هـل مـن سـيـاسـة أكـــثر دقـــة في فـحـص ســرطـان الـثـدي؟

ليس من الصعب العثور على ناجية من سرطان الثدي تعتقد أن الفحص بأشعة الثدي بشكل روتيني فكرة جيدة.واي امرأة تقريبا تم اكتشاف إصابتها بورم سرطاني في الثدي خلال فحص عادي بالأشعة وما ترتب علي ذلك من جراحة وعلاج بالإشعاع او علاج كيماوي للقضاء على السرطان ربما تعتقد ان هذا الفحص أنقذ حياتها.لكن هذا لا يكون حقيقيا في كل الأحوال ويتصاعد جدل دولي محتدم بشأن ما اذا كانت النساء يحصلن على المعلومات الصحيحة بشأن مزايا ومخاطر أشعة الثدي.وهناك خوف من أنه حين ترصد الأشعة أوراما ما كانت لتمثل أي مشكلة فإن هذا قد يعني خضوع الكثير من النساء لعلاج جذري غير ضروري مما يؤدي لمعاناتهن من الأثر البدني والنفسي الذي يترتب على تشخيص الإصابة بالسرطان وهو ما كان يمكن تجنبه لولا وجود هذه الأشعة.وفي حين يخوض بعض العلماء معركة ويتبادلون الاتهامات بتوفير بيانات مضللة وتضارب المصالح يقول آخرون إن الخلاف في حد ذاته مؤشر على أن الوقت قد حان لوضع نهج جديد اكثر دقة لفحص سرطان الثدي.ويقول مايكل باوم الطبيب الذي طبق أول برنامج لفحص الثدي في بريطانيا قبل اكثر من ٢٠ عاما لرويترز "ما يزعجني حقا... هو النساء المساكين اللاتي هن موضوع هذا الجدل واللاتي يجب أن يصبن بالارتباك تماما ولا يعرفن ما الذي يجري او ما الذي يجب أن يفعلنه".

وأضاف: "الاستمرار بغض النظر عن كل شيء لم يعد مقبولاً، إنني أحاول الوصول لمخرج من هذه الفوضى"، وتصاعد الجدل بشأن مزايا أشعة فحص الثدي لبضع سنوات لكن عاصفة سياسية هبت في الولايات المتحدة العام الماضي حين تساءل مسؤولو الصحة العامة عما اذا كان فحص النساء اللاتي هن في الأربعينيات من العمر ينقذ الأرواح حقا واقترحوا رفع سن الفحص المنتظم الى ٥٠ عاماً، والآن في اوروبا أحدثت دراستان علميتان ظهرتا في الآونة الأخيرة أزمة حيث وضعت المقتنعين بالفحص للوقاية من سرطان الثدي في مواجهة من يقولون إن الأرقام لا تعني شيئاً.ونشر فريق من العلماء الدنمركيين دراسة تظهر أن برامج فحص سرطان الثدي من النوع الذي تديره الأجهزة الصحية في أوروبا والولايات المتحدة والدول الغنية الأخرى لا تسهم بشيء في خفض معدلات الوفيات بالمرض، وبعد ذلك بأسبوع نشر فريق بريطاني دراسة تظهر "انخفاضاً جوهرياً وكبيراً في الوفيات بسرطان الثدي" نتيجة الفحص.

وقال الباحثان اللذان قادا كلا من البحثين وهما ستيفن دافي من جامعة كوين ماري بلندن والذي قاد الدراسة البريطانية وبيتر جوتزشي من مركز نورديك كوتشرين الذي قاد الفريق الدنمركي لرويترز إن كلا منهما يشتبه في أن الآخر لديه ميول يؤمن بها منذ فترة طويلة تجاه فحص سرطان الثدي شوهت عمل كل منهما، وفي قلب الخلاف قضية المبالغة في التشخيص وهي حين ترصد اشعة الثدي خلايا توصف عادة بأنها محتملة التسرطن او غير غازية قد تتطور الى سرطان يهدد الحياة اذا تركت بلا علاج.والمشكلة هي أن هناك أيضاً احتمالا بألا تتطور او تسبب مشكلة ابدا بحيث تتمتع المرأة بنعمة الجهل وتموت بعد ذلك بسنوات لكن ليس بسبب سرطان الثدي، وهناك خوف من أن برامج الفحص المنتظم التي تجري على مستوى شعوب بكاملها تسبب مبالغة في علاج هذه الأنواع من السرطان مما يفسد حياة بعض النساء بجراحات استئصال الثدي او العلاج الكيماوي من دون الحاجة لذلك.وتشير الأدلة التي وصل اليها جوتزشي الى أنه من كل الفي امرأة فحصت على مدار عشرة أعوام أنقذت حياة واحدة فقط بسبب برنامج اشعة فحص الثدي بينما خطر تشخيص الإصابة بسرطان الثدي من دون ضرورة يمثل عشرة امثال هذا.

