مواد العناية بالأظافر تفتك بالصحة

أحواض الكربون المنشط تحد من خطورة المواد الكيميائية

كل من يزور صالونات العناية بالأظافر أو يمر أمامها يشم الروائح القوية جدا التي تنبعث من أظافر الأكريليك والطلاء ومزيلاته في المحل. وتبقى مدة تعرض مختلف الحرفاء لهذه الروائح أقل من المدة التي يقضيها العاملون الذين يستنشقون هذه المواد الكيميائية المتبخرة ساعات خلال اليوم. ويساهم هذا العامل في تعريض هؤلاء لعدد من المخاطر الصحية.

العاملون أكبر المتضررين

واشنطن – تنبعث الروائح من المواد المستخدمة لعلاج الأظافر وطلائها أو إزالة اللون منها. وتتركب هذه المواد المستعملة من مكونات يسهل تحولها إلى أبخرة يستنشقها الموجودون في المحل. وربط عدد من الباحثين في المجال الصحي هذه المواد بعدد من المشكلات الصحية التي تتراوح من الصداع وتهيج الجهاز التنفسي إلى مضاعفات على الصحة الإنجابية وصولا إلى السرطان. ولا تحتاج هذه الأبخرة لبيئة ذات درجة حرارة عالية لتتكون، حيث تنتشر في الغرفة العادية أين يتنفسها الناس دون إدراك مخاطرها.

وسعى مجموعة من الباحثين من جامعة كولورادو للتثبت من مخاطر التعرض للروائح التي تفرزها مجموعة المواد الكيميائية في ست صالونات مختصة في العناية بالأظافر في ولاية كولورادو الأميركية. وأكدت النتائج تعرّض العاملين هناك لمستويات عالية من المركبات الكيميائية المتبخرة خلال أيام التجربة. وأكد المشاركون الذين عمل بعضهم في هذه الصالونات لمدة تصل إلى 19 عاما معاناتهم من مشكلات صحية تشمل الصداع وتهيج الجلد والعينين.

وتم قياس مستويات البنزين والفورمالديهايد (الميثانال) في الصالونات، حيث أظهرت البحوث أن التعرض لهذه المواد يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان، ويهدد حياة أكثر من واحد من مليون عامل، وهو المستوى الذي تعتبره العديد من المؤسسات الأميركية عاملا يحدد المواد الضارة.

ومن أشهر المواد السامّة التي من الممكن أن تضاف إلى طلاء الأظافر، نذكر "السموم الثلاثية"، وهي الفورمالدهيد لتقوية الأظافر، والتولوين، والفثالات ثنائي البوتيل.

وكشفت صحيفة نيويورك تايمز في العام 2015 ظروف العمل السيئة في صالونات الأظافر في نيويورك مثل الرواتب المنخفضة. ومع ذلك، لم تتطرّق إلى تعرض العاملين إلى المواد الكيميائية التي تهدد صحتهم يوميا.

> **استنشاق كميات كبيرة من البنزين يؤدي إلى الموت، ويؤثر التعرض له على العظام وخلايا الدم الحمراء كما يقلص حجم المبايض**

وسعت عدة مجموعات بحثية إلى تحديد المكونات الكيميائية المتبخرة وقياس نسبتها في يوم عادي في صالون العناية بالأظافر. وأظهرت أبحاثها تعرض عمال صالونات الأظافر لمستويات أعلى من هذه المركبات مقارنة بجملة من المهن أو البيئات التي تعتمد المواد الكيميائية حيث يجهّز الآخرون بمعدات وقائية تحد من تعاملهم مع أي عنصر ضار مباشرة. نتيجة لذلك، يتعرض هؤلاء العمال لمشكلات صحية ناتجة عن بيئة عملهم.

وركّزت الدراسة الأخيرة على 10 من المركبات العضوية المتطايرة، بما في ذلك المواد المسببة للسرطان مثل البنزين والفورمالديهايد. ويمكن أن يؤدي استنشاق كميات كبيرة من البنزين إلى الموت، بينما يسبب التعرض له بكميات أقل الصداع وفقدان الوعي، ويؤثر التعرض له لفترة طويلة على العظام وخلايا الدم الحمراء مما يؤدي إلى فقر الدم والنزيف. ويتسبب في اختلال في الدورة الشهرية كما يقلص حجم المبايض مما يؤثر على خصوبة النساء.

