

دراسة: التوتريزيد من انتشار الخلايا السرطانية



أظهرت دراسة طبية جديدة أجريت في أستراليا أن التوتريزيد من انتشار الخلايا السرطانية في جسم المريض، حيث وجد الباحثون أن الضغوط النفسية تؤدي إلى شحن كبير وفائق للأوعية الدموية في الجسم بما يعزز من حركة الخلايا السرطانية ويزيد من انتشار المرض في الجسم.

ووجد العلماء أن الهرمونات التي تنتج عن الإجهاد والتوتر النفسي تزيد من الخلايا السرطانية في «النظام المناعي» الذي يقوم بدوره بنقل هذه الخلايا إلى أماكن جديدة، بما يؤدي إلى انتشار المرض في جسم الإنسان.

وتم التوصل إلى هذه النتائج بعد أن أجريت التجارب والفحوص على الفئران، إلا أن العلماء قالوا إن هذه النتائج تمثل اختراقاً من شأنه لاحقاً تحديد كيفية السيطرة على مرض السرطان، ومن شأنه المساعدة في التوصل إلى علاجات للمرض.

وبهذه النتائج يتعين على الأطباء وذوي المرضى مراعاة الحالة النفسية للمصابين بالسرطان، حيث إن هذا البحث يفيد بأن تدهور الحالة النفسية للمريض وشعوره

بالإجهاد النفسي سوف يؤدي بالضرورة إلى تفاقم المرض، وانتشاره بصورة أوسع في جسم المصاب.

وقال العلماء الذين أجروا الدراسة إن التوتريزيد من انتشار المرض بما فيها أورام الصدر والبروستات، إلا أن هذا الارتباط ظل طوال الفترة الماضية عبارة عن لغز لم يتمكن الأطباء من تحليله، فيما تعتبر نتائج هذه الدراسة بداية لتفكيك لغز الارتباط بين التوتر النفسي وأمراض السرطان.

ونقلت جريدة «ديلي ميرور» البريطانية عن الدكتور إريك صلون، رئيس الفريق البحثي التابع لجامعة «موناخ» الأسترالية والذي أجرى الدراسة أن النظام المناعي يتأثر بفعالية كبيرة بهرمونات الإجهاد النفسي، وهو ما أدى إلى انتشار الخلايا السرطانية في الفأر الذي أجريت عليه التجارب، يشار إلى أن سرطان الثدي المنتشر بين الرجال في العالم، ويؤدي كل من المرضين إلى مئات آلاف الوفيات سنوياً في مختلف أنحاء العالم.

باحثون: الإسبرين يقي من «السرطان»



أظهرت دراسة أميركية جديدة أن استخدام الإسبرين لفترات طويلة قد يرتبط بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان القولون وبقيّة أنواع السرطان في الجسم.

وبعد الإسبرين أحد أشهر الأدوية وأكثرها شعبية وكذلك علاج العديد من الأمراض، وأظهرت دراسة لمستشفى «ماساتشوستس» نشرت في دورية «جاما للأورام» أن استخدام الإسبرين لفترات طويلة يساعد بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان القولون وباقي

أنواع السرطان، حيث يعمل الإسبرين على إزالة الالتهابات من شتى أعضاء الجسم ويؤثر على إحدى المواد الطبيعية المسؤولة عن أورام القولون، وهو الأمر الذي قد يقلل من احتمالات ظهور باقي الأورام.

واستعان الباحثون في دراستهم بـ 140 ألف شخص تقريباً، تراوحت متوسطات أعمارهم بين 30 و 75 عاماً تمت متابعتهم على مدار 32 عاماً.

