

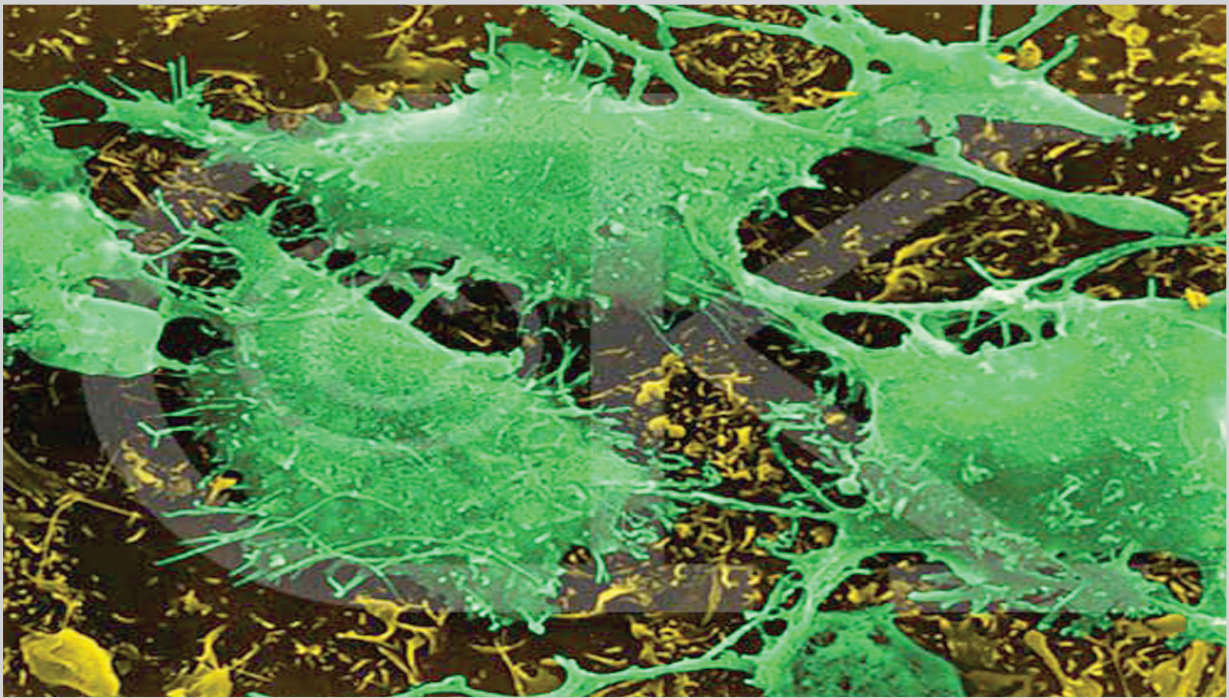
لقاء مع طبيب

التشخيص المبكر لسرطان مهمل جداً

المراحل المتقدمة من المرض. ابتعد تماما عن التدخين
يبتعد عنك سرطان الرئة
× ما الربط دكتور جعفر بين الدهن الحيواني و السرطان؟

..للاجابة 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 البروستات هم ممن يتبعون نظاما غذائيا عالي الدهون. ومن المعلوم ان انتاج هورمون التوستوستيرون يزداد بزيادة كمية اللحوم التي يتناولها الذكور وأن زيادة كمية التوستوستيرون قد تؤدي الى سرطان البروستات. لذا فعلى الرجال ان يوفرُوا لإجسامهم فرصة في صحة أفضل وانتقال أقل من الإصابة بسرطان البروستات بالتقليل من اللحوم الحمر و الاكثار من الفواكه الحمر والخضراوات كالطماطم والرقى التي قد تحمي من سرطان البروستات.
تشير الإحصاءات الى ان الإصابة بسرطان قد يكون مرتبطا بما يأكل الفرد أكثر من ارتباط سرطان الرئة بالتدخين. حيث ان ٧٠ ٪ من حالات الإصابة بسرطان مرتبطبة بالنمط الغذائي . ومن المهم ان نذكر ان الكثير من انواع الغذاء تعمل على تقليل احتمال الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان. لذا فمن المفضل زيادة كمية ما يتناوله الفرد من الخضراوات والفواكه للابتعاد بجسمه عن مخاطر الإصابة بهذا الداء الخبيث.

