

صحة في مضامين

الجديد في التغذية وسرطان البروستات



تتيانا الكور

نعم أيها الرجال، فللتغذية دور مهم في الوقاية من هذا المرض، وفي زيادة قدرة الجسم على الاستجابة لعلاج سرطان البروستات عند حدوث الإصابة. أشارت آخر الدراسات الحديثة بأن الأغذية المحتوية على مادة اللايكوبين وعنصر السيلينيوم يمكن أن تقلل فرصة الإصابة بسرطان البروستات، بينما تسبب الأغذية الغنية بعنصر الكالسيوم بزيادة نسبة الإصابة بسرطان البروستات. وتعتبر مادة اللايكوبين مادة مضادة للأكسدة وتتواجد بوفرة في البندورة ومنتجات البندورة (مثل عصير البندورة، البندورة المطبوخة، و رب البندورة) ، وبنسبة أقل في البطيخ والجريب فروت الأحمر. وقد أشارت آخر دراسة علمية واسعة النطاق شملت أكثر من ٤٠٠٠ رجل بأن فرصة الإصابة بسرطان البروستات تقل بنسبة ٣٥٪ لدى الرجال الذين يتناولون الأغذية الغنية بمادة اللايكوبين. وقد جاءت هذه الدراسة كتحديد لما أشارت إليه العديد من الدراسات في الحقيقة الماضية. بينما أشارت دراسات عديدة في الآونة الأخيرة بأن لارتفاع مستوى عنصر السيلينيوم في الدم لدى الرجال فائدتين مهمتين هما: تقليل فرصة الإصابة من سرطان البروستات لدى الرجال غير المصابين بالمرض بنحو النصف تقريبا، وتحديد تطور مراحل سرطان البروستات إلى مراحل متقدمة لدى الرجال المصابون به بالأصل. وقد بدأت هذه الدراسات في الانتشار منذ عام ٢٠٠٤، ولكننا لا نزال نحتاج إلى دراسة علمية واسعة النطاق لتأكيد نتائج هذه الدراسات واعتماد كمية السيلينيوم المتناولة لتقليل فرصة الإصابة بسرطان البروستات. إلا أننا ننصح الرجال بتناول الأغذية الغنية بالسيلينيوم، وبشكل يومي مثل الأسماك، واللحوم، وحبوب القمح، والبيض، والتمم مع مراعاة الاعتدال في الكمية والإكثار من نوعية المصادر المتناولة. ولا شك بأن العديد منا قد يهمل عند معرفة بأن الأغذية عالية الكالسيوم قد تسبب في زيادة نسبة الإصابة بسرطان البروستات (مثل الحليب ومنتجاته كالألبان والأجبان)، ولكن حقيقة ما كشفه لنا العلم الحديث بأن تناول الكميات الكبيرة من هذه الأغذية، والتي تفوق ما يحتاجه الرجل من عنصر الكالسيوم يوميا هي المسبب بالفعل في زيادة نسبة الإصابة بسرطان البروستات إذ أن معدل ما يحتاجه الرجل من عنصر الكالسيوم يعادل ١٠٠٠ ملليغرام يوميا (أي ما يعادل ٣ أكواب من الحليب أو اللبن)، ولكنني أجد العديد من الرجال الذين يشربون أكثر من لتر ونصف من الحليب يوميا، فلذلك أنصح بمراعاة الاعتدال في تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم لأنها ضرورية في الحفاظ على صحة العظام والوقاية من ترققها.

ويعتبر سرطان البروستات من السرطانات الخطيرة النمو وأكثر السرطانات شيوعا عند الرجال إذ يحتل المرتبة الثانية من السرطانات التي تهدد صحة رجالاتنا بعد سرطان الرئة والذي يحتل المرتبة الأولى. ويعتبر سرطان البروستات الأكثر شيوعا عند الرجال الذين يتجاوزون الخمسون عاما من العمر، وهو مسؤول عن ١٠٪ من الوفيات الناتجة عن السرطان.

