

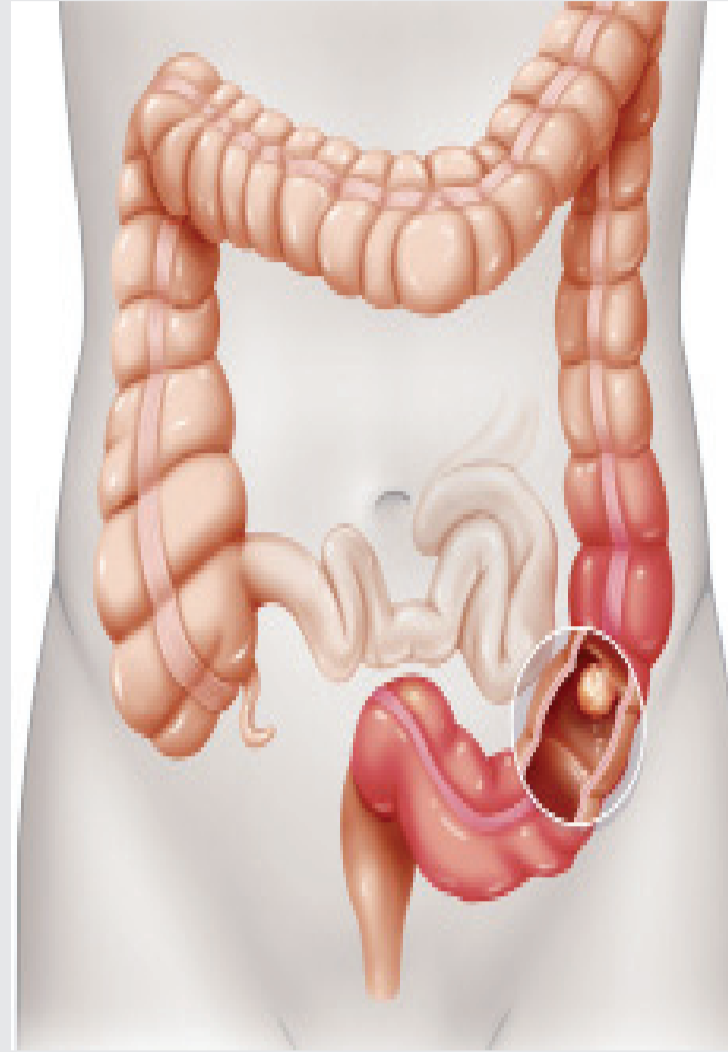








# تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،  
التقيؤ والغثيان،  
وسائل تشخيص سرطان القولون  
فحص الدم الخفي في البراز،  
الفحوصات الرقمية للمستقيم،  
تنظير القولون السيني لفحص القولون  
والمستقيم،  
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو  
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية  
للكشف عن السرطان وتشمل:  
حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة  
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)،  
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة،  
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق  
الصوتية للمستقيم،  
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض  
للكشف عن انتشار السرطان،  
المستضد السرطاني المضعي (-Carcino  
-CEA embryonic antigen) وهو فحص  
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخفص هذه  
المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال،  
علاج سرطان القولون  
يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة،  
العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد  
وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر  
الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من  
سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ  
الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين  
للسرطان في الأردن.

والم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس  
الفائدة،  
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر  
الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة  
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪،  
الخضار والفواكه والحبوب الكاملة  
بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية  
-خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر  
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال،  
ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية  
النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر،  
وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل  
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب  
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه  
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي  
يتناولونها،  
ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ  
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع  
ميدكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة  
بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة  
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان  
القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن  
الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان،  
وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر  
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من  
النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير  
سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية  
الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون  
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"،  
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكانت  
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً  
في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض  
خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟  
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما  
التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب  
والفواكه الطازجة والخضراوات،  
وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة  
وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي  
ميديسين" (BMC Medicine)،  
الأطعمة النباتية الصحية  
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني  
بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط  
بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم،  
ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول  
والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة،  
ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون  
والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على  
الشباب أيضاً،  
وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار  
السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في  
الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن  
فحص السرطان أصبح أكثر فعالية،  
٢٧، ١٣٣ مشاركا يتكثرون لجموعات عرقية متنوعة،  
وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً  
على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا  
نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم  
معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

# ٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



وكالات  
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم  
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة  
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر  
عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة  
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟  
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد  
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإدراجها في موسوعة  
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من  
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل  
علامات تشير إلى شهرتها،  
وتقديرها، لما اشتهر به سكانها من طول العمر،  
أطلق أحد متاجر البيرة ميدان القرية على نفسه  
اسم "بيتزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".  
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن  
الضغوط  
وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية،  
وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود  
للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على  
جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي،  
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا  
فيه،  
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي  
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر  
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة  
ملونة وسترة شتوية، وقمصا أبيض اللون  
وربطة عنق كالفراشة (بايرون)،  
وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا  
ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦  
أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي  
شخصياً بتقديم التهنئة لها  
في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط  
الاقتصادي الرئيسي في القرية،  
وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان  
يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ  
بروندو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته  
مشدودة دون تهرلات ولوحجتها أشعة الشمس  
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى  
سقوط أسنانه الأمامية،  
بينما يقول سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو  
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة  
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها  
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين  
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث  
ترجع أساساً في حدائق منازلهم،  
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب  
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد  
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر  
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم  
على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية  
والذهنية،  
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام  
احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري  
حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في  
العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره،  
ويقول ماسيمو وهو ناثل بمقهى كائن بميدان  
"أوربيا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات  
للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير  
من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر  
ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر".  
وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل  
الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً  
تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في  
دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو،  
طريقة سكان سردينيا الحياتية  
وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول  
ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى  
طريقة سكان سردينيا الحياتية". ويضيف أنه  
يشكل علم لا يتناول أحد منهم أي عقاقير كما  
يتناولون أطعمة صحية، ويعيشون حياة هادئة  
تتسم بالبساطة،  
ويسمى العلماء أيضاً إلى فهم طول عمر  
سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع شارك  
فيها جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات  
متتالية من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي  
لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة  
أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس  
الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على  
أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا،  
ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

# اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة  
النوم،  
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء  
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى  
النساء،  
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات  
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:  
١- مشاكل الخصوبة  
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث  
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة  
البيولوجية،  
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم  
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية  
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،  
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج  
الهرمونات وتحمل الإجهاد،  
٢- عدم التوازن الهرموني  
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات  
التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في  
الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل،  
ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية  
المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون  
والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)،  
قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل  
بشكل طبيعي أكثر صعوبة،  
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى  
انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب،  
٣- انخفاض جودة البيض  
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن  
يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء  
الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى  
ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة،

# اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات  
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا  
يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من  
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان  
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من  
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل  
فرض الإصابة بالأمراض لدى المدخنين،  
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم  
ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني،  
ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا  
يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل  
من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية،  
وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال  
إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤  
نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي  
من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في  
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا  
التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،  
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني  
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير  
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط  
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي  
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة  
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس  
دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا  
الكبدية في بعض الحالات،  
بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران  
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس  
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض  
النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك  
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني  
المرتبطة بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد  
في بعض الحالات،  
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"  
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف  
عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل  
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد  
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً  
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،  
ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد  
الدهني،  
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق  
طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة  
عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير  
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران  
ووجدوا النتائج متشابهة  
بعد ذلك، عثروا على أحشاء العديد من فئران  
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة  
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،  
ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة  
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،  
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا  
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين،  
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا  
من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم  
"بلازيموسولفنز بكتيروبيدس" (Bacteroides  
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا  
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل  
أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج  
إنزيمًا يكسر النيكوتين..

# استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرف كيفية تجنبه

وكالات  
الأسبرين هو أحد أكثر  
الأدوية استخداماً في العالم،  
نظراً لفوائدها الطبية الواسعة  
، يوصي الأطباء والممارسون  
الصحيون حول العالم بهذه  
الحبة لتقليل مخاطر النوبات  
القلبية والسكتات الدماغية  
المرتبطة بالسكريات الدماغية  
ومشاكل ترقق الدم الأخرى  
لدى مرضى القلب والأوعية  
الدوائية،  
ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك  
وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين  
يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،  
والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل،  
تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة  
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا  
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين  
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".





