

سرطان الثدي يزحف بقوة على الدول النامية

واشنطن: يوسع سرطان الثدي رقعة انتشاره في الدول النامية حيث نسبة الوفيات مرتفعة بسبب النقص في اجراءات الوقاية والنفاذ الى العلاجات، هذا ما اشار اليه خبراء اميريكيون في مؤتمر عقد حول هذا الموضوع. وقالت فيه فيليسيا نول خبيرة في الصحة العامة في جامعة هارفرد: كنا نعتقد ان سرطان الثدي يصيب النساء في الدول الغنية بشكل رئيسي، الا اننا اكتشفنا اخيرا انه يصيب أيضا النساء في الدول النامية. وتعزي نول هذه الظاهرة الى تراجع الامراض المعدية وسوء التغذية وتحسن امد الحياة في هذه الدول.

واشنطن: يوسع سرطان الثدي رقعة انتشاره في الدول النامية حيث نسبة الوفيات مرتفعة بسبب النقص في اجراءات الوقاية والنفاذ الى العلاجات، هذا ما اشار اليه خبراء اميريكيون في مؤتمر عقد حول هذا الموضوع. وقالت فيه فيليسيا نول خبيرة في الصحة العامة في جامعة هارفرد: كنا نعتقد ان سرطان الثدي يصيب النساء في الدول الغنية بشكل رئيسي، الا اننا اكتشفنا اخيرا انه يصيب أيضا النساء في الدول النامية. وتعزي نول هذه الظاهرة الى تراجع الامراض المعدية وسوء التغذية وتحسن امد الحياة في هذه الدول.

لكن اعتبارا من العام الحالي ستسجل اكثر من ٥٥% من الوفيات ٤٥٠ الف ناتجة عن هذا المرض في الدول النامية التي لا يتوافر لديها ما يكفي من الوسائل للتشخيص المبكر وتوفير العلاج الفعال. وبالتالي يقدر احتمال الوفاة من سرطان الثدي، الذي يعتبر من اكثر السرطانات قابلية للعلاج ان شخص باكرا، ب٥٦% في الدول ذات الدخل المحدود، وب٢٩% في الدول ذات

الدخل المتوسط، وب٢٤% في الدول المتقدمة. وازاء هذا الوضع، قرر خبراء صحيون من بينهم فيليسيا نول وخصائيون في الامراض السرطانية من كلية الطب في هارفرد ومن معهد دانا فاربر للسرطان في بوسطن تشكيل فريق عمل دولي وتنظيم مؤتمر حول هذا الموضوع سيعقد في جامعة هارفرد.

امراض اللثة وعلاقتها بصحة الجسم

المؤقت في عمل غدها يؤدي الى زيادة الكالسيوم في الفم، والذي بدوره يساعد على تشكيل البلاك على سطوح الاسنان. في اغلب الاحيان يكون التهاب اللثة العارض الاولي لمرض اشد خطورة كالسكري وسرطان الدم وامراض الكلية ونقص المناعة.

طرق الوقاية

للووقاية من امراض اللثة يجب اتباع نظام غذائي معين يشمل الاقلال من الاغذية كثيرة التوابل للتقليل من البيئة مضرة الحموضة في الفم، والابتعاد عن الازهق والتوتر والتدخين، ولفرشاة الاسنان دورا مهما في عملية التنظيف الذي يجب ان يكون مرتين في اليوم على الاقل ولمدة دقيقتين كحد ادنى، كما ينصح باستخدام الخيوط الخاصة بتنظيف الاسنان وعمل تدليك للثة لتنشيط انسجتها وتعزيز الدورة الدموية فيها، ويجب تفادي انواع غسول الفم القوية لانها تسبب خلل في توازن بيئة الفم ومن المفيد استخدام غسول الفم التي تحتوي على البايونج والنعايق والقصعين.

ولتقوية اللثة يجب تناول الاغذية الغنية



د. نجاح حبيب صالح

قد يغيب عن اذهان الكثيرين مدى اهمية علاج اللثة الدوري لدى طبيب الاسنان كما ويجهلون علامات الاصابة بالتهاب اللثة، والذي قد يكون احد الاعراض لحالة مرضية اكثر خطورة.

الاعراض المبكرة

تشتمل الاعراض الاولية والمبكرة لالتهاب اللثة على النزف والهشاشة والحساسية للالتم والاحتقان وسبب هذا الالتهاب هو اللويحة الجرثومية او طبقة البلاك التي يزداد سمكها مع الوقت وتشكل ما يعرف بالجير، حيث لا يمكن ازالته بالفرشاة العادية. وهذا الجير بجراثيمه يؤدي الى التهاب اللثة فتصبح حمراء نازفة وتبتعد عن السن، وبمرور الوقت تدمر الالياف الرابطة للسن وتعمل على تآكل العظم المحيط به مسببة خلخلة الاسنان وسقوطها.

امراض اكثر خطورة

لالتهاب اللثة علاقة كبيرة بالاصابة بامراض القلب والسكري والاجهاض لدى

الحوامل، فلقد اظهرت الدراسات ان المرضى اللذين يعانون مرض اللثة معرضون للاصابة بامراض القلب اكثر من غيرهم كما اثبتت الابحاث وجود رابط ما بين البكتريا في البلاك والجير وخطر الاصابة بالتهاب الرئة الزائد مثل الداء الرئوي وولادة اطفال قبل الاوان او باوزان اقل من الطبيعي.

