العرب
الإثنين 2019/07/15
السنة 42 العدد 11408

الاستيقاظ مبكرا يقلل احتمالات الإصابة بسرطان الثدي

ارتفاع حالات الإصابة في الدول الفقيرة بسبب غياب الوعي بالكشف المبكر ونقص الخدمات الصحية

أصبحت أهمية الكشف المبكّر عن سرطان الثدي أمرا يدركه العديدون أكثر مما كان عليه في السابق، لكن الدول العربية ورغم أنها قطعت أشواطا هامة في هذا السياق إلا أنها ما يزال أمامها الكثير لإنجازه للحد من انتشار سرطان الثدي بين السيدات العربيات، وهو ما دفع هذه الحكومات لانتهاج سياسات تعتمد مقاربات مختلفة من أجل التوعية بخطورة هذا المرض ومكافحته، وذلك بالرجوع إلى الدراسات التي تسعى إلى فهم أسباب المرض وأساليب علاجه.

التوعية سلاح فعال

لندن - تواجه النساء الكثير من التحديات الصحية، وعلى رأسها الإصابة بسرطان الثدي التي تشير التقديرات الرسمية في بلدان عديدة إلى أنه من أكثر أمراض العصر انتشارا.

وتنشر دراسات عديدة تحاول فهم هذا المرض أكثر وأسباب الإصابة به وكيفية الوقاية منه أو محاربته.

ووفق دراسة حديثة فإن النساء اللائي يفضلن الاستيقاظ مبكرا يوميا تقل لديهن احتمالات الإصابة بسرطان الثدي عن غيرهن.

ويقول الباحثون الذين أعدوا الدراسة، التي نشرت في دورية الطب البريطانية، إن دراسات سابقة ربطت بين عدم انتظام مواعيد النوم والحصول على قدر أكبر من اللازم من الراحة وزيادة احتمالات الإصابة بسرطان الثدي لكن لم تركز دراسات كثيرة من قبل على كيفية تأثير توقيت الاستيقاظ على تلك الاحتمالات.

ولإجراء الدراسة الحالية حلل الباحثون المتغيرات الجينية المرتبطة بثلاث سمات تتعلق بالنوم وهي مدته والإصابة بالأرق وإن كانت المشاركة في الدراسة من الأشخاص الذين يفضلون الاستيقاظ مبكرا أو متأخرا. وفحص الباحثون بيانات أكثر من 400 ألف امرأة شاركن في دراستين في بريطانيا إحداهما استخلصت البيانات الحيوية والأخرى ركّزت على سرطان الثدي.

يوسف الشاهد

سرطان الثدي يصيب أكثر من ثلاثة آلاف امرأة سنويا في تونس

وخلص فحص دراسة البيانات الحيوية إلى أن من بين كل 100 امرأة يفضلن الاستيقاظ مبكرا قلت حالة من حالات الإصابة بسرطان الثدي مقارنة بغيرهن، لكن لم تظهر الدراسة وجود علاقة واضحة بين سرطان الثدي ومدة النوم يوميا ولا الأرق. أما في الدراسة التي ركزت على الإصابة بسرطان الثدي فقد قلت أيضا احتمالات إصابة المستيقظات مبكرا بالمرض. كما ظهرت في تلك الدراسة علاقة بين زيادة عدد ساعات النوم عن المعدل الموصى به، وهو نحو سبع أو ثماني ساعات ليلا، وزيادة احتمالات الإصابة بالمرض بنسبة بلغت 19 بالمئة لكل ساعة إضافية.

وقالت ريبيكا ريتشموند كبيرة الباحثين في الدراسة، وهي باحثة في جامعة بريستول في بريطانيا، إن "النتائج تتسق مع دراسات سابقة سلطت الضوء على علاقة العمل في نوبات ليلية بالإصابة بسرطان الثدي".

وأضافت، عبر البريد الإلكتروني، "من الفرضيات التي قد تفسر تلك العلاقة هي فرضية "الضوء في الليل" والتي تتحدث عن تقليص التعرض للضوء ليلا لنسبة الميلاتونين بما يؤثر بدوره على عدة مسارات هرمونية ويزيد احتمالات الإصابة بسرطان الثدي". لكنها قالت إن ليس على النساء المسارعة بتغيير نمط نومهن بناء على ذلك وأضافت "النتائج الأساسية التي خلصنا إليها اعتمدت على تفضيل النساء لساعات الصباح أو المساء وليس على موعد الاستيقاظ المحدد". كما يمكن أن تختلف تلك النتائج لدى مجموعات عرقية أخرى.