النتائج أظهرت تراجع احتمالات الإصابة

علاج نقص الكالسيوم



الذي يتناوله الإنسان خلال يومه، لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مكملات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مُميّنة في أغلب الأحيان. أسباب نقص الكالسيوم من الأسباب التي تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان ما يلي: بعض الأمراض التي تصيب الإنسان قد تؤدي إلى نقص الكالسيوم في الجسم، ومن هذه الأمراض أمراض السرطان، والتهاب البنكرياس، حيث تؤدي إلى انخفاض مستوى الغدة الدرقية، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في الجسم مخزون الشيوخ وكبير السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمالية إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المحتمل إصابتهم بنقص الكالسيوم هم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. يحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء

بالإجهاد النفسي سوف يؤدي بالضرورة إلى تفاقم المرض، وانتشاره بصورة أوسع في جسم المصاب.

وقال العلماء الذين أجروا الدراسة إن التوتريزيد من انتشار المرض بما فيها أورام الصدر والبروستات، إلا أن هذا الارتباط ظل طوال الفترة الماضية عبارة عن لغز لم يتمكن الأطباء من تحليله، فيما تعتبر نتائج هذه الدراسة بداية لتفكيك لغز الارتباط بين التوتر النفسي وأمراض السرطان.

ونقلت جريدة «ديلي ميرور» البريطانية عن الدكتور إريك صلون، رئيس الفريق البحثي التابع لجامعة «موناخ» الأسترالية والذي أجرى الدراسة أن النظام المناعي يتأثر بفعالية كبيرة بهرمونات الإجهاد النفسي، وهو ما أدى إلى انتشار الخلايا السرطانية في الفأر الذي أجريت عليه التجارب، يشار إلى أن سرطان الثدي المنتشر بين الرجال في العالم، ويؤدي كل من المرضين إلى مئات آلاف الوفيات سنوياً في مختلف أنحاء العالم.

العظام وترقق العظام. نقص مستوى الكالسيوم في الدم يحدث كآثر جانبي من تأثير الأدوية مثل مدرات البول، وبعض العلاجات الطبية لأمراض معينة مثل الفشل الكلوي، ولكن لا يحدث هذا النوع بسبب نقص كمية الكالسيوم في النظام الغذائي، فإذا حدث من مخزون الكالسيوم في العظام للحفاظ على مستويات الكالسيوم الموجودة في الدم لأداء وظائف الجسم الحيوية مثل الأعصاب والعضلات والمخ والقلب. طرق علاج نقص الكالسيوم حل مشاكل نقص الكالسيوم عند الإنسان هو أمر ضروري لتجنب حدوث مشاكل صحية، وللحفاظ على صحة العظام وسلامتها، حيث يمكن علاجها بإحدى الطرق التالية: تغيير نمط الغذاء المتبع، حيث إن المراحل الأولية لنقص الكالسيوم يمكن علاجها بتناول كميات أكبر من الأطعمة التي تحتوي على كالسيوم، مثل الحليب ومشتقاته، واللحوم والأسماك، كما يجب أيضاً تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «د» لتقوية امتصاص الكالسيوم. إذا لم تستطع الحصول على كمية كافية من الكالسيوم خلال اليوم، فيمكثك أن تتناول أقراص مكمل للكالسيوم، وغالباً ما يُوصى بها الطبيب.

الذي يتناوله الإنسان خلال يومه، لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مكملات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأن هذه الطريقة قد تؤدي إلى تناول جرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مُميّنة في أغلب الأحيان. أسباب نقص الكالسيوم من الأسباب التي تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان ما يلي: بعض الأمراض التي تصيب الإنسان قد تؤدي إلى نقص الكالسيوم في الجسم، ومن هذه الأمراض أمراض السرطان، والتهاب البنكرياس، حيث تؤدي إلى انخفاض مستوى الغدة الدرقية، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أن تناول الأدوية مثل مدرات البول والعلاجات الكيميائية قد تؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في الجسم مخزون الشيوخ وكبير السن، حيث أنه كلما تقدم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمالية إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة. الأشخاص المحتمل إصابتهم بنقص الكالسيوم هم المرأة الحامل: حيث أنها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. يحتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمو عظام الجنين، وغالباً ما ينصح الأطباء النساء

