالم. وتفيد الإحصاءات أن شخصاً من كل 3 سيعاني من مرض ليلي-وعائي خلال حياته وأن للظم سيقضي جراء نوبة للبية أو خلل مماثل قبل أن تشخص إصابته بهذه الأمراض.

وعندما يعاني عمل البطن الأيسر من خلل، يتراكم الدم في الرئتين والأطراف السفلى للجسم وغالباً ما يؤدي إلى قصور في القلب ويزيد من احتمال الإصابة بسكتة للبية فجائية.

سجلت زيادة بنسبة 36% في خطر انتكاسات متصلة بسرطان الثدي عند النساء اللواتي توفقت عندهن أعراض المرض ويأكلن ليلاً. بحسب ما أظهرت دراسة نشرت في مجلة «جورنال أوف ذي أميركن ميديكال أسوسيشن» (جاما).

وصرححت كاترين ماريك، الباحثة في معهد مورس لسرطان التابع لجامعة كاليفورنيا في سان دييغو والقيمة الرئيسية على هذه الأبحاث، أن «إطالة مدة الصيام الليلي قد تشكل استراتيجية بسيطة لتقليل خطر معاودة سرطان الثدي وغيره من السرطانات لا حاجة فيها

إلى استخدام الأدوية». وذكرت الباحثة أن عدة دراسات سابقة «تطرفت إلى أنظمة غذائية تسمح بالوقاية من السرطان، غير أن موعد تناول الوجبات قد يكون بالأهمية عينه لأنه يؤثر على عملية الأيض». ويزداد خطر الوفاة أيضاً عند النساء اللواتي يأكلن ليلاً مقارنة مع النساء الأخريات اللواتي يبقين أكثر من 13 ساعة من دون أكل بين وقت الخلود إلى الفراش وتناول الفطور. وفق ما كشف الباحثون من كلية الطب في جامعة كاليفورنيا. وتبين للباحثين أيضاً أن تقليل الساعات التي

تعصها المرأة من دون أكل كل ليلة يؤدي إلى تراجع نوعية النوم وإزدياد نسبة الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي الذي يسمح بقياس نسبة السكر في الدم. وقد أظهرت دراسات سابقة علاقة بين المستويات المرتفعة من هذا الهيموغلوبين ونقص مزمن في النوم وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتستند هذه الدراسة الجديدة إلى معطيات مجمعة بين 1995 و2007 من 2413 امرأة غير مصابة بمرض السكري خدم عندها سرطان الثدي. وتراوحت أعمار هؤلاء النساء بين 27 و70 عاماً.

قال مسؤول صحي بارز في غينيا إن بلاده ستبدأ قريباً حملة لتطعيم من تعاملوا بشكل مباشر مع أكثر من 500 شخص تعافوا من الإصابة بمرض الإيبولا في أول خطوة من نوعها في البلاد.

ويعكس القرار نتائج أبحاث تشير إلى أن الإيبولا يمكن أن تبقى في سوائل جسم الناجين لأشهر. وأكد فود تاس سيدا، المتحدث باسم مركز مكافحة الإيبولا "نعرف أن الفيروس يمكن

أن يبقى لفترة معينة في السائل المنوي للمريض الذي تعافى. ولذلك نريد تطعيم القرين من 501 رجل لتجنب خطر انتشار المرض". وأضاف أن عمليات التطعيم ستبدأ خلال الأيام القليلة القادمة. وقال إن المركز

يعتزم أيضاً إطلاق حملة توعية لتحذير الأمهات الثلاثي تعافين من المرض من إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية. وغينيا واحدة من ثلاث دول كان بها أكبر نقش للمرض في العالم.

التدخين والأمراض المزمنة في مقدمة المسؤولين عن الضعف الجنسي

د. الكندري : نسبة الإصابة بأورام « البروستاتا » الحميدة 50 في المئة بعد سن الستين

■ جهاز الموميوم ليزر متعدد الأغراض ويستخدم في حالات تفتيت الحصوات بمنظار الحالب

حذر استشاري أمراض المسالك البولية، الاستاذ المساعد في كلية الطب جامعة الكويت د.احمد الكندري من ارتفاع معدل الضعف الجنسي بين الرجال في الكويت، بحيث بلغ 75 في المئة عند سن الستين عاماً فما فوق، و35 في المئة بعد سن الأربعين، و25 في المئة دون ذلك، مؤكداً أن التدخين في مقدمة أسباب الضعف الجنسي في الكويت إلى جانب الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب، وأشار في حوار إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأورام «البروستاتا» الحميدة بنسبة 50 في المئة بعد سن الستين عاماً، في مقابل انخفاض معدل الإصابة بالأورام في الكويت والتي لا تتجاوز نسبتها 1 في المئة من عدد السكان، محذراً من الأكل من تناول الأطعمة والمأكولات السريعة التي تضاف إليها نسبة كبيرة من الأملاح ما يساهم في تكوين الحصوات، لافتاً في الوقت ذاته إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالحصوات لدى الرجال تبلغ خمسة أضعاف إصابة النساء، وعرف الكندري جراحة المسالك البولية، بأنها أحد التخصصات الطبية الجراحية التي تعنى بأمراض الجهاز البولي، ابتداء من الكلى، فالحالب، فالثانة، فجرى البول، وتشمل أمراض الحصوات البولية وضيق المجرى البولي والأورام، وتشمل أيضاً لمشكلات البولية عند الرجال والنساء والأطفال، إلى جانب المشكلات الجنسية عند الرجال، مثل الضعف الجنسي ومشكلات القذف، وتلخيص وعلاج العقم لدى الرجال، فضلاً عن أورام الغدة فوق كلوية،