في الوقت نفسه وجدت دراسة دافي أن الفحص ينقذ حياة امرأتين لكل حالة تتلقى علاجا غير ضروري، وقال جوتزشي لرويترز لدى سؤاله عن الاختلاف "لم أشهد في العلم مثل هذا التناقض الهائل وتقديرات ستيفن دافي ببساطة خاطئة بشكل صارخ".من جانبه يتهم دافي فريق جوتزشي بقضاء سنوات في إجراء بحث يناقض مزايا فحص سرطان الثدي لكنه فشل في تغيير الرأي.وقال "معظم من يعملون في مجال سرطان الثدي. سعداء لدرجة كبيرة بالفحص، لهذا يصدر بحث وراء بحث من فريق كوشرين الدنمركي لكن برنامج الفحص يستمر"، غير أن خبراء آخرين يرون أن الخلاف المستمر يكشف عن الإخفاقات في تطبيق سياسة "ملائمة للجميع" في أحد مجالات الطب المعقدة وأن الوقت قد حان لإجراء تغيير.

وقال باوم وهو من الرواد الأوائل لفحص الثدي إنه سئم رفض المسؤولين الصحيين تحديث نشرات معلومات المرضى ببيانات عن المزايا والأضرار المحتملة الى حد أنه استقال من البرنامج بعد عشر سنوات، وهو يقترح الآن حلا ويقول: "ما أدافع عنه الآن هو أنه بدلا من وضع سياسة تلائم الجميع فإن علينا أن نفكر في الأمر بنفس الطريقة التي نفكر بها في مناهج الفحص الأخرى، يجب أن نحدد الجماعات الأكثر عرضة للخطر أولاً، ويؤيد باوم نظاما "للفرز" يقسم النساء الى جماعات عالية ومتوسطة ومنخفضة التعرض للخطر بناء على تاريخ العائلة وعوامل نمط الحياة مثل استهلاك الكحول والوزن والحمية الغذائية وممارسة الرياضة.

ويقول إن النساء الاكثر عرضة للخطر وهن من لهن تاريخ عائلي طويل من الإصابة بسرطان الثدي يجب أن تجرى لهن اختبارات للجينات للتحقق ما اذا كن يعانين من تحور جيني يجعلهن عرضة للإصابة بالمرض بينما يجب أن يحصل النساء الأقل عرضة للخطر على المشورة بشأن النظام الغذائي الصحي وتجنب الكحوليات وتقليل عوامل الخطر الأخرى.

ويقول إنه يجب تقديم الفحص لمن هم في منطقة وسطى حيث يعتقد أن هناك توازنا بين المزايا والمخاطر، وقال باوم "في البداية كنت مقتنعا بدرجة كافية "بفحص سرطان الثدي" لدرجة اشتراكي في إنشائه لكن مع تغير الأرقام يجب أن يتغير التفكير، "هذا هو مغزى العلم وعندما تتغير الأدلة يجب أن تغير رأيك.

فـقـراء أميركا الفقر يبيدهم والموت يتلقفهم

وجدت دراسة جديدة أن فقراء أميركا يموتون على الأرجح خلال خمس أو عشر سنوات بعد خضوعهم لعملية جراحية في القلب مقارنة بنظرائهم الأثرياء.

وذكر موقع هلث داي نيوز أن الدراسة التي أعدتها الباحثة كولين جي. كوتش، وهي طبيبة تخدير للقلب ونائبة رئيس قسم الأبحاث والتعليم في قسم تخدير القلب في عيادة كليفلاند الأميركية ورفاقها تابعوا الحالة الصحية لـ١٥١٥٦ رجلاً أبيض و٦٩٢٣ امرأة بيضاء و٦٧٨ رجلاً أسود و٥٦٤ امرأة سوداء بعد خضوعهم لعملية "تمييل"، وهي عبارة عن "تحويلة" لتجاوز شريان مسدود أو معطوب في القلب ما بين عام ١٩٩٥ و٢٠٠٥، وتبين للباحثين أن المرضى الأكثر فقراً كان احتمال وفاتهم ما بين ١٩٪ و٢٦٪ خلال السنوات الخمس التي أعقبت خضوعهم للعملية مقارنة بنظرائهم البيض الاغنياء.

