

سرطان القولون يمكن تجنبه بخمس طرق بسيطة

احذروا شرب الماء بعبوات بلاستيكية



برلين

في العادة يصيب سرطان القولون كبار السن، لكنه يمكن أن يصيب جميع الناس. وقبل أن يتطور هذا المرض إلى مرحلة تتطلب علاجاً عسيراً لمدة طويلة، يمكن تلافيه من خلال اتباع خمس نصائح وأسلوب معيشة معتدل.

بخمس طرق بسيطة يستطيع الإنسان أن يتجنب الإصابة بسرطان القولون. هذه النصائح يسميها الناس غالباً لدى زيارة طبيب الأسرة لأسباب أخرى، لأن نفس النصائح هي عنوان عريض للصحة والسلامة العامة. موقع «فتسه لايف» الألماني كشف أن 26 ألف إنسان في ألمانيا يقضون سنوياً بسبب سرطان القولون، النسبة لدى الرجال تضع المرض ثالثاً في الخطورة باحتمالات الإصابة، أما لدى النساء فيأتي ثانياً في الخطورة. وبصرف النظر عن العوامل الجينية والوراثية، فبوسع الإنسان أن يحمي نفسه من احتمالات الإصابة بهذا المرض بمستوى عالٍ عبر الوصايا التالية:

- لا تدخن.
 - قلل من استهلاك الكحول أو امتنع عنه.
 - اتبع نظاماً غذائياً صحياً.
 - مارس نشاطاً بدنياً مستمراً بما يناسب عمرك.
 - حافظ على وزنك بمستوى طبيعي.
- كشفت عن أهمية هذه العناصر دراسة نشرها الموقع وأجريت على 4000 مصاب بسرطان القولون، ومقارنتهم بثلاثة آلاف شخص سليم. وأكدت الدراسة أن اتباع أسلوب معيشة طبقاً للقواعد الخمس، يخفف إلى حد كبير من احتمالات الإصابة. ويذكر موقع «مايو كلينك» الأميركي أنه يمكن تشخيص الإصابة في وقت مبكر من خلال الأعراض التالية:
- تغيير عادات العمل في أمعاء المصاب، وقد يظهر ذلك

في إصابته بالإسهال أو الإمساك، أو عدم انتظام تكرارية قضاء الحاجة.

- نزف في المخرج، أو ملاحظة دم في الغائط.
- عدم ارتياح مستمر في البطن، ويتجلى في تشنجات أو غازات أو آلام غامضة.
- اكتشاف المصاب أن أمعاءه لا تُخلي البراز تماماً.
- ضعف ونحول عام.
- فقدان وزن غير مبرر.

لكن لا بد من التنبيه إلى أن المصاب بالمرض في مراحله الابتدائية لا تظهر عليه أي من الأعراض المذكورة أعلاه، كما أن الأعراض قد لا تظهر بالكامل لدى المصابين بالمرض حتى لدى وصوله مراحل متقدمة لديهم.

فانكوفر

أظهرت دراسة جديدة أن الأميركيين يأكلون ويشربون ويتنفسون ما بين 74 ألف و121 ألف جزيء من البلاستيك كل عام.

وأضافت الدراسة التي نشرت في دورية «علوم البيئة والتكنولوجيا» إلى أن أولئك الذين يشربون المياه المعبأة في قناني بلاستيكية بدلاً من ماء الصنبور، يجب أن يضيفوا على هذا الرقم نحو تسعين ألف جزيء على إجمالي استهلاكهم السنوي.

ويبلغ قطر جزيء البلاستيك أقل من خمسة مليمترات وهو ينتج عن تدهور المنتجات البلاستيكية الأكبر حجماً ويمكن لهذه الجسيمات

أن تتسلل بسهولة إلى أجسامنا دون اكتشافها عن طريق الطعام أو عندما نتنفس الهواء الذي يحتوي على مواد بلاستيكية دقيقة، ولا يزال ضررها غير معروف على صحة الإنسان، وفقاً للدكتور كيران كوكس من «جامعة فيكتوريا» الكندية.

وللحصول على مؤشر مستويات الابتلاع الفردية، استعرض الباحثون 26 دراسة سابقة حول استهلاك جزيئات البلاستيك الدقيقة في ثماني فئات، هي الهواء والكحول والمياه المعبأة في زجاجات والعسل والماكولات البحرية والملح والسكر وماء الصنبور.

بعد ذلك، قدر الباحثون متوسط الاستهلاك في هذه الفئات الثماني

استناداً إلى تقارير وزارة الزراعة بالولايات المتحدة والمبادئ التوجيهية الغذائية 2015-2020 للأميركيين، ثم تم تقدير معدلات استنشاق الجزيئات البلاستيكية الدقيقة باستخدام بيانات من وكالة حماية البيئة الأميركية.

وخلفت الدراسة إلى أن إجمالي الاستيعاب السنوي واستنشاق البلاستيك الجزئي يبلغ حوالي 81 ألف جسيم للبني، و74 ألف للبنيات، و121 ألف للرجال، و98 ألف للنساء، وفقاً للدراسة. وخلص مؤلف الدراسة من «جامعة فيكتوريا» الكندية إلى أن «تقديرنا للاستهلاك الأميركي للبلاستيك الدقيق تفوق التوقعات بكثير».

