

محليات

متابعات/اتبام المصنف

اليمن تحتفل باليوم العالمي للسكان

□ نظم المجلس الوطني للسكان ووزارة الصحة العامة والسكان بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان، احتفالاً باليوم العالمي للسكان تحت شعار «70 مليارات نسمة في العالم يساند بعضهم بعضاً».

وفي الاحتفال الذي حضره وزير التعليم الفني والتدريب المهني، الدكتور إبراهيم عمر حجري، والدكتور جميلة صالح الراعي، وكيلة قطاع السكان بوزارة الصحة العامة والسكان، أكد وزير الصحة العامة والسكان الدكتور عبدالكريم يحيى راضع، التزام الحكومة بالتصدي لشبكة النمو السكاني نظراً لتأثيرها على مختلف القطاعات.

وأشار الأخ الوزير إلى أن الوزارة تعمل على متابعة وضع وتنفيذ الاستراتيجية الوطنية للصحة الإنجابية باعتبارها المدخل الرئيسي لمواجهة مشكلة النمو السكاني والحد من الخصوبة المرتفع في اليمن.

ولفت الدكتور راضع إلى أن معدل الولادات عند كل امرأة ست ولادات لكل امرأة في عمر الإنجاب، مما يؤثر سلباً على معدل النمو السكاني وعلى جهود التنمية في اليمن، داعياً المنظمات الدولية والمنظمة، وفي مقدمتها صندوق الأمم المتحدة للسكان، إلى زيادة الدعم والتعاون لمساعدة اليمن في مواجهة المشكلة السكانية. وأعاد وزير الصحة العامة والسكان أن مواجهة المشكلة السكانية تتم من خلال عنصرين أساسيين، هما التوعية وتوفير الخدمات وتوزيعها في المديريات والمحافظات المختلفة.

من جانبه أشار الأمين العام المساعد للمجلس الوطني للسكان، مطهر أحمد زياره، إلى أن الاحتفال بهذه المناسبة يعد فرصة للتذكير بمخاطر المشكلة السكانية وتأثيراتها المختلفة على كافة القطاعات التنموية، مبيّناً أن فعاليات اليوم العالمي للسكان لهذا العام ستستمر حتى أواخر شهر أكتوبر القادم لتحفيز تفاعل المجتمع المحلي مع القضية السكانية في اليمن.

اختتام دورة تدريبية في مجال الرعاية

الصحية بمديرية مغرب عس

□ اختتمت اليوم في محافظة نثار فعاليات المرحلة الثانية للدورة التدريبية الخاصة بتطبيق أفضل الممارسات للرعاية الصحية، والتي ينظمها، على مدى ثمانية أيام، مشروع تحسين الصحة الإنجابية بمديرية مغرب عس بتبويل من الاتحاد الأوروبي.

وتهدف الدورة إلى تعريف ثمان مرشدات وممرضات من المرافق الصحية بمديرية مغرب عس، على أفضل الطرق والوسائل لممارسة الرعاية الصحية بهدف التقليل من وفيات الأمهات والمولود وتحسين جودة الرعاية الصحية الأولية.

وأوضح مدير الصحة بمديرية مغرب عس، مدير مشروع تحسين الخدمات الصحية بالمديرية، عبده علي الجماعي، أن المشاركين سيتلقون محارف من طرق تقديم الرعاية الصحية الأولية للأم والطفل وإعطاء لقاح الشلل والسعال والربو الطبيعية والوقاية من العدوى وعدوى حديثي الولادة والمساعدة بين المولود وطرق قطع الطمث بالرضاعة الطبيعية والأغذية التكميلية والتطعيم والمشورة والبروتوكول وأفضل الممارسات وإنعاش الوليد وتحسين صحة الأمهات وحديثي الولادة.

فعاليات توعوية حول الصحة

الإنجابية وتنظيم الأسرة بعدن

□ اختتمت شبكة مقلتي الأقران الشباب فعاليتها التوعوية بمحافظة عدن، التي استمرت عشرة أيام، بالتزامن مع فعاليات شبكة مقلتي الأقران الشباب العالمية.

وأوضح منسق الشبكة فارس النجار أن الفعاليات بدأت بحملة ميدانية توعوية أقيمتها الشبكة بالتعاون مع مركز النسمة للدراسات والبحوث في عدد من الأحياء الفقيرة في مديرية دار سعد والشيخ عثمان، وحملة مطالعة استهدفت الفنادق بالمحافظة، إضافة إلى حملة توعوية لـ (300) فرداً من مختلف شرائح المجتمع حول أهمية الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، بالإضافة إلى العادات السيئة على صحة الأمل والطفل.