وقالت كوتش "شعرنا بالدهشة بعد اطلاعنا على هذه المعلومات لأنه تبين لنا أن المسألة لا تتعلق بلون الجلد أو الجنس بل بالفقر".

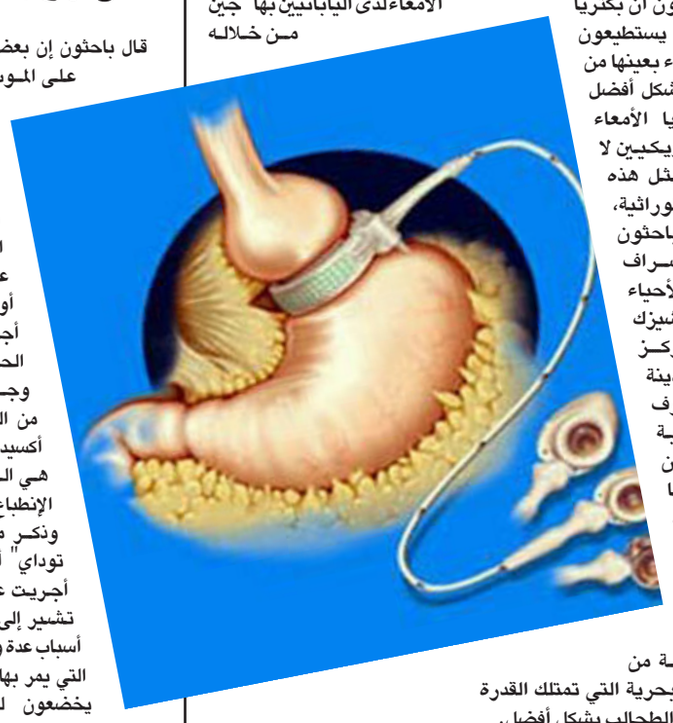
وتبين للباحثين أن المرضى الأكثر فقراً يعانون أكثر من غيرهم من تصلب الشرايين والأمراض القلبية الوعائية والعوارض التي تسبق الإصابة بالنوبة القلبية والارتفاع في ضغط الدم وبأن معدل وفيات هؤلاء لا يكون مرتفعاً خلال وجودهم في المستشفيات بعد العملية مباشرة وأن المشاكل المالية التي يواجهها هؤلاء وعدم وجود برامج لإعادة التأهيل القلبي لهم قد تسهم في زيادة معدل الوفيات بينهم.

المـشـي يـحـدّ مـن إصـابـة الـنـسـاء بالسكتات

يحدّ السير لمدة ساعتين على الأقل في الأسبوع من خطر إصابة النساء بالسكتة الدماغية والنزيف الدماغي، وذكر موقع "هيلث داي نيوز" أن دراسة نشرت في دورية "السكتة" راجعت بيانات من ٣٩٣١٥ امرأة معدل أعمارهن ٤٥ عاماً خلال فترة ١١,٩ سنوات، وظهر أن ٤٧٣ من النساء عانين من سكتة دماغية و١٠٢ عانين من نزيف دماغي. وظهر أن النساء اللواتي كنّ أكثر نشاطاً في أوقات فراغهن كنّ أقل عرضة للإصابة بأي نوع من السكتات بنسبة ١٧٪، وكانت النساء اللواتي مشين بشكل سريع أقل عرضة بنسبة ٣٧٪ للإصابة بأي نوع من السكتات وأقل بـ٦٨٪ للإصابة بنزيف دماغي، أما اللواتي مشين لساعتين أو أكثر في الأسبوع، انخفض خطر إصابتهن بأي نوع من السكتات بنسبة ٣٠٪ وبالنزيف الدماغي بـ٥٧٪.

وقال المعد الرئيس للدراسة جايكوب ساتلمير المختص بعلم الأوبئة في جامعة هارفرد "إن النشاط الجسدي بما فيه السير المنتظم هو سلوك تغييري مهم لمنع الإصابة بالسكتات".

