

لقاء مع طبيب

نمط الغذاء طريقك للابتعاد عن السرطان



يعتبر بعض الناس ان السرطان شر لا بد منه في الكبر.. وهو مرض العصر... وانتشاره بالطريقة المخيفة هذه خلال السنوات الاخيرة و خصوصا في العراق يجعل منه كابوسا... كل فرد منا يتخوف من الإصابة به..

في عيادة الدكتور جعفر الصفاي اختصاصي الامراض السرطانية سنتعرف على حقيقة هذا الكابوس وكيفية تحويله الى حلم بالاقناع العلمي باتباع نصائح اللازمة للابتعاد عن الاصابة بالسرطان

مرحبا بك دكتور جعفر في لقائنا هذا
- اهلا بكم ويقراء جريدتكم الموقرة ... جريدة المدى
- في بداية الحديث دكتور نجب ان تعرف القارئ بالسرطان ونفهم طبيعة اختلاف السرطان الخبيث عن السرطان الحميد.

السرطان هو اسم يطلق على مجموعة من الاعراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلايا وقدرتها على مهاجمة الانسجة المجاورة والاعضاء البعيدة عن موقع المرض و هو قد يكون حميدا لا انتشاريا و خبيثا انتشاريا وهذه اهم صفة فارقة بين النوعين و هناك فوارق اكثر القارئ في غنى عن معرفتها.. و اسباب الاصابة بهذا المرض مختلفة:

(١) التدخين
(٢) التلوث البيئي
(٣) التعرض لأشعة الشمس المباشرة بكثرة.
(٤) الإصابة بالفيروسات مثل

التهاب القصب والربو
ما الرابط بين الدهن الحيوانيا والسرطان؟
للإجابة على هذا السؤال اود ان اذكر للقارئ نتائج دراسة اجريت في الولايات المتحدة الأمريكية على ثمانية وستين ألفا من الرجال حيث كان ٧٩٪ من المصابين بسرطان

بشرك من أعلى قمة الرأس الى اخص القدمين. واذا ما انتبهت الى وجود ما يشبه الشامات أو الشامات الجديدة فقد يكون ذلك دلالة على الاصابة بسرطان الجلد.
سرطان الجلد
من اعراضه آلام في الصدر وزيادة

عليك ان تفحص فمك بشكل دوري وفي كل شهر . واذا ما اكتشفت وجود بقع بيض او حمر ناعمة اللمس او بقع على شكل كريات متورمة أو ان هناك مناطق خشنة جدا عليك مراجعة الطبيب فورا.
سرطان الجلد
عليك ان تنتبه الى اي تغيير في

ملابس واقية
٦ . حاول اكتشاف اعراض المرض في وقت مبكر فكلما بكرت في اكتشاف المرض كان من السهل على الطبيب المعالج علاجه او استئصاله.. و لكي نلقي نظرة على كيفية الاكتشاف المبكر سأذكر للقارئ بعض انواع السرطانات الشائعة و كيفية تشخيصها المنزلي:

سرطان الثدي
ومن بوادر ظهور كتلة صغيرة يمكن تحسسها كما قد يتقشر السطح الخارجي للجلد على السيدات أن يفحصن اثناءهن بشكل دوري شهريا بغية التعرف على اي تغيير وخصوصا في سن ما بعد الاربعين.

سرطان القولون
ومن اهم دلالاته خروج دم مع البراز وسعال او اسهال او اسهال دموي يصاحب ذلك آلام في منطقة البطن. **سرطان بطانة الرحم** وبقا اعراضه نزف فيما بين دورتين شهريتين متتاليتين.

سرطان عنق الرحم
اهم اعراضه نزف بعد الجماع وفيما بين دورتين شهريتين **سرطان البروستات** زيادة فترات التبول وخروج دم مع البول وآلم في أثناء التبول.