ويمكن أن يهيج الفورمالديهايد العينين والأغشية المخاطية والصداع ويخلق صعوبة في التنفس. وأضافت الوكالة الدولية لبحوث السرطان هذه المادة الكيميائية إلى قائمة المواد المعروفة التي تسبب السرطان وحذرت من استخدامها والتعرض إليها.

ووجد البحث أيضا تجاوز معدل المركبات العضوية المتطايرة في الصالونات الست لمستويات الخطر، في بعض الحالات، كان هذا الخطر أكبر لوجود عاملات أكّدن تخصصهن في هذا المجال لمدة 20 عاما.

وأجابت عشرون عاملة على استبيانات حول صحتهن الشخصية، وأكدت 70 بالمئة منهن تعرضهن لنوع من المشكلات الصحية قصيرة الأجل بسبب عملهن، في حين ذكرت 40 بالمئة منهن ظهور أعراض في أجسامهن بسبب هذه المواد الكيميائية. ونشرت العديد من المنظمات أدلة لتحسين جودة هواء الصالونات وتناقش هذه المراجع التهوية واستخدام معدات الحماية الشخصية التي تعتبر بالغة الأهمية في مساعي التخفيف من التعرض للمواد الكيميائية في مكان العمل.

وتشمل التغييرات الصغيرة التهوية المستمرة وارتداء القفازات الحامية للجسم وأقنعة الوجه المناسبة، مما يمكّن العمال من الحد من تعرضهم لنسب كبيرة من المواد المسرطنة. وتشير نتائج الدراسة الحديثة إلى فاعلية وضع أحواض كبيرة من الكربون المنشط في الصالونات، حيث يزيل هذا المكون المركبات العضوية المتطايرة من الهواء بشكل فعال. ويذكر أن الأطباء يلتجئون للفحم النّشط لمعالجة حالات التسّمم عبر منع امتصاصه من خلال الجهاز الهضمي.

وتمت تجربة تضمين هذه المواد التي تمتص المواد الكيميائية في قطع فنية يمكن تعليقها على جدران الصالون حتى لا تؤثر سلبا على الديكور الذي غالبا ما يلعب دورا في جذب الحرفاء.

وتتمثل الأولوية الأخرى في نقل المعلومة إلى أكبر قدر ممكن من الجهات المعنية للمساهمة في تعزيز الدعوة لمزيد من التدريب على السلامة في برامج شهادات التجميل.

هل يحل اختراع عقار يضم الميكروبات الصحية في البراز مشكلة تقبله كعلاج ناجع

لندن – أكدت العديد من البحوث العلمية الحديثة فوائد لنوع من البكتيريا الصحية الموجودة في البراز في علاج أمراض مثل السكري والتصلب التعدد، وبالرغم من اكتشاف طرق علاجية بهذا العقار الذي يستخرج من البراز والشهرة الواسعة التي لاقاها وتأكيد فاعليته في الشفاء وربما إنقاذ حياة الإنسان، إلا أن هناك عقبة كبيرة تقف أمام اعتماده وتقبله تتمثل في رفض المادة الأولية التي يستخرج منها.

وتعتقد شركة اسكتلندية أن لديها حلا يمكن أن يجعل عمليات زرع البراز أكثر قبولا؛ عن طريق تجفيف البكتيريا الصحية الموجودة فيه ووضعها في أقراص. وقال جيمس ماكلروي من مؤسسة "إنتيرو بايوتكس" "نريد توسيع نطاق الوصول، وزيادة سلامة المرضى وتقليل عامل عزوف الناس عن العقار. ما نسعى إلى تحقيقه هو إصلاح الطريقة التي تتم بها الأمور في الوقت الحالي وجعلها أكثر أمانا وفعالية وإرضاء".