اسما عن التدخين فتركه صعب جدا غير ان ارادتك على الإقلاع عن هذه العادة اكبر من ذلك بكثير.
وبما ان مادة النيكوتين مادة يدمن عليها الجسم فقد يكون لزاما عليك ان تطلب المساعدة من الطبيب أو من الاصدقاء ومن لهم تجربة في هذا المضمار..و تجنب الكحول والقهوة وكل ما يذكرك ويشجعك على التدخين.



و التي تكبر بشكل غير طبيعي وبسرعة أو ان تتغير في لونها وتبدأ بالترف فقد يكون ذلك دالة على الإصابة بسرطان في الجلد. كما ان هناك أنواعا من سرطانات الجلد اقل اهمية من ذلك وتمثل بتنوءات صغيرة لماعة لؤلؤية الشكل أو حمراء.

سرطان الرئة

من اعراض سرطان الرئة الآم في الصدر وزيادة التهاب القصبات و الرئة و التي عادة لا تتبين إلا في

دوري وفي كل شهر . وإذا ما اكتشفت وجود بقع بيض أو حمر ناعمة الملمس أو يقع على شكل كريات متورمة أو أن هناك مناطق خشنة جدا عليك مراجعة الطبيب فورا.

سرطان الجلد

عليك ان تنتبه الى اي تغيير في بشرتك من أعلى قمة الرأس الى اخمص القدمين. وإذا ما انتبهت الى وجود ما يشبه الشامات أو التآليل الجديدة

يصيب الشخص في اي عمر فيما بعد سن الثامنة عشرة ما يستوجب فحص الخصية بشكل دوري . يعتبر سرطان الخصية من الامراض الشائعة بين الشباب فيما بين سني الثامنة عشرة والخامسة والثلثين.

سرطان الفم

إذا كنت من المدخنين أو ممن يعضون التبغ أو ممن يتعاطى الكحول فان عليك ان تفحص فمك بشكل

ومن بواده ظهور كتلة صغيرة يمكن تحسسها كما قد يتقشر السطح الخارجي للجلد. ومن الاعراض الاخرى خروج قتيح او بعض الدم من احدى الحلمتين فقط برغم ان معظم التقيحات وخاصة اذا كانت من كلتي الحلمتين طبيعية و لا تدل على الإصابة. على السيدات أن يفحصن آذانهن بشكل دوري شهريا بغية التعرف على اي تغيير و خصوصا في سن ما بعد الاربعين.

سرطان القولون

و من اهم دلالاته خروج دم مع البراز واسهال أو إمساك لفترة طويلة تصاحب ذلك الآم في منطقة البطن . كما على الشخص الانتباه الى اي تغيير في وقت التبرز حيث انه عادة ما يكون الوقت اليومي منتظما اذا كان كل شيئا طبيعيا .

سرطان بطانة الرحم

ومن أعراضه نزيف فيما بين دورتين شهريتين متتاليتين . كما يؤدي الى نزيف في النساء فيما بعد انتهاء الطمث.

سرطان عنق الرحم

أهم اعراضه نزيف بعد الجماعه وفيما بين دورتين شهريتين .

سرطان البروستات

زيادة فترات التبول وخروج دم مع البول و ألم أثناء التبول. كما ان المصاب غالبا ما لا يتمكن من السيطرة على عملية التبول وصعوبة في الحصول على الانتصاب الضروري للقيام بالجماع. من الضروري التذكير بان مثل هذه الاعراض قد تحصل مع المصابين باعراض أخرى في غدة البروستات. لذا على من تظهر عنده مثل هذه الاعراض ان يراجع الطبيب بغية اجراء الفحص السريي.