وأشار إلى أنه تم خلال الحملة توزيع الكتب الخاصة بالصحة الإنجابية على المستهدفين، موضحاً أن الأنشطة استهدفت المعاهد الخاصة في مديرية خور مكسر والشيخ عثمان، قدم خلالها عدد من المواضيع المتعلقة بتنظيم الأسرة والإنز، إضافة إلى بعض المهارات الحياتية المرتبطة بتعزيز التواصل الاجتماعي بين الشباب.

أضحك مع الناس

سعيد شجاع الدين

بإمكان الواحد منا استحضار عدد من النكات التي قبيلت وسرت في الشارع. راسمة البسمة على شفاه الكثيرين، وهي كثيرة تغطي معظم الشبان العام، مثل الانقطاع المستمر للفتيات الكهريائي، إن تداخلت الروايات الرسمية مع الشعبية ليجد المواطن نفسه في حيرة من أمره، لا يقدره إلا الضحك، في أوقات كثيرة، سواء كان الواحد في جماعات أو مفرداً، أي لا يوجد معه شخص آخر، يظهر من براه وكأنه يكلم نفسه.

فأضحك في مثل هذه المواقف بعد ضرباً من الجنون، وكثيراً ما يسارع الآخرون ممن يرون شخصاً يضحك -مثلاً- أو يكلم نفسه يسارعون إلى زجره. طالبين منه الاستعانة بالله من الشيطان الرجيم، هذا إذا كان الرائي ذا صلة (قريب أو صديق) للمرئي. أما إذا كان الاثنان سيراناً في الشارع، ففي هذه الأثناء لا ينجو الضاحك من الغمز واللمز الذي لا يصله في الغالب من المرأة، فيعضم بقول مشيراً إلى الذي يضحك (أكد قد هو مرشح)، أو إن يقال (قرع عليه فيوز) يوماً إلى ذلك، هذا إذا كان مظهره يدل على أنه شخص (طبيعي). ليس ممن يتهمون أنهم يعملون لجهة ما، أولئك الذين يبدو مظهرهم رثا، وعادة ما يجلسون في أماكن بعيدة، ولا أنظفهم إلا مرضى نفسانيين جاز عليهم الزمن، ولم يجذوا الرعاية من أحد، حيث تنصل الجميع عن المسؤولية، وارجعوا الحالة التي عليها هؤلاء (المجانين) إلى اعتبارها نوعاً من التكسب، وأنهم في أحسن حال، إن لديهم مصدر يقاتلون منه.

أقول لا يخلو ناكيد الناس ممن يصادفون أشخاصاً يضحكون إن مكروها أصابهم، وأنهم باتوا أقرب إلى الجنون، إن العقل يفتضي الأضحك، أو تكلم نفسك إلا إذا كنت في حضرة من يلعنه من القاتل قرر أن يشاهد التلفاز ليضبع الوقت -كما قال-

وإذا به يستغرق في الضحك حتى كاد يغمر عليه، مختصماً بالقول: أمانه لو من يصير لظن أني مجنون.

الموقف -السابق- إنهم يضحون بضحك عن حقيقة واقع عيشه، أو رغبة في أن يكون الفرخ جمعياً.. ومما قيل أن مواطناً خرج من بيته بعد أن ظل يملك طوال الليلة بديدة بترول عجز عن الحصول عليها، وبينما هو سائر في الطريق إذا به ينصهر إلبس يحمل بديتين فظنهما المواطن «بتبرول» وأن ذلك الواقف أتى بها هدية له ولشدة فرحه فقد عانق إلبس بقوة حتى أفضد صه، فصاح به قائلاً: جني خرجتني من الطابور.

هذه النكتة أذكر أنني ضحكنا وأنا جالس لحالي بعد أن تذكرتها فقبست، وسواها الكثير، منها أن شخصاً بخللاً ترك عروسه في البيت وسافر إلى مدينة بعيدة لقضاء شهر العسل.. فقلنا تذكرت مثل هذه النكات ضحكنا، فلهذا أنا مجنون. وقد أكون كذلك إذا جلست أفكر في طبيعة ما يحدث فعشرات النكت لإضحك الناس، لا يسلم منها «زيد» أو «عمر» في كل زمان ومكان.