ويعتبر زرع البراز واحدا من أكبر الأهداف التي يأمل مجال العقاقير في تحقيقها. وتم ربط الميكروبيوم، وهي مجموعة متنوعة من الميكروبات التي تعيش في أحشائنا، بمجموعة من الأمراض، وتشمل أمراض الأمعاء وكذلك متلازمة التعب المزمن. يبدو أن جسمنا مرتبط بشكل وثيق بالحياة الأخرى التي يؤويها، مما يعني أنه من المهم الحفاظ على حياة صحية للحفاظ على صحتنا بشكل عام.

وعندما تسير الأمور بشكل خاطئ، فإن أسهل طريقة لتحويل الميكروبيوم غير الصحي إلى جسم صحي هي أخذ عينة من شخص آخر. وقال الدكتور ماكلروي "عمليات زرع البراز فعالة للغاية. يمكن أن تغيّر حياتنا جميعا".

وغيّرت عمليات زرع البراز، التي تتم عادة عبر أنبوب في المعدة، بالفعل من طريقة علاج الأشخاص الذين يعانون من الأشكال المتكررة للعدوى التي تسببها بكتيريا المطثية العسيرة. وقال الدكتور ماكلروي "هؤلاء أشخاص مرضوا للغاية بسبب نظام ميكروبيوم تالف. وزرع البراز يكسر الدورة مما يشعرهم بتحسن في حالتهم الصحية".

ويعاني أكثر من 15 ألف شخص في بريطانيا سنويا من عدوى البكتيريا، حيث لا يستجيب 25 بالمئة منهم للعلاج التقليدي، مما يؤدي إلى فقد السيطرة على الأمعاء، وغالبا ما يتوقفون عن الخروج. هؤلاء المرضى هم أكثر عرضة للموت بسبب أمراض أخرى نتيجة لذلك. وتقدّر مراكز مكافحة الأمراض والتوقي منها بالولايات المتحدة أن 10 بالمئة من الأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والستين من العمر يموتون في غضون شهر من التشخيص.

الآن، وبفضل عمليات زرع البراز، يمكن علاج هؤلاء الأشخاص. وقال الدكتور ماكلروي "يتشجع المرضى وينفتحون على جميع أنواع العلاجات عندما يعانون من المرض"، ولكن لا ينجح الأمر بمجرد وصف الدواء بالطريقة العادية. حيث يجب العثور على متبرعين، الذين وصفهم الدكتور ماكلروي بأنهم "أشخاص يحبون مساعدة غيرهم"، ويتم فحص برازهم والبحث عن الأمراض والعينات التي تمت معالجتها، أو تجميده أو إذابته أو استخدامه بسرعة. ويمكن إعطاء العينة فقط من خلال الإجراءات الغازية.

> **يتشجع المرضى وينفتحون على جميع العلاجات عندما يعانون من المرض، ولكن لا ينجح الأمر بمجرد وصف الدواء بالطريقة العادية**

وتعمل مؤسسة "إنتيرو بايوتكس" على تطوير نظام أفضل، حيث يتم عزل وتجفيف البكتيريا الرئيسية، دون قتل الميكروبات، ثم تغليفها ليتم تناولها عن طريق الفم. يوضح ماكلروي "الفكرة هي أنه بدلا من البحث عن المتبرعين، وفحص الأمراض المعدية ومن ثم معالجة العينات، يمكن للمرضى فقط الاتصال بنا للحصول على شيء سهل ومستدام".

وهو يعتقد أن هذا النهج الذي تتبعه الشركة، الذي لا يمكن وصفه بالكامل لأسباب تجارية، يمكن أن يكون متاحا في التجارب السريرية العام المقبل. وفي نهاية المطاف، يريد العلماء كشف أسرار القناة الهضمية حتى لا يحتاج المتبرعون إلى المشاركة على الإطلاق، لكن هذا سيستغرق بعض الوقت.

ثقافة العيب تمنع نساء من الفحص المبكر لسرطان الثدي

شيرين الديداموني
كاتبة مصرية

القاهرة – أشاحت ابتسام وجهها خجلا عن إعلان حملة "100 مليون صحة" للكشف المبكر عن سرطان الثدي المنتشر في الشوارع الرئيسية بمدينة شبين الكوم، شمال القاهرة، واتهمت الخاضعات للفحص بخلعهن لرداء الحياء، مندهشة من تعريتهن صدورهن لغرباء.