سرطان الخصية

قد تتغير طبيعة الخصية من ناحية الملمس أو قد يتبين ان فيها نموأ غير طبيعي. سرطان الخصية قد

يعتقد الكثير ان الحياة بدون الإصابة بالسرطان أمر عصى على الشخص..ويعتبر البعض الآخر السرطان شر لابد 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.. عن السرطان التقينا بالدكتور الإخصائي جعفر سالم للحديث عن الامراض السرطانية و كيفية التشخيص المبكر...

× بداية دكتور نخب ان نعرف القارئ بالسرطان ونفهم طبيعة اختلاف السرطان الخبيث عن السرطان الحميد؟

– السرطان هو اسم يطلق عل مجموعة من الاعراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلايا وقدرتها على مهاجمة الأنسجة المجاورة والأعضاء البعيدة عن موقع المرض و هو قد يكون حميدا لا إنتشاري او خبيثا إنتشاريا و هذه اهم صفة فارقة بين النوعين و هناك فوارق أكثر القارئ في غنى عن معرفتها...و اسباب الإصابة بهذا المرض مختلفة:

- (١) التدخين .
- (٢) التلوث البيئي .
- (٣) التعرض لأشعة الشمس المباشرة بكثرة .
- (٤) الإصابة بالفيروسات مثل فيروس التهاب الكبد الفيروسي .
- (٥) الطفيليات وأهمها مرض البلهارسيا... و غيرها الكثير من الاسباب.

×ما اعراض السرطان و ما العلامات الدالة عليه ؟
حاول اكتشاف اعراض المرض في وقت مبكر فكلمنا 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

نصائح لإضافة الألياف في أطعمة طفلك

بالقولون وتعمل على التخلص منها.
• تعمل على تحفيز نمو البكتيريا الطبيعية والمفيدة بالأمعاء، وتزيد كمية وحجم الإخراج وتساعد على منع الأمراض التي تسببها البكتريا.
• تساعد في الحفاظ على نسبة السكر في الدم
العتاية بصحة أطفالك في سن مبكر يساعد للوقاية من الأمراض في الكبر مثل مرض السكري و أمراض القلب.

فوائد الألياف

- تمتص الماء وتعمل على ليونة الإخراج في حالات الإمساك
- كما تعمل على التخلص من الإسهال بضبط حركة الأمعاء في الحالتين.
- تحافظ الألياف على صحة النظام الهضمي وتمنع المشاكل التي يتعرض لها مثل الآلام وانتفاخ البطن والتوتر والإمساك والإسهال.
- تمنص السموم الموجودة

إذا كنت تواجهين مشاكل عند إطعام طفلك فحاولي إضافة مقيويات الألياف المتوفرة بالأسواق مثل بنيفايبر Benefiber التي يمكن أن تضمن لك حصول طفلك على المقدار اليومي الموصى به وخاصة إذا وجدت صعوبة في الحصول على المقادير الملائمة من الألياف فقط من تناول الأطعمة الغنية بالألياف.



الصحة والغذاء

- ١.شجعيه على تناول الخضراوات والفواكه مع القشر على شرب العصائر.
٢. أكثرّي من صنع المأكولات الغنية بالخضراوات والبقوليات والأرز والباستا والحنطة والحبوب.
- ٣.شجي طفلك على الإكثار من شرب الماء ليتجنب مشاكل الانتفاخ والغازات.
٤. لا تزيدّي استهلاك طفلك للألياف فوق الكميات المعمّدة حيث أن ذلك قد يؤثر سلبيا في عملية امتصاص جسمه للحديد و الكالسيوم و الزنك، المعادن الأساسية لنمو العظام.
- ٥.حاولي أن توفرّي الخضراوات الطازجة مثل الجزر والخيار والقرنبيط كوجبات خفيفة وسهلة.
- ٦.امنعي طفلك من أكل الوجبات السريعة المعروفة باحتواء كميات عالية جدا من السعرات الحرارية والشحوم.
- ٧.حاولي أن تقللي من تناول طفلك لمنتجات الألبان حيث أن هذه الأطعمة تزيد من الإصابة بالإمساك وخصوصا عند الأطفال.