وقبل شهرين، كشفت دراسة أخرى أجراها باحثون بمركز أبحاث السرطان في جامعة شيكاغو الأميركية أن السمنة تعزز تشكيل وانتشار الأورام السرطانية في الثدي، من خلال إعادة برمجة خلايا الجهاز المناعي.

وأشار الباحثون إلى أن أورام الثدي تتشكل عادة في الأنسجة الدهنية، وينجم عنها سرطان الثدي الثلاثي السلبي، الذي يعد أكثر أشكال سرطان الثدي فتكا بالسيدات، ويصعب علاجه.

ولكشف الآلية التي تربط بين السمنة وسرطان الثدي، راقب الباحثون مجموعة من النساء المصابات بسرطان الثدي الثلاثي السلبي، بالإضافة إلى مجموعة من الفئران الإناث المصابات بالمرض. وأجرى الفريق عدة فحوصات، لمراقبة مدى انتشار الخلايا السرطانية، والدور الذي يلعبه جهاز المناعة في مقاومة المرض، بالإضافة إلى مدى إصابة المشاركات بالسمنة. واكتشف الباحثون أن السمنة تعيد برمجة خلايا الدم البيضاء التي يمكن أن تقاوم الأمراض التي تهاجم الجسم مثل البكتيريا أو الفيروسات أو الخلايا السرطانية، وتحولها إلى خلايا التهابية، وبدلا من مهاجمة سرطان الثدي فإن هذه الخلايا تعزز انتشاره.

ووفق تقديرات موقع "غلوبوكان" التابع للوكالة الدولية لبحوث السرطان يحدث سنويا ما يقارب 1.38 مليون إصابة جديدة بسرطان الثدي و458 ألف حالة وفاة من جراء الإصابة به.

ويعد سرطان الثدي، بحسب منظمة الصحة العالمية، من أكثر أنواع السرطان شيوعا بين النساء في بلدان العالم سواء المتقدمة أو النامية. وتشير تقديرات المنظمة إلى أن معدلات الإصابة بالسرطان ارتفعت في السنوات الأخيرة بشكل لافت خاصة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل وتعود الأسباب إلى زيادة متوسط العمر المتوقع وارتفاع معدلات التمدّن واعتماد أساليب الحياة الغربية. وتعود أسباب ارتفاع الإصابة بسرطان الثدي في الدول منخفضة الدخل إلى الافتقار إلى الوعي بالكشف عن المرض مبكرا وإلى صعوبة الحصول على الخدمات الصحية.

والدول العربية كغيرها من دول أخرى تنتهج حكوماتها سياسة التوعية بمخاطر سرطان الثدي وأساليب مكافحته من خلال التأكيد على أهمية الكشف المبكر.

وتتبع الحكومات في العالم العربي سياسات صحية تستهدف محاربة هذا المرض والحد من انتشاره من خلال إطلاق حملات التوعية والتحسيس والتعبئة المجتمعية والصحية من أجل رفع مستوى الوعي لدى المرأة لاسيما التي تنتمي إلى فئات اجتماعية هشة. وتوظف هذه الحكومات كل الإمكانيات المتاحة لها. كما تعتمد مقاربات شاملة إذ لا تقتصر على البعد الصحي أو الاجتماعي فقط بل تجمعه مع مقاربات إنسانية وثقافية وحتى سياسية.

وانخرطت الدول العربية في مبادرة "أكتوبر الوردي" التي تُعنى بالتوعية حول سرطان الثدي والتي انطلق العمل بها منذ العام 2006 في العالم. وتم تحديد شهر عالمي للتوعية حول سرطان الثدي يكون مناسبة لإطلاق حملات خيرية من أجل رفع التوعية والدعم وتقديم المعلومات والمساندة ضد هذا المرض.

واعتمدت الدول العربية سياسة مشتركة لمحاربة هذا المرض من خلال الحملة العربية الموحدة للتوعية حول سرطان الثدي والتي دخلت عامها الرابع.

وفي مايو الماضي، نظم البرنامج الأردني لسرطان الثدي بدأ الاستعدادات للحملة العربية الموحدة للتوعية بسرطان الثدي. وقد عرضت ورشة العمل للإعداد للحملة العربية عرض نتائج حملة أكتوبر العام الماضي وتقييمها والتخطيط لحملة 2019 التي ستجري في أكتوبر القادم.