والبروستات عبارة عن غدة بحجم وشكل الجوز تقريبا تقع مقابل المستقيم وتماثل تحت المثانة، وهي تحيط بالحالبين. وتشمل أعراض سرطان البروستات على: تقطع في البول، تدفق بطني للبول، تبول متكرر خاصة في الليل، وجود دم في البول، الإحساس بالألم والحرقنة عند التبول، مع وجود ألم مستمر أسفل الظهر، أو الحوض، أو الفخذين.

وتقترب احتمالية الإصابة بسرطان البروستات بتلاثة عوامل رئيسية هي: تقدم العمر (إذ تزيد نسبة الإصابة عند الرجال فوق سن الأربعين)، النظام الغذائي ونوعية التغذية، إذ يلعبان الدور الكبير في تحديد أو زيادة الإصابة به كما أشارت إليه الدراسات الحديثة، خاصة عند تناول كميات كبيرة من أطعمة معينة غنية بالدهون وفقيرة في محتواها الغذائي. كما أن للتشخيص المبكر دور في الحماية والوقاية إذ يتعين

على كل رجل فوق سن الأربعين أن يجري فحصا طبيا (جس المستقيم بالأصبع)، كما ننصح كل رجل فوق سن الخمسين بإجراء تحليل للمستشعر النوعي البروستاتي في الدم (PSA).

استشارية التغذية الطبية والعلاجية tatyana.j@kourkour.com

سميح القاسم

القول الجميل

من قصيدة .. **القيم العشر**
× إلى جانب «الوصايا العشر» التي يحترمها كل إنسان متحضر ومؤمن، وإلى جانب القيم الإنسانية العامة كالحرية والسلام والخير والجمال والعدالة والمعرفة، فلا بد من الإشارة والتركيز على «القيم العشر» التي شكّلت عبر التاريخ كله، جوهر العروبة معناها وميزانها وصراتها المستقيم:

١- أشجاعة

٢- الكرم

٣- الشجاعة

٤- الصدق

٥- النخوة

٦- التواضع

٧- الإحسان

٨- الإنصاف

٩- الشرف

١٠- أكرامة هذه هي القيم التي

يرضعها الطفل العربي مع حليب

أمه، ولن يكون عربيا حقيقيا إذا هو

تخلّى عن أية واحدة من هذه القيم

غير القابلة للانتقائية

وللتجزئة



استعداد جيني للإصابة بسرطان الرئة

أظهرت دراسة نشرتها المجلة المتخصصة "نيشتر جينيتكس" التابعة لمجموعة "نيشتر" البريطانية أن مجموعة من الباحثين من ١٨ بلدا اكتشفوا استعدادا جينيا للإصابة بمرض سرطان الرئة بعد دراسة تحولات في الحمض الريبي (دي ان ايه) لدى ١٥ ألف شخص.

والدراسة الجينية التي قدمت على أنها الأوسع التي تشمل سرطان الرئة، نظمتها المركز الدولي لأبحاث السرطان (ليون فرنسا) والمركز الوطني للتحديد الجيني (إيفري فرنسا) بدعم من المركز الوطني للسرطان.

وكان ستة آلاف من الأشخاص الـ ١٥ ألف الذين شملتهم الدراسة مصابين بسرطان الرئة في حين كان التسعة آلاف الآخرين أصحاء على ما جاء في بيان للمركز الدولي لأبحاث السرطان.

وتقع هذه المنطقة الصبغية الجديدة التي تم تحديدها، في الصبغ الخامس وتحتوي على جينتين معروفتين "تي اي آر تي" و "سي آر آر ٩" اللتين بحسب الباحثين قد تكونان مسؤولتين بشكل مباشر عن هذا الاستعداد. لكن جينة "تي اي آر تي"، هي الأكثر ترجيحاً. وقال مدير المركز الوطني للتحديد الجيني مارك لاثروب أنها "جينة تحدد جزئيا رموز التيلوميراز وهي انزيم مرتبط بشكل كبير بالإصابة بالسرطان". والتحولات الجينية هذه تزيد من مخاطر الإصابة بمرض سرطان الرئة بنسبة تصل إلى ٦٠٪ إذا كان الشخص مدخنا ام لا.