سرطان الخصية
قد يتبين ان فيها نمو غير طبيعي. وسرطان الخصية قد يصيب الشخص في اي عمر فيما بعد سن الثامنة عشرة مما يستوجب فحص الخصية بشكل دوري.
سرطان الفم
لا تتعرض كثيرا للشمس والبس

فيروس التهاب الكبد الفيروسي.
(٥) الطفيليات واهمها مرض البلهارزيا... وغيرها الكثير من الاسباب.
ان كانت هذه الاسباب للمرض السرطاني فما طرق الوقاية منه و هو المهم في حوارنا هذا؟

نستطيع ان نحدد بعض النقاط المهمة للحيلولة دون انتشار الخلايا السرطانية او دون استفحال العوامل المساعدة لانتشار هذه الخلايا وبالذات الوقاية منه:

١ . تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب التي لا تصنع ولا تنقى. حيث وفرت الطبيعة مستودعا كبيرا من مضادات السرطان في كل هذه المنتجات الطبيعية.

٢ . الرياضة مهمة جدا.. حيث ان ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة باليوم الواحد لمرتين الى ثلاث مرات اسبوعيا ستفنع كثيرا في تقليص فرصة احتمال الاصابة بالعديد من انواع السرطانات

٣ . امتنع نهائيا عن التدخين وتجنب الدخان. واعلم ان امتناعك عن التدخين يزيد من عمرك بما معدله خمس عشرة سنة عن زميلك المدخن. فاستخدامك الدخان من اي نوع كان حتى لو كنت تمضغه فقط سيرفع هو الآخر من فرصة إصابتك بسرطان الفم والحنجرة.

٤ . اتبع نظاما غذائيا قليل الدهون بحيث لا يزيد مقدار السعرات التي ياخذها جسمك من الدهون على ٣٠ بالمئة لا غير في اليوم الواحد.
٥ . لا تتعرض كثيرا للشمس والبس

الشركة العامة للأدوية في سامراء (معمل سامراء) إبتدئ منذ البداية مشرقاً على مدى اربعة عقود ونصف وهو ينتج الدواء الأفضل.. له سمعة في المشاعر العراقية بوجوده العلاجي.. معمل دوائي مجهز بأحدث المكينات الانتاجية في وقته و كان له الفضل في سد احتياجات الدواء اللازم في السابق و يعمل ليل نهار من دون توقف.. موظفون يعملون في الصباح و اخرون يعملون في المساء على مدى ٢٤ ساعة في اليوم لينتج انواع الادوية

لكن ليس بكميته المطلوبة ولم يطور هذا العمل انتاجه الدوائي بل اكتفى بالوارد التقليدي.. اما الادوية الأخرى فهي دائما في قائمة الاستيراد.

العديد قبل القريب يعرف ما هو معمل سامراء.. و الدليل هو تهافت العقود الماضية الانتاجية في وقته و كان له الفضل في سد احتياجات الدواء اللازم في السابق و يعمل ليل نهار من دون توقف.. موظفون يعملون في الصباح و اخرون يعملون في المساء على مدى ٢٤ ساعة في اليوم لينتج انواع الادوية

لا يوجد جواب لسؤال واحد من هذه الاسئلة كالعادة.. الكل حزين على ما يحدث لهذا المعمل العملاق رقم واحد في الشرق الاوسط و في الوطن العربي ككل.. ويضاهي المعامل العالمية ايضا.. لكن معمل يعاني الاهمال الان.

و من ضعف في ميزانيته المالية.. الصيدلاني ع. ع. مندوب احد الشركات الصيدلانية ظهرت بعد ٤/٩ في السوق العراقية يقول " ان الصيدليات مازالت تتبع ادوية معمل سامراء للمواطنين وهي في السابق لا يمكنها الديومومة من دونه. الا انها الان لا تستطيع الديومومة من دون الدواء الاجنبي.. هذا لا يعني الانتعاش بقدر الحزن على هذا المعمل.. حيث بمقدور معمل سامراء ان يصنع انواعاً كثيرة من الادوية بجودة افضل من الدواء التجاري المتداول في السوق... واغلب هذه الادوية التجارية لا تعالج شيئا.. و انتشرت لعدم وجود منافس لها. و في الوقت الذي يعمل فيه معمل سامراء بوقت طاقته الانتاجية.. مع الزيادة النوعية للادوية.. فهو قادر على كسح كل الشركات الدوائية".

اذن العلاج استحق لمن يصنع العلاج للعراقيين.. و قبل ان نعالج قضية معمل سامراء يجب علينا ان نشخص المرض.. و نحدد من السبب في هذا الاهمال.. هل هي شماعة الجانب الامني؟ ام مزانبة الدولة غير قادرة على دعم هذا المعمل؟ ام العراق الاستهلاكي هو عراق ديمقراطي و العراق المنتج هو عراق ضد الحرية؟؟!!

