

عيادة

سرطان الرحم: «هيداك» المرض الصامت

أين يكمن "الحظ" في النجاة من السرطان؟ في الكشف المبكر. هذه ليست كلمة عابرة، هذه مفتاح العودة إلى الحياة. في سرطان بطانة الرحم، يلعب هذا الدور أساسياً في الحماية لسبب أساسي، وهو أنه سرطان "صامت" لا تظهر أعراضه إلا بعد فوات الأوان

غسان جعفر *

ليس السرطان قاتلاً في كل الحالات، وليس الحظ دائماً ما يلعب دوراً في "العودة" إلى الحياة، كما يُخيل للكثير من المصابين به، فالنجاة، في الواقع، مرتبطة بـ"رقم" المرحلة التي يمر بها المرض، وغالباً ما تكون فرص النجاة محسومة في المراحل الأولى. تلك التي تغور كلما تراجع المرض درجة، لتتقدم مع وصوله إلى الدرجة الرابعة. هذه الخلاصة تشمل كل أنواع السرطانات. لا واحداً دون سواه، وفي هذا الإطار، يمكن أخذ سرطان "بطانة الرحم" كمثال على تلك الخلاصة، إذ تشير الدراسات العلمية إلى أن نسبة الشفاء من هذا المرض تتراوح ما بين 70 إلى 90% عند اكتشافه في المرحلة الأولى. تلك النسبة تقل كلما انتقل المرض نحو

مرحلة أخرى، لتصبح مع المرحلة الثانية 50%. وكذلك الحال مع الانتقال إلى المراحل اللاحقة، فإذا اكتُشف في المرحلة الثالثة، تصبح هذه النسبة 30%. أما في المرحلة الرابعة، والأخيرة، فإن نسبة الشفاء من سرطان الرحم تصبح 5%. وهي المرحلة التي يتدخل فيها الحظ. بعيداً عن تلك النسب، يعدّ مرض سرطان الرحم من الأنواع التي يتأخر اكتشافها، إذ لا تظهر أعراضها إلا في المراحل المتأخرة. تلك التي تشمل الشعور بالألم شديدة في منطقة أسفل الحوض، المتراكمة مع نزيف دموي غزير. هذا الأمر إن عني شيئاً، فهو يعني ضرورة التوعية على إجراء الكشف المبكر لاكتشاف السرطان في مراحله الأولى قبل فوات الأوان.

وغالباً ما يجري اكتشاف سرطان الرحم عن طريق فحص الحوض وأخذ عينات من أنسجة بطانة الرحم لفحصها تحت المجهر. وتجلب هذه العينات إما بأسلوب الكشط أو الشفط، ويمكن عن طريق هذه الاختبارات اكتشاف نذر الإصابة بالسرطان أو اكتشاف الإصابة الفعلية به. أما، ما هو هذا النوع؟ ومن يصيب؟ وكيف يطال هذا النوع من السرطان بطانة رحم المرأة، ولكنه لا يقف عند هذا الحد، إذ قد يمتد ليصيب عنق الرحم وأجزاء أخرى من الجسم في المراحل المتقدمة. وغالباً ما يكون المسبب الأساس له هو تناول المرأة لهرمونات "الإستروجين" الصناعية بجرعات كثيرة، كبدل لعلاج أعراض سنّ اليأس لديها. وهو سنّ نهاية الدورة الشهرية.



الاستئصال الجزيئي أو الكلي

تعتبر الجراحة الطريقة الرئيسية لعلاج سرطان الرحم. ففي الحل الذي يعود بنسب شفاء مرتفعة، وتقسّم هذه الجراحة قسمين، إما عملية جراحية شاملة عبر إزالة عنق الرحم

رعي الخلايا السرطانية بالأشعة السينية أو جسيمات من مواد مشعة مثل الكوبالت 60 و"الراديو". ومن المعلوم أن المرور بتلك المراحل سيفقد المرأة قدرتها على إنجاب الأطفال. فما عاد هناك رحم، وأكثر من ذلك، قد يساور المرأة شعور بالقلق بأنها فقدت جزءاً من أنوثتها. وغالباً ما يكون الشعور بمثل هذه الأحاسيس شيئاً طبيعياً.

وإذا ما شملت العملية استئصال المبيضين، فستشعر المرأة بأعراض انقطاع الطمث المبكر. غير أن هذا الأمر، يمكن معالجته بواسطة بعض الأدوية الهرمونية التي يصفها الطبيب، فيما عدا ذلك، فإن المرأة تبقى كاملة الأنوثة وقادرة على "العطاء" مثل أي امرأة أخرى.