لكن هذه الزيادة في احتمال الإصابة "صغيرة جدا مقارنة مع خطر الإصابة بسرطان الرئة الذي يسببه دخان السجائر".

وقال الطبيب بول برينان الذي يرش فرق الأبحاث في المركز الدولي لأبحاث السرطان أن النتائج "تعطي خصوصا فهما أفضل" لسرطان الرئة الذي يبقى علاجه محدودا جدا. وأضاف "نأمل أن تؤدي إلى تشخيص أفضل وإلى إمكانيات علاج أفضل".

ا ف ب

سلوكنا الإلكتروني.. والسيطرة الافتراضية على الحياة اليومية

أحمد مغربي

السلوك الإلكتروني، بالانكليزية «إلكترونيك بيهافور» Electronic Behaviour.

من الممكن اقتراح مصطلحات أخرى مثل السلوك المعلوماتي، المهم ألا يجري الخلط بين نقاش هذا السلوك والحديث عن الافتراضي Virtual، لأن الأمر لا يتعلق هنا بالسلوك الافتراضي، ولا يعني السلوك الإلكتروني أن نذهب إلى موقع مثل «سيكند لايف» Second Life، ونصطنع لأنفسنا شخصية رقمية لتمثّلنا بالأساليب الافتراضية للكمبيوتر. لا تُشكّل الافتراضية «سلوكا إلكترونيا» بالمعنى الدقيق الذي يقصده هذا المصطلح.

الأرجح أنه يمكن وصف الأمر بأنه نمط من التصرفات البشرية في الحياة الواقعية يوميا، ولكنها تبدو وكأنها مستندة إلى معطيات عالم الكمبيوتر والانترنت والشبكات الرقمية والاتصالات الرقمية المتطورة والأجهزة الذكية والروبوت وغيرها من معطيات العصر الرقمي.

لتعط أمثلة. في العام الفات، أعلنت وزارة الداخلية في بريطانيا أن نسبة الذين يقودون سياراتهم بسرعة عالية وبطريقة مُجازفة، ترتفع بين الشباب الذين يمارسون ألعابا إلكترونية عن قيادة السيارات مثل لعبة الكمبيوتر «فورمولا وان»، وفي مثال آخر، تناقلت الصحف في مطلع العام صورة لشباب يرقصون في ملهى ليلي في مدينة «مانشستر» الانكليزية. لكن أحدا منهم لا يراقص الآخر! ولا يظهر أي انسجام في وضعية أجسادهم، على نحو ما يكونه الأمر بين جماعات الرقص. وتسهل رؤية سماعات الأذن في رؤوسهم. ويشير التعليق المرافق للصورة إلى أنه ملهى ليلي صامت. لا تعترف فيه الموسيقى للراقصين في الرقص، بل يترك لكل فرد منهم أن يرقص على وقع موسيقاه الخاصة التي تأتيه من مشغل الموسيقى أو الخليوي؛ ومن المستطاع النظر إلى هذا الملهى الإلكتروني باعتباره إنقلابا على عادات الصخب والضجيج والتفاعل القوي بين الراقصين في الملاهي الليلية، الذين تتوحد أجسادهم تحت أيقاع الموسيقى القوية التي تملأ الهواء وتهتز على وقعها الأجسام في تناغم يجعلها أقرب إلى الجسد الواحد. ويحدث شيء مشابه في أماكن متفرقة، وضمنها البلدان العربية، ونقل أحد الأصدقاء ممن يمارسون مهنة التدريس الشاقفة في لبنان، أنه صار مالوفا في المدرسة أن يُشاهد التلامذة وقد ثبت كل منهم جهاز الأذن في رأسه وراح يطرب ويغني ويرقص، كل على موسيقاه! وتحاول المقالات التالية إلقاء بعض الضوء على ظاهرة السلوك الإلكتروني في غير بلد عربي.