التايفوئيد يهدد أطفالنا

الضاعفات النادرة الحصول.. الفظام.. فها كل شئ.. ويشير الدكتور خالد الى ان من المهم جدا ان ينتبه الآباء والأمهات الى صحة أطفالهم وعدم اختلاطهم بالمرضى المصابين اذا ينتقل هذا المرض عن طريق تناول الاطعمة والاشربة الملوثة بالجراثيم الناقلة للمرض.. لذا يجب الحرص على تعقيم اطعمة الاطفال ومنعهم من تناول الاطعمة والاشربة من الباعة المتجولين والتي غالبا ما تكون ملوثة.. كذلك اخذ الاحتياطات اللازمة ان كانت متوفرة.

للعيان يجب ادخال المريض المستشفى لاجراء الفحوص اللازمة واخذ العلاج المطلوب ..

المضاعفات
انها تتراوح من حالات بسيطة الى اخرى معقدة وصعبة وينسب متفاوتة. ومن المهم جدا ان يكون المريض على اتصال دائم بطبيب الاطفال المتخصص الذي يقرر مدى خطورة المرض ..

بعض المضاعفات
ويواصل الدكتور خالد حديثه مشخصا حدوث بعض المضاعفات الآتية:-
١- انفجار في القرحة الداخلية وحدوث نزف داخل الامعاء او خارجها مما يؤدي الى حدوث صدمة وانخفاض في ضغط الدم وتسارع في ضربات القلب وهذه الحالة تحتاج الى تدخل جراحي فوري ..
٢- التهاب رئوي حاد (ذات الرئة) وهو من المضاعفات الشائعة الحدوث لدى الاطفال
٣- مضاعفات في الجهاز العصبي المركزي مثل فقدان الوعي وحدوث خثرة دموية في شرايين الدماغ وترنح الجسم بسبب اصابة المخخ وهذه من

الى وصول الجرثومة الى الامعاء الدقيقة حيث تغزو العقد اللمفاوية داخل الامعاء والكبد والحمل ..

الاعراض والعلامات السريية تتراوح الاعراض والعلامات السريرية لدى الاطفال المصابين من حالات بسيطة الى حالات صعبة لهذا يعاني الاطفال المصابين ارتفاع درجات الحرارة بشكل لا يستجيب للمخفضات العادية . ويعاني المريض من التعرق وارتجاف الأطراف . فقدان الشهية والتقيؤ وحالات الاسهال المختلفة وقد يعاني الطفل المريض الخمول وفقدان الوزن واحيانا البرقان. اما الاطفال الاكبر عمرا فهم يشكون من الصداع الشديد والام المفاصل والعضلات كذلك تظهر عند الفحص السريري حالات تضخم الكبد والحمل والطحح الجلدي في منطقة اسفل الصدر واعلى البطن اضافة الى الام البطن والاسهال خصوصا في الاسبوع الاخير منه. عندما تكون هذه الاعراض والعلامات واضحة

بغداد / سها الشبخلي
بعد مرض الحمى المعدي او التايفوئيد من الامراض المهمة والواسعة الانتشار في العراق وهو من الامراض الانتقالية التي تصيب الاطفال والكبار على حد سواء..

اختصاصي امراض الاطفال الدكتور خالد عبد الرحمن يحدثنا عن السبب الرئيس للاصابة بهذا المرض فيقول :-

السبب الرئيس للمرض هو تناول

بفترة قصيرة بتصنيع الدواء لتجار دواء حيث كان هؤلاء التجار يجلبون المواد الأولية الى المعمل ويقوم المعمل بتصنيع الدواء لهم فقط وبيعه في السوق بأسعارهم وهذا خطأ كبير.. و مازال المعمل الى الان يقوم بهذه الصنعة الخاطئة.. لذا وصل الى هذه المرحلة؟ هل المعمل لديه وقت كاف لتصنيع الدواء للسوق العراقية و له وقت لتصنيع الخاطئة.. لا تكف طاقة هذا العمل للشارع العراقي فقط ؟ ولماذا لا نطوره وتصنع به كل انواع الادوية.. لماذا استيراد الادوية؟ ودائما تشكو المستشفيات من نقص الدواء و المعمل الاساسي في العراق يصنع لحساب شركات اهلية؟

لا يوجد جواب لسؤال واحد من هذه الاسئلة كالعادة.. الكل حزين على ما يحدث لهذا المعمل العملاق رقم واحد في الشرق الاوسط و في الوطن العربي ككل.. ويضاهي المعامل العالمية ايضا.. لكن معمل يعاني الاهمال الان.