سرطان الرحم هو المسبب السابع للوفيات من بين أنواع السرطانات

. وفي بعض الحالات قد تشمل إزالة أحد المبيضين أو كليهما. وإما عملية استئصال فرعية، حيث يُستأصل الرحم وقناتا "فالوب". إضافة إلى الجراحة، هناك مرحلة المعالجة الإشعاعية التي تجري من خلال

غير أن هذا الأمر، يمكن معالجته بواسطة بعض الأدوية الهرمونية التي يصفها الطبيب، فيما عدا ذلك، فإن المرأة تبقى كاملة الأنوثة وقادرة على "العطاء" مثل أي امرأة أخرى.

الوقاية خير من الف علاج

ثمة طريق واحدة قد تحمي الرحم من "هيداك المرض"، وهي طريق الوقاية. لطالما كانت "الوقاية خير من ألف علاج". وانطلاقاً من هذا شعار الأبدي، تعدّ ممارسة التمارين الرياضية، المتراكمة مع التقليل من نسبة الأطعمة الدسمة، أساساً للحماية من هذا المرض.

هل تعلم؟

- أن إصابة المرأة بسرطان الرحم مرتبطة بشكل مباشر بزيادة مستويات هرمون الإستروجين في دمها؟
 - أن تناول حبوب منع الحمل لا يزيد من احتمال حدوث سرطان بطانة الرحم، بل على العكس من ذلك تماماً، فقد وجدت الدراسات أن النساء اللواتي تناولن حبوب منع الحمل لفترات طويلة من الزمن هن أقل عرضة للإصابة بسرطان بطانة الرحم، وذلك لاحتواء هذه الحبوب على هرمون البروجيستيرون الذي يساعد على الوقاية من الإصابة بهذا المرض؟
 - أن سرطان بطانة الرحم هو المسبب السابع للوفيات من بين السرطانات التي تصيب النساء؟
 - أن إجراء الفحص المبكر لسرطان الرحم من أهم طرق الوقاية من الإصابة؟
 - أن اعتماد المرأة في غذائها على تناول الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان بطانة الرحم؟
- * رئيس تجمع الأطباء في لبنان

معلومات

خذا الفيتامين «دي» من مصابيح «الليد»

يبدو أن أشعة الشمس لم تعد المصدر الوحيد للتزود بالفيتامين "دي"، مع ظهور مصدر آخر لـ"إنتاجه"، هو مصابيح "الليد". فمؤخراً، كشفت دراسة علمية أشرف عليها باحثون أميركيون من جامعة بوسطن، عن أن "لبات الليد هي أكثر كفاءة من أشعة الشمس في إنتاج فيتامين D3 من الجلد". ووفقاً للموقع الطبي الأميركي "ميديكال إكسبرس"، فقد وجد الطبيب تايلر كالايجان وفريقه البحثي، أن عينات الجلد المعرضة لمصابيح "الليد" التي تفرز الأشعة فوق البنفسجية أنتجت أكثر من ضعف كمية فيتامين D3 الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس. وفي هذا الإطار، قال الطبيب هوليك، أستاذ الطب وعلم وظائف الأعضاء والفيزياء الحيوية في كلية الطب في الجامعة "لقد اخترنا مصابيح ليد فوق البنفسجية من مصادر مختلفة وعلى أطوال مختلفة، وظهر لدينا أن هذه المصابيح هي الأكثر أهمية لإنتاج فيتامين D3 في أقصر وقت ممكن". وأضاف أن هذه الدراسة سوف تؤدي إلى ظهور جيل جديد من التكنولوجيا يمكن وصفها بأنها علم الفيروسات الضوئي التي تستخدم مصابيح الليد ذات الموجات المستهدفة للمساعدة في علاج ومنع الأمراض المزمنة.