والأمراض التناسلية عند الرجال والتي تشمل مشكلات الخصيتين والقضيب والبروستاتا، وكشف الكندري عن جهاز الموميوم ليزر متعدد الأغراض ويستخدم في حالات تفتيت الحصوات بمنظار الحالب، حيث يمكن استخدام جميع أنواع مثاقير الحالب بما فيها الصلب والمرن للوصول لجميع حصوات الحالب وتفتيتها وخاصة عند فشل التقنيات بالجهاز الخارجي للتفتيت، كما يتميز الموميوم ليزر ذو الطاقة العالية بقدرته على التفتير الكامل لتضخم البروستاتا الحميدة بكافة أحجامها، حيث أنه وباستخدام تلك التقنية يمكن تجنب الفتح الجراحي لحالات تضخم البروستاتا وبالأخص التي تفوق 100 جرام مما يقل المضاعفات على المريض.

وفي ما يلي تفاصيل الجوار: الأورام تضخم البروستاتا من المشكلات الصحية الشائعة في الكويت، فما آلية التشخيص والعلاج المتبعة؟ الشخص يعتقد على أخذ البيانات الخاصة بالأعراض، فيعد فحص المريض سريريا نقوم بعمل تحاليل عدة للتأكد من عدم وجود التهاب أوإصابة بالسكري كما هو الحال في بعض المرضى، وكذلك للتأكد من عدم الإصابة بالفتك الوريي "ارتداء العضلات"في أسفل البطن، الذي غالباً

ما يرتبط بتضخم البروستاتا، وبعد الانتهاء من الفحوصات والتحاليل اللازمة تأتي مرحلة العلاج والتي تعتمد على طبيعة الحالة المرضية، فإذا كانت الأعراض خفيفة وغير مؤثرة والمثانة سليمة، ولا يوجد التهاب نعتمد على المتابعة والتتلمن، وهذا أسلوب علاج مقبول. أما في حالة الإصابة المتوسطة إلى الشديدة، والتي تؤثر في الغالب على حياة المريض اليومية وتسبب بازعاجه، فمن الأفضل أن نخفي المريض علاجاً مخففاً للأعراض لكي يستطيع المريض التعايش مع المرض، والعلاج في هذه الحالة يكون على شكل حبوب مخففة لأعراض التضخم وليست شافية له، في حين يتم الاستعانة بالتدخل الجراحي البسيط «المنظار» في حال عدم الاستجابة للأدوية، وذلك من خلال التخدير النصلي عن طريق مجرى البول.

ما معدلات الإصابة بأورام البروستاتا في الكويت؟ أورام البروستاتا نوعان خبيثة وحميدة، والخبيثة نسبتها في الكويت أقل بكثير ما هي عليه في الغرب، حيث لا تتجاوز 1 في المئة من عدد السكان، بينما تمثل المرتبة الثانية للوفيات في البول الغربية بعد سرطان الرئة، أما أورام البروستاتا الحميدة (تضخم البروستاتا) فعلى العكس تماماً، فهي تنتشر في الكويت بنسب وأحجام

كبيرة مقارنة بعدد السكان، حيث تصيب 50 في المئة من الكويتيين بعد سن الستين، 25 في المئة منهم يعانون من أعراض مزعجة. هل هناك عوامل بيئية مرتبطة بارتفاع هذه المعدلات في الكويت؟ لا توجد أبحاث ودراسات في الكويت تؤكد هذا الأمر، بينما أشارت الأبحاث العالمية الحديثة إلى أن نوعية الأكل تكون عاملاً مساعداً في زيادة معدلات تضخم البروستاتا، وأذا ما طبقنا هذه النظرية على الثقافة الغذائية في الكويت، سنجد أن نوعية المأكولات الكويتية البسمة أحد أهم عوامل ارتفاع معدل التضخم، حيث تعتمد على اللحوم الحمراء في المقام الأول، ما يؤدي بدوره إلى المزملة غير المعدية. القدرة الجنسية في ارتفاع نسبة «الكوليسترول» في الدم والسكري وغيرها من الأمراض المزمنة غير المعدية. القدرة الجنسية ماذا عن تأثير السلوكيات الخطأ مثل التدخين على أمراض المسالك البولية؟ الجميع يعرف أن التدخين يؤثر على القلب ويؤدي إلى الإصابة بالسرطان، لكن الكثير يجعل أنه أحد أهم عوامل الإصابة بالعجز الجنسي في الكويت، والذي ارتفع بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة، بدرجة تفوق البلاد الأخرى. وتتفاوت الإصابة به بحسب المرحلة العمرية للرجل، فنجد أنه يداهم 75 في المئة من الرجال بعد سن الستين، و35 في المئة بعد