اسباب مرض اللثة

امراض اللثة شائعة بين المدخنين اذ يلحق النيكوتين الضرر بنسيج اللثة ويؤدي الى التهابها ويسبب جفاف الفم ويقلص نسبة اللعاب في الفم.

اما بالنسبة للمرأة الحامل فان زيادة حموضة اللعاب لديها بسبب الاضطراب

الحزن والاكتئاب يفصلهما خيط رفيع!

الشعور بالحزن ينمي شخصية الفرد وقال هؤلاء العلماء بأن الحزن يأتي عادة بسبب رفض الشخص لواقع معين، لكن الاكتئاب يأتي عندما يرفض الشخص الواقع ولا يريد التصالح معه أبداً. وإذا كان الحزن يعني فقدان المؤقت للقيمة الذاتية فإن الاكتئاب يعني فقدان الكامل للقيمة الذاتية والشعور بالدونية إلى حد عدم الشعور بأية أهمية أو قيمة لحياته، وفي ختام حوارهم حذر العلماء البرازيليون من مغبة ترك الحزن يتعمق في النفس لكثير من الوقت لأن ذلك من شأنه أن يتحول إلى اكتئاب يتأصل في الشخصية، كما أوضحوا بأن من يتعرض لمطبات الحزن لا يحتاج إلى تناول أي نوع من الأدوية، حتى المهدئة منها لأن هناك امكانية في أن تتعود النقطة المسؤولة عن الحزن في الدماغ على هذه الأدوية فيتربح الحزن على الساحة ولا يزول إلا بتناولها، وهذا يمكن أن يتحول إلى فخ يوقع الشخص في الاكتئاب.

النوع من الغضب يساعد حتى على التغلب على الحزن. أما الغضب الشديد المصاحب للاكتئاب فهو مدمر للمكتئب وللآخرين أحياناً.

الحزن لا يصل إلى الرغبة في الانتحار وقال العلماء البرازيليون ان الحزن لا يصل إلى مرحلة الرغبة في الانتحار أو حتى إيذاء النفس بأي شيء، لكن المصاب بالاكتئاب يملك مع مرور الزمن الرغبة الكاملة في وضع نهاية لحياته. وهنا، على حد قول العلماء، يمكن تفسير مدى الغضب الذي يشعر به المكتئب للاضرار بنفسه عبر الانتحار وترك الآخرين يحزنون عليه.

وأضافوا بأن الحزن هو أداة من أدوات الحياة التي تساعد الناس على تقييم مراحل حياتهم للوصول إلى النهاية السعيدة بعد المرور بمرحلة من الحزن. وهذا يعني بأن الحزن سطحي لكن الاكتئاب عميق وعميق جداً لا يعرف قاعه سوى المصاب به.

الحزن والاكتئاب هما مرضا العصر الحديث لكن لكل منهما أعراض مختلفة ومتقاربة جداً في نفس الوقت لدرجة أن الكثيرين يخلطون بينهما، وهنا يكمن الخطر. فمن يدخل في حزن شديد يعتقد بأنه مصاب بالاكتئاب ويبدأ بتناول أدوية مضادة للاكتئاب فتكون التأثيرات الجانبية على درجة كبيرة من الخطورة. فما هي الفروق التي حددها العلماء لطمأنة الناس بأن الحزن لا يعتبر اكتئاباً؟

أكد العلماء البرازيليون بأن الحزن هو شعور أو عاطفة مؤقتة صحية وهامة جداً في حياة الانسان لأن من لا يحزن يعتبر مريضاً نفسياً. وأضافوا بأن هناك مراحل من حياة الانسان تنضوي على الأحزان. فمن يفقد عمله يدخل في مرحلة من الحزن ومن يفقد عزيزاً عليه يدخل في مرحلة من الحزن، وكذلك من يتعرض لأزمة عاطفية. لكنهم أكدوا بأن كل عوارض مراحل الحزن تعتبر مؤقتة يقتلها الوقت والصبر.

وقالوا أن أول فرق بين الحزن والاكتئاب هو أن الحزن يصيب جميع الناس بمختلف أصنافهم وطبقاتهم، لكن الاكتئاب لا يصيب كل الناس وإنما صنف فقط يستسلم للحزن بشكل تام ولا يريد الخروج منه لأنه يتحول إلى جزء من طبيعته. ومن هنا يمكن ملاحظة الخيط الرفيع الذي يفصل بين الحزن والاكتئاب. فمن يتغلب على حزنه بجهود شخصية أو بمساعدة الوقت والصبر يعود للحياة بشكل أقوى مما كان عليه، لكن من لا يستطيع الخروج من دائرة الحزن فإنه يصاب بالاكتئاب.

الاكتئاب هو غضب عارم مكبوت وأوضح العلماء البرازيليون بأن الاكتئاب عبارة عن غضب عارم مكبوت ورغبة كامنة في الانتقام من الحياة بشكل عام. وقالوا ان الحزن مقترن بالغضب أيضاً لكنه غضب من أحداث معينة وقعت وسببت ذلك الشعور بالحزن. والفرق في هذه النقطة بين الحزن والاكتئاب هو أن الغضب المصاحب للحزن يساعد على التنفيس عن شعور مؤقت كما أن هذا