سرطان الثدي.. المسبب الأول للوفاة لدى النساء

الإنجاب لأول مرة بعد سن الثلاثين يعرض المرأة للإصابة

يعتمد ذلك على حالة كل مريضة على حدة، تختلف درجة العملية الجراحية من استئصال الورم وجزء من الأنسجة المحيطة به أو استئصال الثدي بكامله أو استئصال الثدي والغدد المملوغة منه، أو استئصال الورم وإتباع ذلك بالعلاج بالأشعة وهذا يكفي في علاج حالات السرطان التي تتكشف في مرحلة مبكرة جداً، وقد يكون من الضروري مواصلة العلاج بالمواد الكيميائية عقب إجراء العملية الجراحية إذا استؤصلت الغدد المملوغة مع الثدي.

د. أحمد الباردة

س- ماهي فرص البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بسرطان الثدي بإذن الله؟
ج- يعتمد ذلك على ما إذا كان الورم اكتشف في مرحلة مبكرة أو متأخرة، وفي الوقت الحاضر فإن 81٪ من النساء اللاتي يمتن بسرطان الثدي الموضعي يبقين على قيد الحياة خمس سنوات بعد تشخيص السرطان وتتنخفض النسبة إلى 69٪ إذا شخص السرطان بعد انتشاره في المناطق المجاورة للثدي.

إرشادات الجمعية الأمريكية للسرطان للنساء في ما يتعلق بالفحص الخاص بسرطان الثدي يحدد الطبيب لكل امرأة على حدة المعدل الذي يجب أن تجري به الفحوصات الخاصة بسرطان الثدي. وعموماً فالنساء بين سن العشرين وسن الأربعين عليهن القيام بفحص أثنائهن بأنفسهن كل شهر، وفحص أثنائهن عند الطبيب كل ثلاث سنوات. وعلى النساء عند بلوغ سن الأربعين القيام بتصوير الثديين بالأشعة، وعلى النساء بين سن الأربعين والنساعة والأربعين القيام بفحص أثنائهن بأنفسهن كل شهر، وزيارة الطبيب لفحص أثنائهن سنوياً بالإضافة إلى تصوير أثنائهن بالأشعة على فترات تتراوح بين سنة وستين. أما بعد بلوغ سن الخمسين فعلى المرأة أن تقوم بتصوير الثديين بالأشعة كل سنة وأن تفحص الثديين بنفسها شهرياً وتزور الطبيب لإجراء الفحص سنوياً.

لماذا حول سرطان الثدي

سرطان الثدي يصيب كلاً من النساء والرجال، لكن حدوثه عند النساء نسبة أكبر، ويشكل سرطان الثدي نسبة 28٪ من إجمالي حالات السرطان المكتشفة حول العالم، ويعتبر من أبرز الأمراض المؤدية إلى الوفاة بين الإناث.

سرطان الثدي هو السرطان الأول المسبب للوفاة لدى النساء في العالم.

يصاب الرجال بسرطان الثدي بمعدل 1-220 مقارنة بالنساء.

● السرطان يصيب 70 شخصاً من بين كل 100 ألف شخص في السعودية.

● كشفت إحصائيات مركز السجل الوطني السعودي للأورام أن سرطان الثدي يتصدر قائمة السرطانات التي تصيب النساء السعوديات حيث قدرت نسبة الإصابة بنحو 19.8 في المائة من بين الحالات السرطانية الأخرى فيما قدر متوسط عمر الإصابة بنحو 64 عاماً.

● يتم كل عام تشخيص حوالي مليون حالة سرطان ثدي جديدة وحوادث وفاة لأكثر من 400 ألف شخص سنوياً هذا المرض على مستوى العالم.

● في الكويت هناك 300 حالة إصابة من كل 100 ألف شخص.

● أوضحت الإحصائيات الخليجية إلى أن أكثر الأورام السرطانية التي سجلت في دول الخليج تتواجد في المملكة السعودية (72٪) ومن بعدها في سلطنة عمان (11٪) ومن ثم في دولة الكويت (7،2٪).

● يسجل في الأردن سنوياً حوالي 500 إصابة جديدة بسرطان الثدي.

● يسجل في لبنان سنوياً 700 حالة إصابة جديدة بسرطان الثدي.

● يسجل في سوريا 392 حالة إصابة جديدة بسرطان الثدي.

● أن العمر الأكثر خطراً للإصابة هو عمر 52 عاماً بين نساء العرب مقارنة بـ 62 عاماً المعروفة عند نساء الغرب.

● مما سبق يتضح أن الضرر بين الإنسان والسرطان حرب لن تنتهي ولكن إمكانية مواجهة الإنسان لها والسيطرة عليها واردة في حالة تم الالتزام بمبادئ الاكتشاف المبكر للأورام، وكذلك الالتزام بالبرج العلاجي في مواعيدها، والأنماط الغذائية السليمة وخاصة لدى النساء كونهن الأكثر عرضة للإصابة والأكثر خطراً من مراجعة الطبيب خاصة في عالمنا العربي ولذا فيجب أن تعمل المرأة على متابعة الفحص الذاتي دون إهمال في الفحص الطبي.