العيادة النفسية

القلق عند الاطفال أكثر من البالغين

صفاتهم وسلوكهم .. و التعلق يرضي حاجات نفسية عميقة ترفع من قيمة الذات وتشعرها بالقوة والرضا .. والقوة الحسنة مطلوبة دائماً .. ولابد من الاختيار الناجح للحيوم والأبطال والقوة الحسنة .. وعادة يقلد الأضعف الأقوى ويتأثر به كما يقلد الصغير الكبير ، لأنه يشعر بالنقص والضعف ويتمنى أن يتخلص من ضعفه ونقصه من خلال التشبهه والشبه .. ويحقق ذلك درجة من الرضا والاطمئنان المؤقت ..

وفي الجانب الآخر يمكن أن يكون التقليد دافعاً للجد والتحصيل واكتساب المهارة والقدرات .. وفي ذلك دفع إيجابي وطبيعي ومطلوب .. والإنسان يسعى للأفضل والأحسن دائماً .. ولابد من التفريق بين تقليد القوالب الجامدة الشكلية الفارغة ، وبين الوصول إلى المضمون الأقوى والأصح من خلال الجد والتحصيل والعمل .
وليلعب السعد والتنافس دوراً مهماً في التقليد حيث يقلد البعض أعمال الآخرين الناجحة ولكن بشكل مزيف .. لأنه لايمتلك جوهر النجاح من حيث الموهبة والدأب والمثابرة والإمكانات .. والمقلد عموماً شخصية تشكو من النقص وعدم الثقة بذاتها .. ولايمكنها أن تحقق ذاتها وأن ترضى عنها من خلال أعمالها العادية وسلوكها واستقلالياتها وإنتاجيتها . وهي قلقة وغير مسيطرة وتبحث عن ذاتها من خلال الآخرين فقط .. ولايمكنها أن تنكسر في أعماقها لتكتشف مواقع القوة والضعف بل تهرب إلى التفكير السطحي والكسب السريع والافتراء من الآخرين .. كما أنها أقل نصيحاً وتماسكاً وفعالية .. وهي تتأثر بسرعة وتتقلب وتفتقد القوة الحقيقية والعق والنجاح ..

وأخيراً .. لابد للإنسان من أن يبحث عن ذاته وأن يفهمها ويتطورها ويغنيها بما يناسبها من خلال الجد والكفاح والطموح والتحصيل في المجالات كافة المفيدة والبناءة بعيداً عن التقليد السطحي وعن القشور البهشة التي لاتمس وتغتني من جوع ..



استشارات طبية

التأثيرات السلبية للهرمونات

× سالم سليم يسأل عن التأثيرات السلبية للهرمونات التي يأخذها على شكل حقن و التي قيد الرياضيين؟

ان التأثيرات عديدة و أهمها :

على الجهاز التناسلي : ضهور خصية ونقص النطاف و انعدامها او حصول ألم فيها وقد يحدث التهاب كبد ركودي ، وكيسات الكبد النزفية وأورام

استشارات طبية

هرمون النمو للرياضيين

..حتى الآن لا توجد طريقة موثوقة لاكتشاف سوء استخدام هرمون النمو من قبل الرياضيين بسبب النموذج النضجي لتحرر الهرمون وعدم قدرة طرق الكشف الحالية من التمييز بين هرمون النمو الداخلي المنشأ والخارجي.

الاستخدام المزمّن لجرعات فوق الفيزيولوجية لهرمون النمو تسبب ملامح ضخامة نهايات العظم ومفصل وتشوهات عظمية ومفصليّة وزيادة شذوذات

..حتى الآن لا توجد طريقة موثوقة لاكتشاف سوء استخدام هرمون النمو من قبل الرياضيين بسبب النموذج النضجي لتحرر الهرمون وعدم قدرة طرق الكشف الحالية من التمييز بين هرمون النمو الداخلي المنشأ والخارجي.