بكتيريا الأمعاء لدى اليابانيين لديها جين خاص



الأمعاء لدى اليابانيين بها "جين من خلاله

أكد الباحثون أن بكتريا سوشي" يستطيعون هضم أجزاء بعينها من الأسماك بشكل أفضل وأن بكتريا الأمعاء لدى الأمريكيين لا تتصف بمثل هذه الصفات الوراثية، ويرجح الباحثون تحت إشراف أستاذة الأحياء ميريام شيزك من مركز الأحياء بمدينة روسكوف الفرنسية أن تكون البكتريا اليابانية قد اكتسبت هذه الخاصية من البكتريا البحرية التي تمتلك القدرة على هضم الطحالب بشكل أفضل.

ونشر الباحثون نتائج دراستهم في مجلة "نيتشر" البريطانية يوم الأربعاء الماضي، يشار إلى أن اليابانيين تعودوا على طهي السمك في أوراق الطحالب، قامت الأستاذة شيزك وزملاؤها بمقارنة الصفات الوراثية لبكتريا الأمعاء لدى ١٣ يابانيا و١٨ شخصاً في أمريكا الشمالية فعثروا لدى اليابانيين على انزيم خاص يساعد في هضم الطحالب ولم يعثروا على نفس الإنزيم لدى الأمريكيين، وكان الباحثون قد عثروا على نفس هذا الإنزيم الذي يساعد في هضم المواد الكربوهيدراتية لدى نوع من البكتريا البحرية يطلق عليه زوبيليا وهو يتغذى بشكل رئيسي على طحالب بورفيرا.

واستنتج الباحثون من ذلك أن بكتريا الأمعاء لدى اليابانيين اكتسبت هذه الصفات الوراثية من البكتريا البحرية مع مرور الزمن، وتمثل طحالب بروفيرا جزءا أساسيا في غذاء اليابانيين منذ مئات السنين، ويرى الباحثون أن الاحتكاك المستمر لليابانيين مع أنواع من البكتريا البحرية عبر وجبات سمك السوشي على سبيل المثال مهد الطريق أمام جينات البكتيريا البحرية لتصبح ضمن المحلول الهضمي لليابانيين.

البوتاسيوم و"ك أ٢" مسؤولان عن رؤى المحتضر

قال باحثون إن بعض الذين يوشكون على الموت أو يكونوا في مرحلة احتضار يقولون إنهم رأوا أنوارا ساطعة أو شعروا بالمتعة أو التقوا بأشخاص عرفوهم في الماضي أو أنهم خرجوا من أجسادهم، ولكن الحقيقة هي أن وجود نسبة عالية من البوتاسيوم وثاني أكسيد الكربون في الدم هي التي تعطيهم هذا الإنطباع.

وذكر موقع "ميد بايج توداي" أن الدراسات التي أجريت عن هذا الموضوع تشير إلى احتمال وجود أسباب عدة وراء هذه التجارب التي يمر بها الأشخاص الذين يخضعون لعمليات جراحية ويشرفون على الموت أو الذين تتوقف قلوبهم ثم تنتعش وتدب الحياة في عروقهم مرة أخرى.

وقال الدكتور زاليكا كليمنك- كاتيس من جامعة ماريبور في سلوفينيا ورفاقه الذين أجروا مراجعة لهذه الدراسة إن الذين يمرون بهذه التجربة قد تكون لديهم مستويات عالية من البوتاسيوم وثاني أكسيد الكربون في الدم، مضيفا أن ذلك قد يكون مسؤولا بشكل جزئي عن هذا الشعور.

ويقول بعض الذين تكتب لهم الحياة بعد الإصابة بنوبة قلبية إنهم عاشوا أجواء سلام ومتعة وقابلوا أصدقاءهم الموتى.

وأضاف: "تشير دراستنا إلى أن بعض العوامل الفيزيولوجية أو قد تلعب دوراً مهماً في الحث على المرور بهذه التجربة"، لكنهم نبهوا من أن المستويات المرتفعة للبوتاسيوم وثاني أكسيد الكربون في الدم قد لا تكون العامل الوحيد المؤثر في هذه الحالة.

"مايكروسوفت" تخفض أسعار ترقية "ويندوز ٧" بنسبة ٣٥%

توفر شركة "مايكروسوفت" المتخصصة في مجال البرمجيات ستة إصدارات مختلفة من نظام تشغيلها الأحدث "ويندوز ٧"، تتفاوت إمكانياتها وفقاً لطبيعة واحتياجات المستخدمين، فضلاً عن أجهزة الكمبيوتر الملحقة بها، مما دفع الشركة لتخفيض أسعار الترقية بين تلك الإصدارات بنسبة وصلت إلى ٣٥٪.وأشار موقع "بي سي ورلد" المتخصص في مجال التقنية، إلى أن الشركة تتيح ترقية نظامها بمنتهى السهولة وخصوصا في الولايات المتحدة، حيث يمكن ترقية إصدار "ويندوز ٧ ستارت" ليصبح "ويندوز ٧ هوم بريميام" الذي يتميز بواجهة مستخدم سلسة، تضم مزيدا من أدوات تشغيل الوسائط المتعددة، فضلاً على قدرتها تشغيل أكثر من ثلاثة تطبيقات في ذات الوقت.

