



سرطان القولون.. مرض يمكن تجنبه

الدكتورة نجاح الزيانى لـ«الخليج الطبي»: اكتشافه في المراحل الأولى سبب في سرعة الشفاء

«نقص الحديد في الدم أهم الأعراض الدالة على سرطان القولون

ان هناك نزيفا داخليا ويجب عمل فحص بالمنظار اذا اتضح ذلك.

ونسبة نجاح هذا الاختبار ٧٠-٩٠%.

وتحت المراكز الصحية المرضى على عمل فحص القولون دوريا لما له من دور مهم للكشف المبكر، ولكن اللحميات الصغيرة لا تظهر في فحص الخروج.

ما العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون؟

السمنة فالنسبة عالية جدا في دول الخليج، عدم الحركة، الاكل غير الصحي الذي لا يحتوي على نسبة كافية من الخضراوات، التدخين. ومن أهم طرق الوقاية نمط الحياة الصحي لجميع افراد الأسرة، وممارسة الرياضة منذ الصغر، مع ضرورة الفحص المبكر لرفع فرص الشفاء.

ماذا عن فرص الشفاء؟

نسب الشفاء عالية جدا في مراحله الاولى، فبعد الاستئصال يشفى المريض تماما.

حسب الإحصائيات في البحرين أن أكثر من ٦٠% من الحالات تكتشف في مرحلة متقدمة لذلك تقل نسب الشفاء. في حالة وصول الورم إلى الكبد تصل نسبة نجاة المريض إلى اقل من ٥% وعند وصوله إلى الغدد الليمفاوية مع العلاج الكيماوي يمنح المريض فرصة أكبر للشفاء.

ما أحدث طرق العلاج؟

أول الخطوات تكمن في إزالة اللحميات بالمنظار وتكون سهلة جدا. في المراحل المتقدمة تطلب الجراحة لاستئصال الورم والبحرين تمتلك كفاءات طبية كبيرة من الجراحين.

يتم استئصال الورم وما يحيطه من غدد ليمفاوية للاطمئنان على الاستئصال الكامل للورم.

وقبلها يفحص باقي القولون جيدا للتخلص من اللحميات. ويتابع المريض بشكل دوري كل ستة أشهر لمدة ٣ سنوات وإجراء فحص القولون بعد سنة من العملية

وعمل فحص CEA وهو مؤشر ورم القولون في الدم وفحص الأشعة المقطعية.

تزداد نسبة الإصابة في الخليج كانت ٧ إلى كل ١٠٠,٠٠٠ شخص ووصلت الآن إلى ١٤ لكل ١٠٠,٠٠٠ شخص، الإصابة في البحرين ليست شديدة كبعض دول العالم مثل استراليا وجنوب افريقيا، ولكن للأسف نستطيع ان نقول ان العدد في ازدياد، ونسبة اللحميات تزيد ومن المتوقع لزيادة أكبر في العشر سنوات القادمة، ولحسن الحظ سرطان القولون مرض يمكن تجنبه بالفحوصات المبكرة. على الرغم من عدم وجود مسح كامل للحالات في البحرين. اتمنى ان يكون هناك تعاون بمركز تسجيل حالات بوضوح ويكون هناك حصر شامل لمعلومات المرضى.



د. نجاح الزيانى.

سرطان القولون.

هل هناك أنواع من سرطان القولون؟

نعم، هناك أنواع بحسب الدرجة إذا كان من النوع الحاد أو البطيء كما يختلف سرطان القولون من شخص إلى آخر، وفي بعض الحالات مع الاستئصال يتم التخلص من الورم تماما والبعض الآخر يعود الورم في الظهور مرة ثانية.

كما يختلف بحسب المكان، اذا كان في الطبقات الداخلية للقولون فيمكن للمريض أن يشفى منه تماما، واذا وصل إلى العمق والطبقة العضلية أو الغدد الليمفاوية او وصل الى الكبد فتصبح مرحلة متقدمة.

كيف يتم التشخيص الصحيح؟

أفضل طرق التشخيص هي تنظير القولون، الدول التي اعتمدت على منظار القولون بشكل دوري والمتابعة

انخفضت لديها حالات الإصابة. في البحرين اتخذت الحكومة إجراء (FIT TEST) وهو للكشف عن وجود دم في عينة الخروج، فينبه الدكتور

القولون هو المتر الأخير من الجهاز الهضمي في جسم الإنسان، وتعرف السرطانات التي تصيب هذا الجزء بسرطان القولون، ويمكن لأي جزء من القولون ان يصاب ويتأثر بسرطان. مدى خطورة سرطان القولون وطرق الوقاية والعلاج ستتعرف عليها في اللقاء التالي مع الدكتورة نجاح راشد الزيانى استشاري امراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد بمستشفى البحرين التخصصي. ما أسباب انتشار سرطان القولون؟ وهل هناك سبب لزيادة عدد الحالات؟

تشهد أنحاء العالم ازديادا في حالات الإصابة بسرطان القولون إلا في الدول التي بدأت الفحص المبكر والمسح الدوري، فقد قل فيها عدد الحالات.

