الفيشـــار .. يمنع الســـرطان

أظهرت أحدث الدراسات الطبية أن الفيشار يمكنه أن يمنع السرطان، ويساعد متبعي الحميات الغذائية أيضاً.
فالكثيرون لا يعرفون أن الفيشار عبارة عن حبوب كاملة تساعد على الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، فمجرد نصف علبة صغيرة منه يعادل علبة من الأرز البني أو المكرونة، كما يحوي على الألياف ويعطيك شعوراً بالشبع مدة طويلة، وكذلك يحقق التوازن بين مستويات السكر في الدم، فضلا عن أنه يساعد على معالجة نسبة الكوليسترول العالية، ويحتوي على نسبة من فيتامين "بي" لتعزيز مستويات الطاقة بالجسم.
وأشار الأطباء إلى أن من الفوائد الصحية للفيشار أيضاً احتواءه على البوليفينول، ومضادات الأكسدة للتخلص من الجذور الحرة والمواد الكيميائية الضارة التي تسبب السرطان وأمراض القلب.

كيف تكتشف عُسر القراءة والحساب لدى طفلك؟

أكدت الخبيرة التربوية الألمانية أنيته هونغهاوس أهمية الاكتشاف المبكر لعُسر القراءة والحساب لدى الطفل لمساعدته على التطور بشكل طبيعي، وقالت إنه لهذا الغرض ينبغي على الأهل مراقبة طفلهم وأدائه التعليمي على نحو دقيق والبقاء على اتصال دائم مع معلميه.؟
وأوضحت هونغهاوس أن المؤشرات الأولى للإصابة بعُسر القراءة والحساب تظهر عادة في السنوات الأولى من التحاق الطفل بالمدرسة في صورة اضطرابات في التحصيل والأداء، إلى جانب الشعور بالرهبة من الحصة الدراسية.؟
وفي حالة الإصابة بعُسر الحساب، يضطر الطفل دائما لاستخدام أصابعه كي تساعده على إتمام العمليات الحسابية، كما يعجز الطفل عن حفظ الأعداد، ويعمد إلى إغفال خانة العشرات عندما لا تكفي أصابع يديه لإتمام عملية الحساب.؟
أما عند الإصابة بعُسر القراءة، فيجد الطفل صعوبة في تكوين مقاطع من الحروف وتكوين حروف من هذه المقاطع. إذ يضطر الطفل لمعالجة كل كلمة في ذهنه على نحو جديد دائما، كما عادة ما يعاني الطفل من تلعثم في القراءة ويقع في أخطاء إملائية كثيرة عند الكتابة.
وعند ملاحظة مثل هذه الأعراض لدى الطفل شددت هونغهاوس على ضرورة استشارة معالج مختص بشكل سريع قدر الإمكان، وذلك لتشخيص حالة الطفل بشكل سليم وتقديم الدعم له، إذ يسهم التشخيص السليم للحالة في التخفيف كثيرا عن الآباء والأطفال معا.
وأشارت هونغهاوس إلى ضرورة ألا يكتفي الأهل برأي المعلم، لأنه غالبا لا يمكنه اكتشاف هذه الاضطرابات، وعادة ما يعتبر أن الطفل يعاني مثلا من نقص الانتباه وفرط الحركة أو أنه قليل الموهبة والقدرة على التعلم.؟
وشددت الخبيرة على ضرورة عرض الطفل على معالج نفسي مختص للأطفال أو مركز تربوي مختص، إذ يمكن للمتخصصين التحقق من إصابة الطفل بهذه الاضطرابات بشكل قاطع من خلال إخضاعه لاختبارات قياسية وتقنيات التصوير الطبي.؟

الكشف المبكر للسرطان.. الحل المفقود

■ المراحل الأولى للسرطان بلا أعراض.. والألم يأتي متأخرا

د. كينغ كوك كيم*

أنا أعمل كاستشاري في الجراحة العامة في المستشفى الجمهوري التعليمي بصنعاء. أتممت دراستي الجامعية في الجامعة الوطنية سيؤل 1979 وحصلت بعد ذلك على درجة بي اتش دي أيضا ,ثم عملت كبروفسيور في مستشفى جامعه إنها في كوريا. أتممت بحثي السريري من مستشفى جامعة جونس هوبكنز في الولايات المتحدة الأمريكية في الفترة من -1994 1995 . ولذا فأنا استشاري جراحة عامة .وتخصصي هو في جراحة الكبد والبنكرياس والطرق الصفراوية, وهذا يتضمن الجراحة المتعلقة بالكبد , الطرق الصفراوية ,المرارة والبنكرياس ,ولديا خبرة متنوعة وواسعة في الجراحات السرطانية.