وأكد الموقع أن المستخدم ربما يرغب في تحديث جهاز ملحق به "ويندوز ٧ هوم بريميام" ويرغب في تحسين إمكانيات التوصيل بالشبكات، بجانب أدوات استعادة البيانات والملفات عند حدوث خطأ أو تدمير نظام التشغيل، الأمر الذي يتوافر في إصدار "ويندوز ٧ بروفيشنال" بشكل أفضل، وبناءً على ما سبق، صممت "مايكروسوفت" عرضاً يوفر فرصة التحديث ابتداءً من اليوم٤ إبريل، ليتمكن المستخدمين من ترقية الإصدارات بأسعار مخفضة، حيث يمكن الآن ترقية إصدار "ستارت" إلى "هوم بريميام" مقابل ٤٩,٩٩ دولاراً بدلاً من دفع ٧٩,٩٩ دولاراً، بينما ترقية "هوم بريميام" إلى "بروفيشنال" يستلزم دفع ٧٩,٩٩ دولاراً عوضاً عن دفع ٨٩,٩٩ دولاراً.

وفي ذات السياق، قال موقع "سي نت نيوز" المتخصص في مجال التقنية أيضاً "إن جميع الأجهزة التي تعمل بإصدار "ويندوز ٧ ألتيميت" تضم مميزات مدمجة، وتنفرد بشكل خاص بميزة تحمل اسم "تحديث ويندوز بأي وقت" تمنح المستخدمين فرصة شراء فك تشفير للحصول على مميزات جديدة، في خطوة لا يستغرق إجراءها أكثر من ١٠ دقائق"، وكانت "مايكروسوفت" قد أعلنت في آذار الماضي أن مبيعات نظام "ويندوز ٧" تخطت ٩٠ مليون نسخة منذ إنطلاقه في تشرين أول الماضي، ليصبح أسرع النُظم مَبيعاً على الإطلاق.

وأعرب متحدث رسمي باسم الشركة عن دهشته حيال رد فعل المستخدمين شديد الإيجابية على النظام، إذ لم يبع نظام "ويندوز فيستا" سابقه إلا ٤٠ مليون نسخة خلال الثلاث شهور الأوائل منذ إطلاقه، كما أعلن ستيف بليمر مدير الشركة التنفيذي خلال اجتماع الشركة السنوي في تشرين ثاني الماضي أن المبيعات بلغت ضعف مبيعات نظم "مايكروسوفت" السابقة، وصرحت "مايكروسوفت" مؤخراً بأن إجمالي دخلها وإيراداتها ارتفع ارتفاعاً شديداً خلال الربع الثاني من العام المالي ٢٠١٠، وأرجعت الفضل في ذلك لإطلاق "ويندوز٧"، وأشار موقع "بي سي ورلد" إلى أن الشركة حققت ٦,٦٦ مليار دولار في إجمالي دخلها، وهو ما يعادل ارتفاعاً بنسبة ٦٠٪ عن ذات الفترة من العام الماضي، وبلغ إجمالي الإيرادات ١٩,٠٢ مليار في ربع العام المنتهي في ٣١ ديسمبر/كانون أول الماضي، بارتفاع تخطى ١٤٪ عن أرقام العام الماضي.

وأضاف الموقع أن جزءاً من الدعم جاء من الأرباح المؤجلة التي اكتسبتها الشركة مطلع العام الحالي، من المبيعات المسبقة لنظام "ويندوز ٧" سواء لمصنعي أجهزة الكمبيوتر أو تجار التجزئة، حيث وصلت أرباح تلك المبيعات إلى ١,٧١ مليار، كما أشار إلى أنه بخلاف قيمة الأرباح المؤجلة، فإن نتائج الربع الثاني تسير في الاتجاه نفسه، إذ توقع محللون أن يبلغ إجمالي إيرادات الشركة ١٧,٣١ مليار، بنسبة مكاسب تصل إلى ٠,٦٠ دولار لكل سهم، ونقل "بي سي ورلد" عن مدير علاقات المستثمرين في الشركة، قوله "إن "مايكروسوفت" باعت خلال هذا الربع ما يزيد عن ٦٠ مليون تصريح لاستخدام "ويندوز ٧" وهي أكبر كمية جرى بيعها على الإطلاق خلال ربع واحد من العام".