لم تفكر العشرينية يوما في خطورة عدم الفحص الدوري لثدييها، وتقول لـ"العرب" "بافتراض أني خضعت للفحص وعلمت بإصابتي بالمرض اللعين، ماذا أفعل؟ هل أستجيب لعلاج كيميائي ويتساقط شعري، ويفوتني الزواج؟".

ابتسام وغيرها فتيات كثيرات من القرى والمدن يحجمن عن الفحوصات، تحت مسلمات بأن كشف الثدي من المحظورات، فهو يرتبط في مخيلتهن بالزواج والممارسة الجنسية، فضلا عن تنشئتهن على ثقافة "العيب" التي تفرضها أسر كثيرة في مصر على بناتها.

تلك الثقافة ظهرت جليا في نتائج المرحلة الأولى من الحملة الرئاسية المجانية التي أشارت إلى عزوف الفتيات عن الكشف المبكر لسرطان الثدي، والتي بدأت في يوليو الماضي لإجراء فحص للسيدات للكشف المبكر على سرطان الثدي، ويتم تنفيذها على ثلاث مراحل وتستهدف 28 مليون سيدة مصرية، بدءا من عمر 18 عاما، في جميع المحافظات.

كان من المتوقع طبقا لبيان وزارة الصحة فحص حوالي 8 ملايين و700 ألف امرأة خلال ثلاثة أشهر، لكن أيسم صلاح مستشار وزيرة الصحة لتكنولوجيا المعلومات صرح بأن عدد المترددات على الحملة منذ بدايتها وحتى نهاية أكتوبر نحو مليوني و130 ألفا، وأحيلت نحو 165 ألف حالة اشتباه لمراكز الفحص المتقدم.

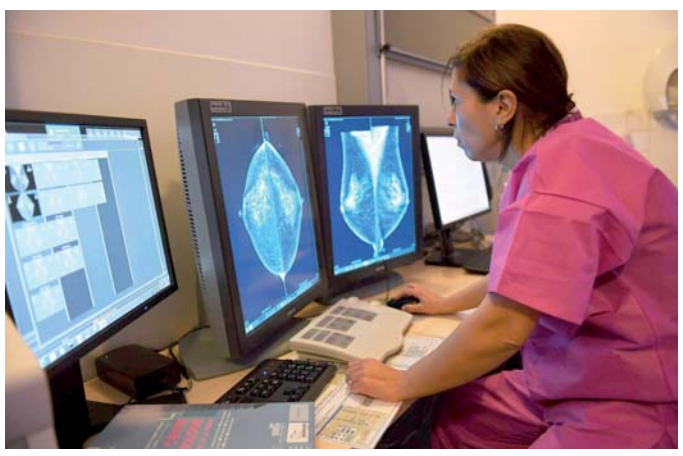
ويقول صلاح إن المرحلة الأولى شهدت إحجام النساء عن الفحص، وأرجع ذلك الى الثقافة الخاطئة المتغلغلة في عقولهن، كخوف بعضهن من الطلاق أو العنوسة في حالة استئصال الثدي.

ولم يتطرق مستشار وزيرة الصحة إلى عزوف الفتيات عن الفحص، فأغلب من خضعن للكشف تعدين الـ35 سنة، وما تحت ذلك السن أعدادهن قليلة عمدا أو جهلا بأن المرض يصيب الفتيات أيضا.

حسب تقرير المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي فإن الفتيات الأصغر سنا لسن محميات من المرض، والكارثة أن حالات الإصابة لمن هن أقل من ثلاثين عاما تودي بحياتهن. وصرح محمود التامر، الطبيب المتخصص في رعاية مرضى سرطان الثدي بنيويورك، في ندوة دعت إليها سيّدات عربيات في الأمم المتحدة مؤخرا، أن المرض يصيب النساء العربيات في أعمار صغيرة، وغالبا ما يكون خبيثا، مقارنة مع الغرب.