الأربعين، و25 في المئة دون ذلك، و"على الرجل الذي يعاني من الضعف الجنسي أن يختار بين زوجته وأسرته وسجارتة. وأسباب العجز أو الضعف الجنسي وطرق العلاج تختلف حسب الفئة العمرية للرجل، فبالنسبة للشباب دون الأربعين، وخصوصاً حديثي الزواج منهم، فإنهم يعانون من مشكلات نفسية في المقام الأول، وهي ظاهرة شائعة جداً في الكويت، ناجمة عن شعور الشباب بالخوف والقلق من الفشل في العلاقة الزوجية، ويزداد الأمر سوءاً بقلق الزوجة، التي إن انتهت المشكلة بالطلاق، فعلى سبيل المثال، فإن 35 في المئة من المراجعين لعيادتي يعانون من نفس المشكلة وتكون سبباً في انفصال الكثير منهم إذا لم يتم تدارك الأمر.

هل هناك أسباب مرضية تتعلق بهذه الفئة؟ الأسباب نفسية في المقام الأول، ونسبة الشفاء فيها تصل إلى 90 في المئة، لكن يجب أن نأخذ في الاعتبار عاملاً هاماً جداً بين هؤلاء الشباب وهو أن الغالبية العظمى منهم مدخنون. فضلاً عن أن بعضهم يعاني من السمنة المفرطة، والسكري والضغط والتي تقل مع ظهور هذه الأمراض. الحصوات البولية



العجز أو الضعف الجنسي من الأمراض التي مهما زادت شدتها يوجد لها حل ينهي المشكلة بشكل قطعي، ولكن من المهم ألا يعتمد الرجال على تحسين الانتصاب فقط، وإنما يجب عليهم الاهتمام بالصحة بشكل عام، ولكي يعيش الرجل بشكل طبيعي، يجب أن يهتم بالوظائف الحيوية للجسم بشكل عام، وفي مراحل العلاج المختلفة نبدأ العلاج بالتدخين والشرح، لأنه ينجح في إعادة الثقة بالنفس في البداية، ونعطي أدوية تساعد على تقوية الانتصاب بطريقتين، أما بشكل منتظم أو عند اللزوم قبل المعاشرة الزوجية وهي تتجح في العلاج بنسبة 70 في المئة، أما في حال عدم الاستجابة للعلاج خلال فترة من شهر إلى شهرين فننتقل إلى الخطوات التالية بحفز العضو الذكري، أو استخدام الإجهزة المعالجة وهي نوعان: الأول جهاز خارجي يعمل على شفط الدم، والثاني استخدام الإجهزة التعويضية لزراعة مادة صناعية، وهذه العلاجات تتوقف نسبة الاستجابة لها على العوامل المرضية التي تصاحب الضعف الجنسي من تصلب شرايين القلب والسكري والتدخين والكوليسترول والتي تقل مع ظهور هذه الأمراض. الحصوات البولية

نلاحظ ارتفاع معدلات الإصابة بالحصوات البولية في الكويت، لماذا؟

■ 30 شخصاً من بين كل 100 ألف مصاب بالحصوات البولية..في الكويت

التبنت الدراسات الحديثة في الكويت أن 30 شخصاً من بين 100 ألف مصاب بالحصوات البولية، ومعظمهم يدخلون المستشفى بأعراض مخص كلوي، حيث تختلف أعراض الحصوات ما بين أعراض مؤثرة باله، ونزيف في البول، إصابات صامتة من دون أعراض ومنها ما يؤدي إلى الفشل الكلوي، ومن الهام والضروري للمريض للمتابعة المستمرة مع الطبيب بعد التخلص من الحصوات. لأن 50 في المئة منها يعود مرة أخرى بأعراض أو من دون أعراض، ولن لا يعرف، فإن الحصوات البولية تصيب الرجال 5 أضعاف النساء وتزيد قابلية الجسم للإصابة بها في المرحلة العمرية من 30 إلى 50 عاماً، نتيجة قابلية بعض الأجسام إلى زيادة ترسب الأملاح في البول بشكل عام، وهناك أنواع من الحصوات وراثية وأخرى مكتسبة، ما العوامل المساعدة لنمو الحصوات في الجسم؟

العادات الغذائية، وأهمها قلة شرب السوائل، فالتناس في الصيف يجب أن يشربوا كمية سوائل كافية تتراوح بين 3 إلى 4 لترات يومياً، ويمكن الإنسان أن يشرب كمية كافية من المياه، أما إذا كان يشرب أصلاً أو يرتقالي فهذا يعني أنه يشرب كمية قليلة من المياه، وهناك عوامل أخرى مؤكدة منها زيادة ملح الطعام، حيث أن المأكولات السريعة يضاف لها نوع من الأملاح لتطريبتها، ومن يوجد لديه قابلية للحصوات