ومن جانب أخر، شكلت المبيعات ذات الصلة بنظم تشغيل "ويندوز" نصيب الأسد بين الإيرادات حيث بلغت ٦,٩ مليار، بارتفاع وصل إلى ٧٢,٥٪ عن قيمة الإيرادات التي قُدرت بمبلغ ٤ مليار في ذات الفترة من العام الماضي.

الأرق في الصغر يـــؤدي الى الإدمـــان عـنـد الكبر

يدمن الأطفال، الذين لا ينعمون بقسط كاف من النوم، على الكحول والمخدرات عند البلوغ، وتوصلت الدراسة، التيً أعدّتها جامعة إيداهو ستايت ونشرت ملخصاً لها اليوم الخميس صحيفة الدايلي مايل، إلى أن اليافعين الذين لا ينامون لساعات كافية خلال الليل قد يقودون سياراتهم تحت تأثير الكحول ويعرضون أنفسهم وغيرهم للخطر ويدمنون على التدخين وفقدان الوعي الموقت.

وقال الباحثون إن الأطفال الذين يجدون صعوبة في النوم وتتراوح أعمارهم ما بين ثلاث وخمس سنوات يعانون من هذه المشكلة أيضاً ما بين سن ١١ و١٧ سنة، مشيرين إلى أن قلة النوم مرتبطة بزيادة تعاطي الكحول لدى الذين أعمارهم ما بين ١٨ و٢١ سنة.

وقالت ماريا يونغ، وهي أستاذة في علم النفس في الجامعة "إن الإرهاق وقلة النوم يزيدان احتمال تناول الصبيان للكحول والتدخين وتعاطي المخدرات، مشيرة إلى البنات اللواتي لا يحصلن على قسط كاف من النوم يبدأن بتناول الكحول".من جانبه، قال رئيس مركز أبحاث اضطرابات النوم في ديترويت تيم روارز في الدراسة التي نشرت في دورية "إدمان الكحول: بحوث سريرية وتجريبية" إن هذه الدراسة تظهر أن الأطفال يعانون من قلة النوم بالقدر نفسه الذي يعاني منه البالغون، وأضاف: "خلاصة القول هي أن النوم بشكل كافٍ أمر ضروري.

مجالسة الطبيب للمريض تخفف آلامه

يعزز جلوس الطبيب قرب سرير المريض في المستشفى العلاقة بينهما ويشعرالأخير بالسعادة.وذكر موقع هلث داي نيوز أن المريض يفضل أن يجلس الطبيب بقرب سريره خلال زيارته في المستشفى من أجل تفقد حالته الصحية، ويشعر أحياناً أن بقائه بقربه دام لدقائق أكثر ما هي في الواقع.

وقال مدير المركز الطبي لإصابات النخاع الشوكي في جامعة كنساس الأميركية الدكتور بول أرنولد "يعتقد بعض المرضى أن الطبيب يجلس بجانبهم فترة تزيد ٤٠٪ عن ما هي في الواقع"، وأضاف أرنولد "لاحظنا أنه لم يصدر عن هؤلاء المرضى أي تعليقات سلبية عن الأطباء الذين جلسوا بقربهم"، مشيراً إلى أن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على العلاقة بين الاثنين.

من جانبه قال مدير مركز روشستر الطبي للإتصالات وتحسين الرعاية الصحية في جامعة روتشستر الدكتور رونالد أبشتاين إنه لم يفاجأ بهذه النتيجة، مضيفاً أن جلوس الطبيب قرب المريض يعبر عن "لفتة" ودية تجاهه وهي شبيهة بـ"الابتسام، وأعتقد أن المريض سوف يرحب بذلك لأنها سوف تتيح له التعبير عن همومه بصراحة أكبر".

أما الدكتور أرنولد فقال " أعتقد أنه يتعين على الأطباء الجلوس قرب مرضاهم عندما يستطيعون ذلك"، مضيفاً "إن هذا يجعل الطبيب والمريض يجلسان وجهاً إلى وجه ويعطي الانطباع أن الطبيب ليس في عجلة من أمره ويرغب بالبقاء لفترة أطول"، وأضاف: "إذا وقفت قرب سرير المريض فإنك تعطي الانطباع بأنك تريد الذهاب سريعاً".