وشارك في ورشة العمل المنتظمة في الأردن ممثلون عن السودان والإمارات العربية المتحدة وفلسطين والمملكة العربية السعودية وليبيا والجزائر.

وفي مصر، تم تجنيد نحو 116 وحدة صحية مشتركة بين قطاعات حكومية مختلفة في إطار المبادرة الرئاسية لدعم صحة المرأة التي أطلقت قبل شهر وتشمل الكشف المبكر عن أورام الثدي وأمراض السكر والضغط. وتوفر هذه الحملة الكشف الطبي لحوالي 28 مليون امرأة في كل المحافظات المصرية.

> **دراسة حديثة تظهر علاقة بين زيادة ساعات النوم وزيادة احتمالات الإصابة بالمرض بنسبة 19 بالمئة لكل ساعة إضافية**

أما في تونس، فقد أعطى رئيس الحكومة يوسف الشاهد الأسبوع الماضي إشارة انطلاق الحملة الوطنية للكشف المبكّر لسرطان الثدي. وشدد الشاهد على أهمية هذا البرنامج الوطني، مشيرا إلى أن هذا المرض يصيب أكثر من ثلاثة آلاف امرأة سنويا في تونس.

من يدفع عنها فاتورة الغربة؟

رابعة الختام
كاتبة مصرية

أصوات المدافع المقتربة تفزع أهل المدينة، يهرولون إلى مخابئ سرية تحت الأرض هربا من موت مجاني يصادفهم في الطرقات، يختبؤون من المخبأ لهم في الزوايا، ويا لعجائب القدر!

يفرون منه إليه، في هذه الظروف العصيبة التي لم تنج منها كثير من البلدان العربية، في توقيتات مختلفة، كانت الأسر والعوائل تهاجر، أو تهجر قسرا، الخيار الوحيد المتاح بين الغربة والاغتراب.

ولأن المرأة دائما تألف الهدوء والاستقرار، لا تميل لكثرة التنقل والترحال، تهرب من فكرة التغيير المحض، من الممكن أن تمارس التغيير لسبب ما ولكن ليس غاية في حد ذاته، وهذا ما يفسره رفضها الدائم للسفر الطويل، أو هجرة الأسرة، لا تسارع بالتضحية بتلك الألفة التي تمد جذورها مع الأماكن، لكنها إذا ما أجبرت عليها تتقبلها في حركة مواءمات لصالح أسرتها، ولا تهدأ إلا بعد أن تألف الجديد.

اغتراب أهل الدول في بلادهم، واغتراب عرب في بلاد غربة غريبة، في أوروبا وإنكلترا، وأميركا، بلاد منحتهم الأمن والأمان، جعلت لهم في الغربة من الكرامة وطن، ومن الغنى سكنا ووطنا وحياة كما قال الإمام علي بن أبي طالب "الغنى في الغربة وطن، والفقر في الوطن غربة".

هاجر أبي أو تم تهجيره من محافظته الساحلية على القنال بعد اندلاع الحرب واستخدام قناة السويس لهذا الغرض في أيام الحروب والنزاعات. هاجر من محافظته الساحرة وارتمي في أحضان القاهرة بضوضائها وأضوائها فدفع عنا فاتورة الغربة والاغتراب في محافظة تحمل ملامحها غواية لا يمكن نكرانها أو التنصل منها، هذا الإحساس النابت في قلوب مغتربين عن الديار والأهل تحمّله أبي وأمي وحدهما سددا عنا فواتير الألم دفعة واحدة. بيد أنهما مازالا في بلادهم، تشرق عليهم نفس الشمس وتظللهم ذات الظلال، لا يبعدون عن أهاليهم سوى بضعة كيلومترات معدودة تقربهم الجغرافيا ويجمعهم التاريخ.

وبعد أن هدأت الحرب ووضعت أوزارها وتلقينا الصفعات، مل أبي من الترحال. اختار القاهرة مرفأ لسفينته وظلت المدينة الساحلية تطارده ببهائها وغنجها ودلالها. ظلت كمعشوقة سرية -لها سحر غامض وغواية لا تقاوم- لرجل لا ينوي إقامة علاقات رسمية ولا عرفية.