دراسة تكشف العلاقة بين الولادة المبكرة وأمراض القلب

كي سي كرامب: «الولادة المبكرة توقف عمليات نمو جهاز القلب والأوعية الدموية وأعضاء أخرى في الجسم بما يؤدي لخلل في بنية أو وظيفة الأوعية الدموية إضافة لاختلالات أخرى مثل الإصابة بالسكري بما قد يؤدي للإصابة بأمراض القلب». وأضاف «قارنا المبشرين بأشقائهم الذين ولدوا بعد إتمام الحمل بما يعني أن تلك النتائج لا ترجع لعوامل خطر أخرى مشتركة في ذات الأسرة والأرجح على هذا الأساس أن ولادتهم قبل اكتمال الحمل تسببت فيها بشكل مباشر».

بارتفاع ضغط الدم والسكري بعد عقود. ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات أكثر من مليوني رضيع ولدوا في السويد بين عامي 1973 و1994 وتابعوا تلك البيانات حتى عام 2015 لمعرفة عدد من أصيبوا بأمراض القلب منهم، وأظهرت البيانات أن 1,921 شخصاً فقط من بين من شملتهم الدراسة، أو ما يقل عن واحد بالمائة، أصيبوا بأمراض القلب من عمر الثلاثين وحتى الثالثة والأربعين.

وقال كبير الباحثين في الدراسة من كلية طب «إيكان» في مدينة نيويورك،

لديهم احتمالات الإصابة بتلك الأمراض بنسبة 19 بالمائة. وتبلغ فترة الحمل الطبيعية 40 أسبوعاً والطفل الذي يولد بعد الأسبوع 37 يعتبر أكمل فترة الحمل من الناحية الطبية.

وعادة ما يعاني المبشرين الذين ولدوا قبل الأسبوع 37 من صعوبات في التنفس والهضم في الأسابيع التالية للولادة، كما يمكن أن يتعرضوا لمشكلات في الأمد الطويل مثل ضعف البصر والسمع والإدراك إضافة لمشكلات اجتماعية وسلوكية وزيادة في احتمالات الإصابة

نيويورك

تشير دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين يولدون مبكراً تزيد لديهم احتمالات الإصابة بأمراض القلب عند الكبر مقارنة بالمواليد الذين استكملوا فترة الحمل. وخلص الباحثون في الدراسة إلى أن البالغين الذين ولدوا قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل ارتفعت احتمالات الإصابة بأمراض القلب لديهم بنسبة 53 بالمائة مقارنة بالبالغين ولدوا بعد إتمام مدة الحمل كاملة.

أما من ولدوا مبكراً قليلاً في حدود الأسبوعين 37 و38 من الحمل فقد زادت

فوائد صحية لضبط الساعة البيولوجية

لندن

أظهرت دراسة نُشرت في مجلة «طب النوم» (جورنال سليب ميديسين) أن من ينامون في وقت متأخر، معرضون لعدد من الاضطرابات والمتاعب، سواء على المستوى الصحي أو النفسي، وأن التخلص من عادة النوم في ساعة متأخرة من شأنه أن يعزز صحة الإنسان وقدراته العقلية.

وشملت الدراسة 22 شخصاً ممن اعتادوا على النوم في وقت متأخر، وقالوا إنهم شعروا بتحسن ملحوظ بعدما قاموا بتغيير الساعة البيولوجية التي ينامون خلالها.

وجرى إعداد الدراسة في إطار شراكة بين عدة مؤسسات أكاديمية شملت كلاً من جامعتي «برمنغهام» و«سوري» البريطانية، فضلاً عن جامعة «موناش» الأسترالية. واعتاد المشاركون على النوم في الساعة الثانية والنصف صباحاً، مع الاستيقاظ عند العاشرة والرابع، واستغرقت الدراسة ثلاثة أسابيع كاملة.

وخلال هذه الفترة، استيقظ المشاركون قبل ثلاث ساعات من التوقيت المعتاد، وصاروا يتناولون الفطور في أسرع وقت ممكن ولا يأكلون أي شيء بعد الساعة السابعة مساءً كما لا يحسبون أي مشروب منبه بعد الثالثة عصراً.

وكشفت النتائج، أن المشاركين أظهروا قدراً كبيراً من التحسن في الأداء الصحي والذهني، وأصبحوا أكثر قدرة على التركيز في الأعمال التي يقومون بها.

نصيحة أخيرة

تحذير من خطر ابتلاع مياه حوض السباحة!

واشنطن

حذرت «المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها» CDC من خطورة ابتلاع مياه حوض السباحة لا سيما إذا كان أحد السباحين مصاباً بالإسهال. وقامت المراكز بتوجيه تحذير جاء فيه: «لا تتبلع مياه حوض السباحة! مجرد جرعة فموية واحدة من الماء مع الجراثيم الضارة يمكن أن يسبب الإسهال لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع».

وأوضحت «سي دي سي» أن السباحين المصابين بالإسهال يعرضون مياه الحوض لخطر التلوث بالجراثيم، لذا من المهم للغاية عدم السباحة في الحوض إذا كنت مريضاً بالإسهال، والاستحمام



ما يؤدي إلى اختلاط المياه من أحواض مختلفة وربما انتشار الجراثيم في جميع الأحواض. وكشفت «سي دي سي» أن حالة إسهال منفردة يمكن أن تلوث المياه في نظام كبير مثل حديقة مائية، لذا تحت الأشخاص على أن يكونوا أكثر يقظة بشأن عاداتهم في السباحة.

قبل السباحة وتجنب ابتلاع ماء المسبح. وفي حين أن أحواض السباحة العامة عادة ما يكون لديها نظام فلترة وتطهير، فإن خطر انتقال الجراثيم لا يتوقف خلال الوقت الذي يستغرقه الكلور لقتلها، أو لإعادة تدوير المياه. وما يؤثر القلق، أن العديد من مرافق أحواض السباحة تستخدم نظام فلترة واحد، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض،

Copyright of Arab American News is the property of Arab American News and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.