طبقا لأحدث الإحصائيات في دول الخليج نشهد ازديادا مطردا لسرطان القولون ليحتل المرتبة الأولى بالنسبة الى الرجال في السعودية، المرتبة الثانية في الرجال والنساء في البحرين، بينما في السنوات العشر الماضية كان رقم اربعة او خمسة بين السرطانات ويرجع ذلك الى عدة اسباب اولها اتباع نظام غذائي سيئ مع قلة الحركة والسمنة، وتقدم معدل عمر الأفراد.

الغريب في الأمر أظهرت الإحصائيات المتوافرة لدينا أن سرطان القولون في الخليج يحدث في عمر أكبر من الغرب بعشر سنوات تقريبا.

كذلك هناك عامل مهم جدا وهو ان العوامل الوراثية تؤثر في ٢٥% من حالات سرطان القولون في منطقة الخليج العربي، بسبب العامل الوراثي أو تغير في الجينات يؤدي إلى سرطان القولون، بينما يشكل العامل الوراثي ٥% فقط في الغرب.

سرطان القولون تسببه لحميات تتطور على مدى ١٠ إلى ١٥ سنة إلى سرطان.

٢٠% من الأشخاص الذين تتواجد فيهم تم تشخيصهم في مركزنا

وسرطان القولون لا يبدأ فجأة، بل تسببه لحميات القولون التي يمكن الكشف عنها وازالتها مبكرا بالمنظار تفاديا لتحولها إلى سرطان.

هل أعراض سرطان القولون تختلف حسب مراحله؟ نعم، عادة ما يؤدي سرطان القولون في الجزء الأيمن إلى فقر الدم نظرا لنزف بطيء في الورم، بينما الأورام التي تظهر في الجزء الأيسر تعطي أعراض ألم أو انسدادا في القولون ونزف دم في البراز أو تغير في الخروج مثل اسهال أو اسناك.

إصابة الرجال بنقص الحديد وفقر الدم أو النساء في عمر بعد انقضاء الدورة الشهرية يعتبر مؤشرا خطرا، قد يدل على الإصابة بسرطان القولون، وراينا العديد من الحالات التي تعاني من فقر الدم تشخص وتعالج بحديد ويبدون فحص عن سبب نقص الحديد وهو يعتبر أحد أهم الاعراض الدالة على وجود نزيف داخلي في الأمعاء أو

أخصائية التغذية العلاجية أريج السعد: نصائح لتقليل من الصداع المصاحب للصيام والتغلب عليه

تناول شوربة خفيفة: مثل شوربة الخضار أو العدس، لترطيب الجسم وتجهيز المعدة للجولة الرئيسية.

تجنب الإفراط في الطعام: لأن الإفراط في تناول الطعام يمكن أن يسبب الصداع بسبب زيادة تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي.

تقليل الاعتماد على الكافيين

التقليل التدريجي من الكافيين قبل رمضان: إذا كنت معتادا على شرب القهوة أو الشاي فقلل من الكمية قبل رمضان لتجنب صداع انسحاب الكافيين تناول مشروبات خالية من الكافيين: مثل شاي الأعشاب أو الماء بالليمون

الحصول على قسط كاف من النوم تنظيم مواعيد النوم: حاول النوم مبكرا والاستيقاظ قبل السحور للحصول على قسط كافٍ من الراحة.

تجنب السهر الطويل: لأن قلة النوم يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بالصداع.

تجنب الأطعمة المحفزة للصداع الأطعمة التي تحتوي على الغلوتامات أحادية الصوديوم: (MSG) مثل الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة

الأطعمة الغنية بالهيستامين: مثل الجبن القديم، والمخللات، والأسماك المعلبة.

ممارسة النشاط البدني الخفيف المشي بعد الإفطار: يمكن أن يساعد في تحسين الدورة الدموية وتقليل التوتر، ما قد يقلل من الصداع.

تجنب النشاط البدني المكثف أثناء الصيام: لأنه قد يزيد من الجفاف والتعب

تناول المكملات الغذائية إذا لزم الأمر. المغنيسيوم: نقص المغنيسيوم قد يسبب الصداع، لذا يمكن تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم



أريج السعد.

تجنب الإفراط في تناول السكريات البسيطة: مثل الحلويات والمشروبات المحلاة في الإفطار، لأنها تسبب ارتفاعا سريعا في السكر يتبعه انخفاض حاد، ما قد يؤدي إلى الصداع.

اختيار الكربوهيدرات المعقدة: مثل الأرز البني، والخبز الأسمر، والبقوليات، لأنها تطلق الطاقة ببطء.