تحمّل أبي عبء الصدمة الأولى، كان يخفي حنينه بكلمات واهنة مهددا أمي في أوقات الخصام والتشاجر "سأعود إلى بلدتي، حتما سأعود يوما ما" وهي تدعو الله ألا تجدد السفر والترحال من جديد، بعد أن ألفت مكانها وجيرانها الجدد. لكن الحقيقة أنه التصق بالقاهرة، لم يعد يقوى على فراقها، وهذا ما جعلنا بالتبعية له أقوى من أبناء أعمامي في التخلص من أزمة عقدة البعد، تلك التي حرمتهم فرصا كثيرة بالعاصمة.

ثمة شعور موحش متردد كان يرتع في فؤاد أبي، لكنه مازال ينطق نفس اللغة حتى اللهجة كانت قريبة. لكن الأمر ذاته لم يحدث لصديقتي التي قرر والدها الهرب من نيران الحرب في بلاد لا تهدأ فيها منطقة حتى تشتعل أخرى، سافر لأميركا.

صدمة الاغتراب عنده وعند أسرته كانت أشد وطأة وقسوة، لسانه لا يحمل من لغة تلك البلد غير القليل، بالكاد يفهم ما يرطنون به، مجرد كلمات وإشارات كالصم والبكم، يتعامل بالإشارة كونه لا يملك رفاهية اللغة التي أتقنها باحترافية عالية في ما بعد. قالت لي في إحدى زيارتهم الشحيحة لمصر: خيرا فعل أبي، رغم إحساس الغربة، إلا أنني سعيدة بخطوته الجريئة في عمري الباكر، كنت كمن يخاف مياه البحر، ويخشى الأمواج، تتملكه رعشة جسد خائف من برودة الماء، إلى أن ألقاني أبي في المياه غفلة، دفعني مرة واحدة، ولم يترك لي مجالا للتفكير أو الرفض، وهكذا أصبحت السباحة غوايتي، جواز سفري مرصع بأختام لبلاد وزيارات لم أكن أجرؤ عليها لولا فعلة أبي هذه، حتى بلادي الأم لا تحترمني لأنني ابنتها بل من أجل جنسيتي الجديدة، تحترم أوراقا وأختاما لجواز سفر بلون مختلف.

ثمة مشاعر لا يمكننا الإفصاح عنها، قد نعجز في شرح معانيها، نفشل في تحويلها إلى محسوسات، أشياء مرئية يسهل التعامل معها.

أظن أننا دائما نحتاج إلى من يدفع عنّا فاتورة ما. تحكي بعض الأساطير المهجورة وكتب التراث المنسية أن أمنا حواء حين نزلت من الجنة إلى الأرض مع أبينا آدم جلست على صخرة كبيرة وقالت له اذهب أنت، افعل ما شئت، سأنتظر هنا، أعتقد أن المرأة الأولى في العالم، تصرفت بغريزة عفوية لها من بكارة الإحساس ما يمحو عنها عار التقليد، فمن تقلد وهي أول البشر على الأرض؟

أراها بشعور إنساني رهيف، كانت تخشى الغربة والاغتراب، بيد أنها لم تفصح عن ضعفها الأنثوي، كانت تريد لآدم أن يدفع عنها فاتورة قسوتها، ثم تجني هي ثمار نجاح التجربة، أو تجلده إذا ما فشلت مساعيه.

موضة

التنورة الساتان بالوردي اللامع لإطلالة جذابة في صيف 2019

تزهو التنورة الساتان في صيف 2019 بالوردي اللامع لتمنح المرأة إطلالة جذابة تنطق بالرقة والأنوثة، فضلا عن إحساس الخفة والنعومة على الجسم، الذي تمتاز به خامة الساتان.

وأوضحت خبيرة الموضة الألمانية إنيس مايروزه أن التنورة المزدانة بالوردي اللامع تأتي هذا الموسم بقصّة متوسطة الطول (ميدي)، كما أنها تتألق بقصّة غير متماثلة أو تزدان بالكرانيش أو طيّات البليسيه.

وأضافت مايروزه أن التنورة المزدانة بالوردي اللامع تمتاز بتنوع إمكانيات التنسيق؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة كاجوال بسيطة من خلال تنسيقها مع تي شيرت أبيض أساسي وحذاء رياضي، بينما يمكن الحصول على إطلالة فخمة من خلال تنسيقها مع بلوزة تزدان بالكرانيش وصندل أنيق.