الاستخدام المزمّن لجرعات فوق الفيزيولوجية لهرمون النمو تسبب ملامح ضخامة نهايات العظم ومفصل وتشوهات عظمية ومفصليّة وزيادة شذوذات

× المواطن وثام محمد يسأل عن مساوئ استعمال هرمون النمو للرياضيين؟

الأثار الجانبية الشائعة للجرعات العلاجية لهرمون النمو هي احتباس السوائل، متلازمة مع نفق الرسغ، آلام مفصليّة، آلام عضليّة، خدر، واضطراب تحصل السكر. والجدير بالذكر

..حتى الآن لا توجد طريقة موثوقة لاكتشاف سوء استخدام هرمون النمو من قبل الرياضيين بسبب النموذج النضجي لتحرر الهرمون وعدم قدرة طرق الكشف الحالية من التمييز بين هرمون النمو الداخلي المنشأ والخارجي.

الاستخدام المزمّن لجرعات فوق الفيزيولوجية لهرمون النمو تسبب ملامح ضخامة نهايات العظم ومفصل وتشوهات عظمية ومفصليّة وزيادة شذوذات

× المواطن وثام محمد يسأل عن مساوئ استعمال هرمون النمو للرياضيين؟

الأثار الجانبية الشائعة للجرعات العلاجية لهرمون النمو هي احتباس السوائل، متلازمة مع نفق الرسغ، آلام مفصليّة، آلام عضليّة، خدر، واضطراب تحصل السكر. والجدير بالذكر

عيادة نسائية

تحضري عند ظهور علامات الولادة

عند ظهور هذه العلامات فتوقعي انه قد حان الوقت للولادة ...و في كل الاحوال مهمة لكي تنهيني للولادة في اقرب مستشفى..و هي:

- ١.الشعور بالخفة Lightening
- تشعر الحامل بأنها تستطيع التنفس بسهولة و حرية كما كانت قبل الحمل. و يحدث ذلك بسبب نزول الجنين إلى الحوض و بالتالي يقل الضغط على الحجاب الحاجز و تختفي الصعوبة أثناء التنفس. كذلك يحدث ضغط على المثانة بعد نزول الجنين إلى الحوض و بالتالي تكثر عدد مرات التبول فذهب التبول عدد مرات اكثر من ذي قبل.
- ٢.ظهور العلامة Bloody Show

و هي عبارة عن إفرازات مهبلية مخاطية ممزوجة بخيوط دم رفيعة تخرج من عنق الرحم. طوال مدة الحمل تكون هناك سداة سمكية مخاطية mucus plug عند فتحة عنق الرحم تمنع دخول أي بكتريا إلى الرحم من خلال فتحة عنق الرحم. و قبل الولادة و مع استرخاء عنق الرحم تخرج هذه السداة المخاطية من المهبل على هيئة خطوط مخاطية أو إفرازات سمكية و تكون حمراء اللون أو ممزوجة بخيوط دم رفيعة. و تظهر قبل بداية الولادة إما بدقائق أو ساعات أو أيام قليلة. و بعض السيدات لا يلاحظن هذه العلامة.

- ٣.تمزق كيس المياه Rupture Of Membrane
- يتمزق الغشاء المحيط بالجنين المليء بالسائل الأمنيوسي، و يؤدي إلى نزول السائل الأمنيوسي من المهبل. و هو سائل عديم الرائحة. إما أن يحدث تدفق (انفجار) مفاجئ للسائل أو يكون عبارة عن قطرات تتسرب ببطء من المهبل. و على السيدة الحامل إذا لاحظت وجود قطرات من سائل أن تقوم بشم رائحتها للتأكد من أنها ليست قطرات بول، فإذا كانت عديمة الرائحة فعليها الاتصال فوراً بالطبيب.
- ٤.انقباضات الولادة Labor Contractions

و هي العلامة الأكددة انه قد حان وقت الولادة و تكون انقباضات الرحم منتظمة تأتي كل ٢٠ – ٣٠ دقيقة و تدريجيا تزداد شدتها و تستمر لمدة أطول حتى تصل إلى أن تتكرر كل ٥ دقائق ، و هذا هو وقت الاتصال بالطبيب أو التوجه فوراً للمستشفى.