● رئيس دائرة العلاج بالإشعاع المركزي الوطني لعلاج الأورام

مثل الأنفلونزا إذا كان عدد كريات الدم البيضاء منخفضاً.

3- العلاج الإشعاعي (Radiotherapy) يستخدم الأشعة باستخدام أشعة سينية مكثفة ذات طاقة عالية، ويكون تأثير هذه الأشعة عالياً على الخلايا السرطانية حيث أنها أكثر حساسية للإشعاع من الخلايا الطبيعية وتتعاوى بصورة أبطأ، ويكون العلاج عادةً إما 20 أو 25 جلسة إشعاعية (حسب الحالة) وكل جلسة تستمر لأقل من 10 دقائق علماً بأن العلاج نفسه خلال الجلسة قد لا يستغرق أكثر من دقيقتين.

4- العلاج الهرموني (Hormone Therapy) هذا العلاج يبدأ بعد نهاية العلاج بالأشعة ويعطى لبعض المريضة اللاتي تجاوزن سن الخمسين.. ليس كل المريضات يحتاجن للعلاج الهرموني علماً بأن هذا العلاج قد يستمر مدى الحياة.

النساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي

إن جميع اللاتي تجاوزن الخمسين، واللاتي قد أصبن بسرطان الثدي من قبل أو اللاتي أصيبت بسرطان الثدي، واللاتي لم ينحن أبداً واللاتي أنجن أول مولود لهن بعد أن تجاوزن سن الثلاثين هن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، غير أن نسبة احتمال الإصابة تختلف من عامل إلى آخر من العوامل المذكورة، فنسب الاحتمالات مع جميع العوامل ليست كلها متساوية.

● هل يسبب العلاج الكيميائي تساقط الشعر؟
تعم بسبب العلاج الكيميائي تساقط شعر المريض ولكن ليس في جميع الحالات فيختلف ذلك باختلاف العقار المستخدم والمرحلة المرضية كما أن تساقط الشعر مرحلة مؤقتة تزول بزوال المؤثر.

س- ماهي احتمالات تعرض المرأة لإصابة جديدة بالسرطان في الثدي الأخر بعد أن تكون قد أصيبت بالسرطان في الثدي الأول؟

لا شك أن احتمال تعرض هذه المرأة لإصابة جديدة بالسرطان في الثدي الأخر احتمال كبير، ولكن مع ذلك فإن أقل من 10٪ من النساء اللاتي أصبن بسرطان في أحد الثديين يتعرضن للإصابة بسرطان في الثدي الأخر.

س- هل تعتبر الأنداء الكبيرة أكثر عرضة للإصابة بالسرطان؟

كلا، فالسرطان لا يصيب النساء ذوات الأنداء الكبيرة أكثر من غيرهن، ولكن الأنداء الكبيرة قد تجعل من الصعب على المرأة القيام بفحص الثديين بنفسها أو اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة.

س- هل معظم حالات الإصابة بسرطان الثدي يتم اكتشافها من قبل النساء أنفسهن؟

إن ما يصل إلى 70٪ من النساء يكتشفن بأنفسهن إصابة بسرطان الثدي، ولا بد أن نتذكر أن ما يقارب 30٪ من الأورام التي تفحص عينات منها ليست بأورام سرطانية.

س- ماهو المعدل الذي يجب أن تفحص به النساء أضعافهن؟

يجب إجراء الفحص الذاتي للثديين مرة كل شهر، وذلك في الأسبوع الأول الذي يتبع الدورة الشهرية، وعندما لا يكون الثديان متورمين أو مؤلمين، ومن المهم أن نتذكر أن 80٪ من الأورام التي تكتشفها النساء ليست أوراماً سرطانية، وأن الطبيب وحده هو الذي يستطيع أن يعطي التشخيص الصحيح.

س- هل يستأصل الثدي المصاب بالسرطان دائماً؟

المرأة عنصر فاعل وهام في حياة المجتمع وتعطيلها تعطيل للمجتمع وبتالي المرض قدر لا مفر منه إلا أن الوقاية أمر مطلوب وملمزم فالمرأة ليست مسئولة عن نفسها فقط فهي مسئولة عن بناء مجتمع متكامل من كل النواحي ولذا فالحرص عليها حرص على مجتمع كامل.