و من ضعف في ميزانيته المالية.. الصيدلاني ع. ع. مندوب احد الشركات الصيدلانية ظهرت بعد ٤/٩ في السوق العراقية يقول " ان الصيدليات مازالت تتبع ادوية معمل سامراء للمواطنين وهي في السابق لا يمكنها الديومومة من دونه. الا انها الان لا تستطيع الديومومة من دون الدواء الاجنبي.. هذا لا يعني الانتعاش بقدر الحزن على هذا المعمل.. حيث بمقدور معمل سامراء ان يصنع انواعاً كثيرة من الادوية بجودة افضل من الدواء التجاري المتداول في السوق... واغلب هذه الادوية التجارية لا تعالج شيئا.. و انتشرت لعدم وجود منافس لها. و في الوقت الذي يعمل فيه معمل سامراء بوقت طاقته الانتاجية.. مع الزيادة النوعية للادوية.. فهو قادر على كسح كل الشركات الدوائية".

اذن العلاج استحق لمن يصنع العلاج للعراقيين.. و قبل ان نعالج قضية معمل سامراء يجب علينا ان نشخص المرض.. و نحدد من السبب في هذا الاهمال.. هل هي شماعة الجانب الامني؟ ام مزانبة الدولة غير قادرة على دعم هذا المعمل؟ ام العراق الاستهلاكي هو عراق ديمقراطي و العراق المنتج هو عراق ضد الحرية؟؟!!

العملية القيصرية المبكرة وصعوبات التنفس عند الطفل



٢٠٪، و ١٠٪ بعد انقضاء ٣٩ اسبوعا على الحمل.

في دراسة دانماركية نشرت حديثا اشرف فيها ان الأطفال الذين يولدون بعملية قيصرية في وقت مبكر فانهم سيتعرضون لمشاكل في التنفس في ايامهم الأولى بمعدل اربعة اضعاف.

وتظهر الدراسة التي اجريت على اكثر من ٣٤٠٠٠ ولادة قيصرية أنه كلما اجريت العملية القيصرية مبكرا كلما زاد خطر مشاكل التنفس و ان العديد من الحالات القيصرية يتم جدولتها لتجرى بعد ٣٧ او ٣٨ اسبوعا من الحمل بحيث لا تمر الحامل بمرحلة المخاض الطبيعية في الاسبوع ٣٩ او ٤٠.

ويقول أحد المشرفين على الدراسة " إن الكثير من النساء يطالبن بإجراء عملية قيصرية دون دواع واضحة " اي ان الحامل تطلب إجراء عملية قيصرية للولادة من دون سبب طبي..

ويقول اطباء ان الزيادة في الهرمون مع بداية المخاض من شأنها ان تعيد تنشيط الرئة، وقد أظهرت الدراسات انه إذا لم يبدأ المخاض قبل الولادة فإن الجنين لا يمر بمرحلة زيادة مجموعة من الهرمونات الأمينية كالأدرينالين Adrenaline التي تنتجها غدة معينة في جسم الام في اوقات التوترفا للأطفال المعرضون لخطر مشاكل التنفس هم الذين يولدون بعمليات قيصرية في الاسبوع ٣٧، حيث لا تكون الرئة لديهم كاملة النمو كما هي عليه الحال عند اكتمال أربعين اسبوعا من الحمل.