■ الاستئصال الجزئي للثدي المصاب يعتبر كافيا لاستئصال الورم

وفي عام 2002 كنت قد شاركت في برنامج كان الهدف منه تحسين النظام الصحي في الدول النامية وهذا ما دفعني للقدوم إلى اليمن ,في السنوات الثلاث الأولى عملت في محافظة صعدة ثم انتقلت بعد ذلك إلى العاصمة صنعاء.
في اليمن قمت بعمل الكثير من عمليات سرطان البنكرياس عند مرضى لديهم سرطان ما قبل القناة (فاتر), وهذا النوع يتطلب عملية جراحية واسعة لاستئصال جزء من البنكرياس ,الحويصل الصفراوي ,الاثنى عشر , بعض الاقنية الصفراوية وجزء من المعدة , ولقد عملت عددا كبيرا من الجراحات لاستئصال جزء من الكبد عند مرضى يعانون من ورم في الكبد .
كما أن لدينا خبرة في الجراحة التعويضية إصلاح الجراحات في القناة الصفراوية الجامعة , والتي قد تحدث أثناء عملية استئصال المرارة (الحويصل الصفراوي) وذلك باستخدام المنظار (تصوير بالكاميرا).
لقد عملت في اليمن لسنوات مضت ولقد وجدت بعض الميول والتوجه في معالجة السرطان , وهناك عدد من التحديات للحصول على أفضل وأنجح المعالجة لمرضى السرطان في اليمن وهذا ما سأقوم بتوضيحه في هذه المقالة.

مراحل متأخرة

إن معظم المشاكل الخطيرة تتلخص في أن المريض يأتي إلى المستشفى في المراحل المتأخرة من المرض , ولذا فإن المرضى يفقدون الفرصة الذهبية لأجراء العملية في وقت مبكر من المرض , ذلك لأن الورم قد أصبح في مرحلة متقدمة وقد أنتشر إلى الأنسجة المجاورة ولذا أصبح من الصعب استئصاله .
هناك عدد من العوامل المشاركة تجعل من المريض يبحث عن المعالجة في مرحلة متأخرة من المرض ,العامل الأول هو أن المرحلة الأولى للسرطان لا يوجد بها أي أعراض مثل الألم. وعلى الرغم من انتشار ونمو السرطان إلى الأعضاء الداخلية مثل الكبد والبنكرياس فإن المريض أو الطبيب المعالج لا يستطيع أن يجس أي كتلة ورمية حتى يصبح الورم في مرحلة أكثر تقدما.
وعلى سبيل المثال في حالة سرطان الكبد فان معظم المرضى لايستطيعون جس كتله إلا في المراحل المتقدمة من السرطان,
في الدول النامية يعتبر الفقر وصعوبة الوصول للمرافق الصحية من الأسباب الرئيسية أيضاً .وكذلك العادات الاجتماعية والثقافية في إبقاء المرض سرا و أن من العيب البوح به للآخرين وهذا يعتبر سبباً أخر. أيضا المريض يعيش في منطقة ريفية ولا يقبل أن يحمل أفراد عائلته عناء في علاجه أو مرافقته .

أورام بلا أعراض عدة أشهر

في معظم الحالات في اليمن يكون نمو الكتلة الورمية خلال عدة أشهر بدون أعراض وأخيرا يبدأ حدوث ألم شديد وعند هذه النقطة يتوجه المرضى إلى المستشفى .
في مثل هذه الحالات فإن التكلفة الطبية تصبح أكثر كلفة بينما المعالجات مثل الجراحة أو المعالجة الكيمياوية تبدو غير فعالة وناجحة.
بينما هناك عوامل عديدة تحدد معدلات النجاح لأي معالجة سرطانية , معدل الشفاء للجراحة السرطانية يعتمد كثيراً على الاكتشاف المبكر والتشخيص المبكر . ومع ذلك كما ذكرت سابقا فإن السرطان غالباً لا يسبب أي علامات أو أعراض حتى يصبح أكبر حجما ,ويبدأ بتشكيل ضغط على الغشاء المحيط بالأحشاء , أو بالضغط على الأعضاء المجاورة له.
معظم الأعراض والعلامات للسرطان في المراحل المبكرة تكون مبهمة وغير واضحة أو نوعية .إن من الشائع لدى الكثير من العامة إهمال مثل هذه الأعراض المبكرة ,أو تأخير مراجعة وزيارة الطبيب مفترضين أن ذلك العرض غير مهم ويتطلب الفحص .
تقوم الجمعية الأمريكية للسرطان باستخدام هذه الكلمة والتي تتألف من الحروف التالية:

■ احذر صعوبة الهضم والبلع والنزف وتغير عادات البول

تحذير

تحذير وتعني بالعربية-C-A-U-T-I-O-N
وذلك بهدف مساعدة المرضى في تمييز العلامات السبع المبكرة للسرطان وهي :
تغير في عادات التبول والتبرز (عادات البول والغائط)
عدم الشفاء الذاتي وتأخر إندمال وشفاء القرحات
حدوث نزوف دموية او خراجات غير اعتيادية
حدوث سماكة أوكتلة ورمية في الثدي , أو الخصيتين أو في أي مكان أخر.
عدم الهضم أو حدوث صعوبة في البلع
تبدل واضح في الحجم واللون والشكل أو حدوث سماكة في الثآليل الجلدية أو شامات الوجه أو قرحات الفم.
سعال مستمر وتبدل في الصوت
لسوء الحظ هذه العلامات لا تكون ظاهرة , ولذا فليس لها قيمة كبيرة عندما ينمو السرطان في الأعضاء الداخلية عموما مثل الكبد والبنكرياس .لذلك فالفحص الطبي الدوري متضمن الفحوصات مثل الأمواج الصوتية , المناظير الداخلية ,والماموغراف هو من الوسائل التشخيصية الهامة في اكتشاف المشكلة قبل أن يصبح الورم أكبر حجما ويتطور معه الألم .
وعندما يتم اكتشاف السرطانات مبكرا فأن ذلك هو أفضل فرصة لنجاح المعالجة .
وهناك جهود مبذولة على ذلك الطريق في اليمن بهدف المساهمة في الاكتشاف المبكر والتشخيص المبكر للسرطان ,ولكننا بحاجة للكثير من تلك الجهود.

مؤسسة مكافحة السرطان

إن المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان
NCCF
لديها مشروع للمساهمة في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي وذلك يعتبر مشجعا ولكن من جهة أخرى لا توجد غرفة عمليات مجهزة لإنجاز عمليات متطورة ونوعية .
نسيج الثدي يمكن المحافظة علية إذا كان الاكتشاف مبكر لسرطان الثدي , لأن الاستئصال الجزئي للثدي(إزالة جزء من الثدي عوضا عن استئصال كامل الثدي)يعتبر كافيا لاستئصال الورم .
عندما تحضر المريضة إلى المستشفى في المرحلة المتأخرة فان كامل الثدي يجب إزالته(استئصال كامل للثدي).لذلك في مثل تلك الحالات فان الاستئصال الجزئي غير كاف بدون إمكانية القدرة على إجراء تقنية علاجية جديدة ,
في كل يوم تقوم أعداد كبيرة من مرضى السرطان بزيارة المركز الوطني للأورام, ولكن لسوء الحظ يكون الكثير من هؤلاء المرضى قد انتشرت لديهم الأورام وأصبح من الصعوبة استئصالها ,في مثل هذه الحالات فان المعالجة الكيميائية أو الإشعاعية غير ذات جدوى أيضا.

في كوريا

في بلادي كوريا , إن 50% من عمليات سرطانات المعدة هي سرطانات المعدة المبكرة

EGC

حيث يكون سرطان المعدة محصوراً في الغشاء المخاطي أو تحت الغشاء .
إن 75% من كل سرطانات المعدة يتم اكتشافها في كوريا أثناء الفحص الطبي الدوري هي سرطانات المعدة المبكرة .
إن معدل البقاء لخمس سنوات في سرطان المعدة المبكر في كوريا يصل إلى 96% .
وبعبارة أخرى فإن ارتفاع معدل النجاح في معالجة سرطان المعدة المبكرة في كوريا هو بسبب ارتفاع معدل التشخيص المبكر .

*استشاري جراحة عامة.