التدرج في تناول الطعام عند الإفطار البدء بتناول التمر والماء: التمر مصدر طبيعي للسكر ويساعد في رفع مستوى السكر في الدم تدريجيا.

يعتبر الصداع أثناء الصيام أحد أكثر المشاكل الصحية التي يعاني منها الناس، الاحساس بالصداع يبدأ مع بداية الشهر الفضيل وقد يستمر طوال الشهر، وهنا يجز الصائم عن أداء واجباته ومهامه اليومية، في المقال الآتي تقدم أخصائية التغذية العلاجية أريج السعد نائب جمعية أصدقاء الصحة، نصائح مهمة للصائمين للتغلب على مشاكل الصداع أثناء الصيام قائلة:

الصداع من الأعراض الشائعة خلال شهر رمضان، وخاصة في الأيام الأولى من الصيام، ويرجع ذلك إلى عدة عوامل مثل الجفاف، وانخفاض مستوى السكر في الدم، والتغيرات في نمط النوم، أو انسحاب الكافيين.

الحفاظ على ترطيب الجسم شرب كمية كافية من الماء: خلال الفترة بين الإفطار والسحور يجب شرب كمية كافية من الماء (حوالي ٨-١٠ أكواب) لتجنب الجفاف الذي يعد أحد الأسباب الرئيسية للصداع.

تجنب المشروبات المدرة للبول: مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية، وخاصة في السحور، لأنها تزيد من فقدان السوائل. تناول وجبة سحور متوازنة

التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف: مثل الحبوب الكاملة (الشوفان، الخبز الأسمر)، الفواكه، والخضراوات، لأنها تساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم.

تضمين البروتين والدهون الصحية: مثل البيض، الزبادي، المكسرات، والأفوكادو، لأنها تبطن من عملية الهضم وتوفر طاقة مستدامة.

تجنب الأطعمة المالحة: مثل المخللات والأطعمة المصنعة، لأنها تزيد من الشعور بالعطش.

تجنب التغيرات المفاجئة في مستوى السكر في الدم.

الدكتور محمد حسن يكشف: تفاصيل أول حالة من التهاب الكبد المناعي بمستشفى السلام وعلاجها بنجاح



د. محمد حسن.



ALSALAM SPECIALIST HOSPITAL مستشفى السلام التخصصي

أعلن الدكتور محمد حسن استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد نجاح تشخيص حالة مرضية بمستشفى السلام التخصصي وهي ليست شائعة تعرف باسم التهاب الكبد المناعي، وأوضح ان هذا المرض يعتبر تحديا طبيا كبيرا نظرا لأنه مرض غير معروف للمرضى. والنساء هم الأكثر عرضة من الرجال بنسبة تصل إلى أربعة اضعاف للإصابة بهذا المرض.

مشيرا إلى ان الفريق الطبي اظهر كفاءة استثنائية في التعامل مع الحالة وتشخيصها بدقة.

وقال الدكتور محمد «توجهت المريضة في العشرين من عمرها إلى مستشفى السلام وهي تعاني من بعض الأعراض المبهمة بشكل اعياء تام مع حكة في الجسم وبعد الفحص الأولي واجراء بعض الفحوصات المعملية تبين ارتفاع ملحوظ في إنزيمات الكبد، وعليه تم استكمال الفحوصات والإجراءات وأخذ خزعة من الكبد وتم عمل تحليل للأجسام المضادة الذي أثبت إيجابياته وتم البدء في العلاج مباشرة والهدف من ذلك السيطرة على المرض بالعلاج الدوائي

وكان هناك استجابة جيدة جدا للعلاج، وتابع الدكتور محمد: حاليا تتابع المريضة في العيادة حسب مواعيدها للاطمئنان عليها وتمارس حياتها بشكل طبيعي. العلاج الهدف منه السيطرة على المرض بشكل تام بحيث ترجع انزيمات الكبد إلى معدلاتها الطبيعية وذلك لتفادي اي مضاعفات.

يجدر بالذكر أنه لا توجد أي أسباب واضحة لمرض التهاب الكبد المناعي وقد يكون للعامل الوراثي دور في الإصابة بالمرض.

وكان هناك استجابة جيدة جدا للعلاج، وتابع الدكتور محمد: حاليا تتابع المريضة في العيادة حسب مواعيدها للاطمئنان عليها وتمارس حياتها بشكل طبيعي. العلاج الهدف منه السيطرة على المرض بشكل تام بحيث ترجع انزيمات الكبد إلى معدلاتها الطبيعية وذلك لتفادي اي مضاعفات.

يجدر بالذكر أنه لا توجد أي أسباب واضحة لمرض التهاب الكبد المناعي وقد يكون للعامل الوراثي دور في الإصابة بالمرض.