وتشير نتائج الدراسة الى ان ٨٪ من الأطفال الذي يولدون بعمليات قيصرية معرضون من الحمى والتهاب في التنفس، مقارنة مع ٢.٦٪ من أولئك الذين ولدوا بشكل طبيعي، وتقدر تلك النسبة إلى

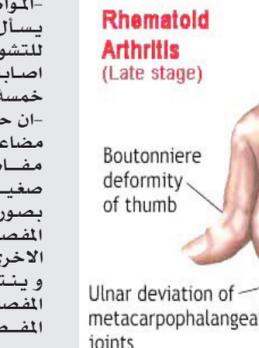
التشوّه والروماتزم

اظهرت دراسات عديدة بخصوص هذا السؤال و عن ما اذا كان هناك نمط غذائي يجب اتباعه من مرضى الروماتزم . ولكن المثبت حاليا انه لا يوجد اكل ممنوع او مرغوب بالنسبة لمرضى الروماتزم ولا توجد حماية خاصة بهم... ولكن يجب التقليل من الوزن لتقليل حدة الاعراض وخصوصا الالم وتقليل التشوشوات المفصلية. و الالتزام بنمط رياضي معين حسب المقدرة اضافة الى علاقه بزيادة اعراض هذا المرض.

الاصابع في جهة الاصبع الصغير وتغيرات اخرى تؤدي الى عدم قدرة المريض على استخدام يده بالطريقة الطبيعية... اضافة الى نوبات الالم المفصلية.. و العلاج صعب جدا ولا توجد طرق سريرية لعلاجها والتدخل الجراحي محدود جدا في هذه الحالات و خصوصا في العراق... و انصح بالالتزام بالعلاج حتى لا تسوء حالته اكثر.. المواطن علي حسين العاني يسأل عن الغذاء الجيد لمرضه و هو مرض الروماتزم؟ هل هناك اكلات ممنوع تناوؤها؟

المواطن محمد ياسين الجنابي يسأل عن ما اذا كان هناك حل للتشوه الذي حصل في يده نتيجة اصابته بمرض الروماتزم منذ خمسة عشر عاما... -ان حالة الاخ محمد هي احد مضاعفات التشوه التي تحصل في مفاصل اليد و هي مفاصل صغيرة تكون معرضة بصورة كبيرة لامراض الروماتزم المفصلي بشكل اكثر من المفاصل الاخرى... و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي نتوءات و عقد قريبة من المفصل وانحراف في اتجاه

تبيس المفاصل



المجموعة الأخيرة من الادوية تعمل على عدم تلف المفصل لذلك كان من المفروض اخذها منذ البداية و هنا يأتي فائدة التشخيص المبكر للروماتزم والذي بدوره يقلل العلاج من تلف المفصل وتقل فائدة الدواء اذا ما اخذ في وقت متأخر... علما ان المياه الباردة والتدخين والكحول وقلة الحركة كلها عوامل تزيد من اعراض هذا المرض الذي في اغلبه هو مرض التهابي وراثي.

المواطنة هيام محمد تسأل عن ظاهرة تبيس مفاصلها عند الاستيقاظ من النوم في الصباح و لمدة نصف ساعة وكيفية علاجها مع وجف الام في مفاصلها والتي شخصها طبيب لها قبل ثلاث سنوات... -ان الاخت هيام تصف حالة تبيس تظهر عند اغلب المصابين بمرض الروماتزم المفصلي (rheumatoid arthritis) وهذا التبيس قد يظهر عند بعض المصابين بهذا المرض و لا حسب طبيعة المرض... وعلاجه يكمن في علاج المرض ذاته وذلك بأخذ الادوية المسكنة و احد الادوية التابعة لمجموعة الـ (NSAID) اضافة الى احد الادوية التابعة لمجموعة

المتنوعة وكميات تغطي احتياجات جميع المستشفيات العراقية وكذلك الصيدليات الاهلية حيث لم تخلو صيدلية حكومية كانت ام اهلية من ادوية سامراء.. و الى الان.. ولكن!! المعمل الان كانه اصبح الاب العجوز في البيت العراقي.. و مظاهر الشيخوخة ظهرت بوضوح على ملامح المعمل من مكائن ومبان... وموظفوه كأنهم في اجازة على ما يبدو.. و هو الان لا يعمل كما كان يعمل في السابق على مدار اليوم.. ينتج الان معمل سامراء بقدره تختلف عن قدرته الانتاجية السابقة و الصيدليات لا تباع هذا النوع من الدواء الا لسبعته التي مازال العراقي الى الان فخورا بها.. نتاج هذا المعمل مستمر و