ورصدت "العرب" أمام المركز الطبي بالتجمع الثالث، وهو مركز لحملة الكشف المبكر لسرطان الثدي بالقاهرة الجديدة على مدار الأيام الماضية، مناقشات دارت على استحياء بين النساء حول المرض، أما قلة الوعي فكان لها الصوت الأعلى لدى الفتيات الأقل من 25 سنة.

وتوضح الطبيبة أن المرأة تستطيع ملاحظة سبعين بالمئة من التغيرات عن طريق الفحص الذاتي للثدي بشكل روتيني كل شهر بعد انتهاء الدورة الشهرية. ثم تشرح كيفية الفحص الذاتي بشكل عملي وترفع يدها فوق الرأس وبواسطة أصابع اليد الأخرى تفحص الثدي بحركات دائرية لتحسس الكتل.



الفحص المبكر يعزز فرص النجاة

وتنصح الطبيبة سيدات ما قبل الأربعين بإجراء أشعة تلفزيونية على الثدي كل عامين، أما ما فوق ذلك فعليها الخضوع لـ"الماموغرام"، داعية للكشف الذاتي والامتناع عن التدخين وتجنب السمنة، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، وتجنب استخدام الهرمونات عشوائيا.

وفي غرفة الكشف الإكلينيكي تحاول طبيبة أخرى تفنيد المفاهيم الخاطئة المترسبة في عقول السيدات؛ وتلفت إلى اعتقاد الفتيات بأن الإصابة فقط لمن لديها سجل عائلي للمرض، بينما 90 بالمئة من حالات سرطان الثدي نتيجة لكثير من العوامل الحياتية والبيئية.

وتؤكد إيمان الشرقاوي، طبيبة بالمركز وإحدى المشاركات بالحملة، أن الإحجام عن الفحص سببه عدم الاعتراف بوجود هذا الخطر من الأساس، فضلا عن أن بعض الأمهات يمتنعن عن مناقشة المرض مع بناتهن.

وتضيف لـ"العرب" أن 65 بالمئة من الحالات المصابة بسرطان الثدي في مصر يتم تشخيصها في مراحل متأخرة لعدم استجابة كثيرات للكشف المبكر. وكشفت وزارة الصحة أن 18 بالمئة من النساء في مصر يعانين من سرطان الثدي، فضلا عن إحصائية من اللجنة العليا للأورام عام 2018 أثبتت وجود 125 ألف حالة جديدة مصابة به ورغم أن نسبة الإصابة أقل من المعدلات العالمية إلا أن الوفيات أعلى.

وينصح رامي رياض، استشاري النساء والتوليد، السيدات بتغيير ثقافتهن تجاه زيارة الفتاة المراهقة لعيادة النساء وضرورة الالتفات لصحتها التناسلية، فالكلية الأميركية لأمراض النساء والتوليد تنصح بأن تكون الزيارة من سن 13 إلى 15 سنة.

الحياة صحة

قال البروفيسور توماس زويفرلاين إن التهاب الرتوج يتطلب تغذية خاصة؛ وينبغي الابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون والأغذية المسببة للانتفاخ والإمساك في حين ينبغي تناول الأغذية الغنية بالألياف.

قالت خبيرة التغذية الألمانية إمكه ريزه إن اليوسفي يعد مفتاح الصحة والجمال؛ حيث إنه يزخر بفيتامين C، الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة، ومن ثم يقي من الإصابة بالأمراض المعدية في الشتاء كالإنفلونزا.

حذر مركز طب السفر الألماني من تفشي الحصبة حاليا في تايلاند وأوكرانيا ونيوزيلندا ونيجيريا والكونغو. ولتجنب خطر العدوى شدد على ضرورة تلقي التطعيم قبل السفر.

قالت خبيرة التغذية الألمانية آنيته سابرسكي إن حليب الصويا يعد أشهر بدائل الحليب البقري، مشيرة إلى أنه يتمتع ببعض المزايا الصحية، لكنه لا يخلو من العيوب. الحليب البقري.