الصوم 8 ساعات لمعرفة ألم الحرارة

غالباً ما يأتي الشعور بالألم "الحرارة" متأخراً وبشكل مفاجئ. ذلك أن إندارات هذا المرض تتشابه مع أمراض أخرى، ومنها الشعور بالغثيان وعدم الراحة عند تناول مأكولات تحتوي على الكثير من الدهون. قد يكون عارض الشعور بحرارة في الفم مؤشر على ذلك المرض، إلا أن كثيراً من المرضى يهملونه. لكن، ما السبيل لمعرفة ما إذا كنا نعاني من الحرارة أو لا؟ الحل بالصوم لثمان ساعات. فهذا الأمر سيكشف حدة الأعراض ومدى ارتباطها بالحرارة، على أن يتبع ذلك بطبيعة الحال إجراء فحص الموجات الصوتية للبطن والتي تكشف أي مشاكل بالحرارة سواء وجود حصوات أو التهاب

بغض النظر عن مدى ممارسة الأشخاص للرياضة، مشجعة تبني مقولة "اجلس أقل وتحرك أكثر". وفي هذا السياق، قال المؤلف الرئيسي للدراسة الجديدة وعالم الأبحاث المشارك في قسم الطب في جامعة كولومبيا كيث دياز، إن "إرشادات التمارين يجب أن تكون دقيقة، فمثلاً، توصي المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها الأشخاص البالغين بممارسة التمارين الرياضية متوسطة الكثافة لمدة ساعتين و30 دقيقة أسبوعياً، إضافة إلى أنشطة تعزيز العضلات ليومين أو أكثر أسبوعياً".

آخر الظواهر: التناوب حالة معدية

هل تعلم أن التناوب معدى؟ نعم، هذه حقيقة توصلت إليها دراسة بريطانية أجراها باحثون في جامعة توتنغهام، لافتة إلى أن البشر يميلون إلى التناوب عندما يرون الآخرين يفعلون ذلك أمامهم! وأوضح الباحثون أن التناوب المعدى يعد شكلاً شائعاً من حالة تسمى "الإيكوفينومينا"، وهي التقليد الآلي لكلمات وحركات شخص آخر. وحسب هذا الفريق، يحدث التناوب في جزء من الدماغ مسؤول عن الوظائف الحركية يسمى القشرة الحركية الأولية، لافتاً إلى أن هذه القشرة لها دور في حالات مماثلة، مثل متلازمة "توريت"، وهي خلل عصبي يظهر في شكل حركات عصبية لا إرادية.

ولاختبار ماذا يحدث في الدماغ أثناء الظاهرة، أجرى العلماء تجاربهم على 36 متطوعاً وهم يشاهدون آخرين يتناوبون. وطلب الفريق من بعض المتطوعين التناوب، بينما طلب من آخرين كبت رغبتهم عند الشعور به، ووجد الباحثون أنه من الصعب مقاومة التناوب عندما ترى شخصاً يفعل ذلك. واختلقت درجة الرغبة في التناوب طبقاً لطريقة عمل القشرة الحركية الأولية في دماغ كل شخص، وهو ما يُطلق عليه الاستثارة. وباستخدام تحفيز مغناطيسي خارجي عبر الجمجمة، كان من الممكن زيادة درجة الاستثارة في القشرة الحركية، وبالتالي ميل المتطوعين إلى التناوب المعدى.

أو وجود حاجز بها يشير إلى التهاب مزمن. وقد لا يتطلب الأمر حينها سوى اتباع نظام غذائي صحي بعيد عن الدهون، مع تناول الأدوية الخاصة بها في حالات الالتهاب. أما آخر الاحتمالات، فهو استئصال المرارة، في حال وجود حصوات.

"اجلس أقل وتحرك أكثر" للوقاية من الموت المبكر

"بينما تزيد فترة جلوسك، تزيد نسبة خطر الموت المبكر لديك". خلاصة خرجت بها جمعية القلب الأميركية في آخر دراسة أجرتها حول أحد مسببات الموت المبكر. وقد وجد الباحثون أن هناك "علاقة مباشرة بين الوقت الذي يقضيه الشخص بالجلوس وخطر الوفاة المبكرة"، استناداً للدراسة التي شملت 8 آلاف شخص بالغ، مشيرين إلى أن "الأشخاص الذين عادة ما يجلسون أقل من ثلاثين دقيقة يعانون من نسبة أقل من خطر الوفاة المبكرة ممن يقضون أكثر من ثلاثين دقيقة". كما بينت الدراسة أن "الأشخاص الذين جلسوا لأكثر من 13 ساعة يومياً، يعانون من خطر أكبر من الوفاة المبكرة بنسبة 200%، مقارنة بالأشخاص الذين يجلسون لأقل من 11 ساعة يومياً". ولهذا، تنصح الجمعية بضرورة أخذ استراحة كل ثلاثين دقيقة،