الكالسيوم هو عنصر كيميائي من الجدول الدوري للعناصر الأرضية، ويتميز باللون الرمادي الخفيف، ويحتل المرتبة الخامسة من حيث الوفرة على سطح الأرض، وهو مهم للكائنات الحية لسوره في وظائف الخلايا المتنوعة، ويعتبر عنصر الكالسيوم من أحد العناصر المهمة التي يتكون منها جسم الإنسان، حيث تبلغ نسبة الكالسيوم في جسم الإنسان من 1-1.5 كجم، حيث 98% من هذه الكمية تتركز في العظام والأسنان، وكذلك يوجد في الدم، حيث تبلغ نسبته 9-11 ملجم/لتر. الكالسيوم هو معدن يستخدمه جسم الإنسان للحفاظ على ضغط الدم المستقر، وبناء العظام والأسنان، وخاصة عند الأطفال الذين يسهون في مراحل النمو المختلفة، والتي تحتاج إلى كمية من الكالسيوم، حيث يُوصى للجميع بتناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كافية من الكالسيوم، وإذا لزم الأمر يجب تناول الأقراص المكمل للكالسيوم. الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم يحصل جسم الإنسان على الكالسيوم من خلال تناوله لأطعمة عديدة تحتوي على عنصر الكالسيوم، منها الحليب ومشتقاتها، والبيض، والسمسم، واللوز، والجوز، والخبز المحمص، والمكسرات، والفاصوليا المجففة، واللحوم، والخضراوات الورقية كالسبانخ والملقوف، والسبانخ، والبنجر، والسمسم، واللوز والجوز، والخبز المحمص، والبنجر، وبيّن عبد النسيم، والشعير، ونخالة الذرة، التفاح، الدجاج، الفواكه، البروكلي، المشمش المجفف، فول الصويا، كاسترد، السمك، الأيس كريم، مقلبات السردين، مقلبات سمك السلمون، الزبادي منخفض الدهون، وجبنة الشيدر. نقص الكالسيوم وهو عدم كفاية مستوى الكالسيوم في الجسم، ويحدث من عدم وجود مستويات مناسبة من الكالسيوم في المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان خلال فترة من الزمن، مثل نقص فيتامين (د) والفسفور والمغنيسيوم تساعد على امتصاص الكالسيوم للجسم، وهناك نوعان لنقص الكالسيوم في الجسم: نقص الكالسيوم في الغذاء يحدث بسبب عدم وجود نسب كافية من الكالسيوم في الغذاء، مما يؤدي إلى حصول الجسم على كفايته من مخازن الكالسيوم الموجودة في العظام، مما يؤدي إلى الإصابة بهشاشة

لا تتردد في شراء الموز الأسود

الموز.. ينصح الأطباء عادة لمختلف الأمراض، لما له من فوائد صحية تشمل أعضاء جسم الإنسان كافة، حيث يتركب الموز من عناصر غذائية غنية وفيتامينات والياف، كما أنه يحوي وبكثرة عنصر البوتاسيوم.

لكن ماذا عن الموز الأسود؟ هناك عادة خاطئة سارية ومتداولة بين الناس، فمنهم من يعتقد أن سواد الموز يعني «عفنه»، وأنه أصبح غير صالح للأكل وعلينا رميه، لكن حقيقة الدراسات أثبتت عكس ذلك.

حيث ثبت أن هذه البقع البنية تدلّ فعلياً على نضوج الموز، وكلما ازداد وجودها زادت نسبة احتوائه على مادة يطلق عليها رمز TNF. وترمز تسمية هذه المادة في اللغة الإنجليزية إلى عبارة Tumor Necrosis Factor، أي «عامل النخر الورمي»، ما يعني أنها مادة محاربة لمرض السرطان وتكون الخلايا غير الطبيعية في أجسامنا.

وأعلنت التجارب أن تناول الموز المسود والحصول على كمية كافية مادة TNF من شأنه أن يصد خلايا الورم السرطاني ويحد من نموها وتكاثرها بشكل لافت.