تصاب النساء بالعديد من الأورام تتقدمها الإصابة بأورام الثدي التي هي موضوعنا فما هو سرطان الثدي، وماهي عوامل الخطورة، وأهم أعراضه، وطرق الوقاية، وكيفية الفحص للثدي.

الثدي عبارة عن مجموعة من النصوص تصل ما بين 10-20 فصاً تنتهي تلك النصوص بجويعلات تنتج اللبن وترتبط بقنوات تصل إلى الحلمة وعادة ما يظهر سرطان الثدي في القنوات اللبنية وبعضها يظهر في النصوص الصغيرة بالثدي.

إن وجود سرطان ثدي يعني أن بعض الخلايا داخل الثدي تمر بشكل غير طبيعي وتشكل كتلة داخلية، وتختلف هذه الخلايا (السرطانية) عن الخلايا الطبيعية في عدة أمور منها: الحجم والشكل والسلوك وهي تغزو الأنسجة المحيطة وأحياناً تنتقل إلى أماكن أخرى.

أنواع سرطان الثدي:

1- سرطان الثدي غير الغازي (الموضعي):

وفيه تكون الخلايا السرطانية محصورة في قنوات وفصوص الثدي ويعرف باسم السرطان الموضعي.

- سرطان القنوات الموضعي: وفيه تبقى الخلايا السرطانية ضمن القنوات غالباً ولكن يمكن لها أن تنتشر خارجها (يصبح غازياً).

- السرطان الفصيصي الموضعي: وهو يمكن أن يحدث في أحد الثديين أو كلاهما وله قابلية أكبر ليتحول إلى سرطان غازي.

2- سرطان الثدي الغازي:

وفيه تنتشر الخلايا السرطانية عبر القنوات أو الفصوص الغازية منذ بداية أنسجة الثدي المحيطة بها ثم تنتقل إلى الغدد الليمفاوية أو إلى الدم ومنه إلى أجزاء أخرى من الجسم مثل الرئة والكبد والعظام والدماغ وعادة ما يكون هذا النوع هو أكثر أنواع سرطان الثدي انتشاراً.

× أعراض الإصابة بسرطان الثدي:

ليس كل تغير في الثدي هو ورم وليس كل ورم هو خبيث، لكن يجب عدم إهمال أي ورم أو تغير في شكل الثديين:

- ظهور كتلة في الثدي.

- زيادة في سماكة الثدي أو الإبط.

- إفرازات من الحلمة.

- ألم موضعي في الثدي.

- تغير في حجم أو شكل الثدي أو لون بشرة الثدي.

علماً بأن بعض هذه التغييرات تحدث طبيعياً عند الحمل أو الرضاعة أو قبل الحيض ويعد عند بعض النساء ولكن يجب ملاحظتها بدقة.

عوامل الخطر:

- النساء بعد سن الخمسين.

- النساء ذات التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الثدي.

- النساء اللاتي يحملن جينات سرطان الثدي.

- النساء اللواتي أصبن بسرطان بهذا السرطان من قبل.

- الإنجاب لأول مرة بعد سن الثلاثين.

- النسبة تزيد من احتمال التعرض للإصابة بالسرطان في الثدي الذي يزيد بنسبة 40٪ على الوزن المثالي.

أهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي:

تتمن أهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي بأن نسبة الشفاء تتجاوز 90٪ بإذن الله إذا كان الورم في مراحله الأولى.. لكن تأخير التشخيص يهبط بهذه النسبة إلى 20٪ فقط.

ويشمل الفحص المبكر للثدي:

1- الفحص الذاتي: والذي ينقسم للأقسام التالية:

أ- طريقة الفحص في الحمام:

أرفعي ذراعك الأيمن إلى الأعلى وافحصي ثديك الأيسر مبتدئةً بالجزء العلوي الخارجي للثدي بحركة دورانية إلى أن تصل إلى الحلمة. أضغطي بقوة على الثدي بحيث تشعرين بالأنسجة التحتية تحت أصابعك. افحصي كذلك المنطقة التي تقع فوق الثدي مباشرة وأحت الإبط، ومن ثم أعيدي فحص الثدي الأيمن.

ب- طريقة الفحص أمام المرأة:

قفي أمام المرأة وافحصي ثديك إذا كان هناك أي شيء غير عادي.

ضعي يديك خلف راسك واضغطي بهما إلى الأمام دون تحريك راسك وانت تراقبين نفسك أمام المرآة.

- ضع يديك على الوسط وانحني قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام.

- أرفعي يدك اليسرى وابدئي باستخدام يدك

