

سرطان بطانة الرحم من أكثر أنواع السرطان التي تُصيب الجهاز التناسلي شيوياً عند النساء، وقد طور العلماء وسيلة جديدة لكشف المرض في مراحله المبكرة

اختبار بسيط لتشخيص سرطان بطانة الرحم

العينات، وإنشاء نموذج تشخيصي بسيط ودقيق يعتمد على البروتينات.

النزيف غير الطبيعي

يعد النزيف غير الطبيعي من أهم أعراض سرطان بطانة الرحم، وخاصة بعد انقطاع الطمث. ولكن من المهم التنبيه إلى أن النزيف لا يشير دائماً إلى الإصابة بالسرطان، فإن 5% إلى 10% فقط من النساء المصابات بالنزيف يعانين من سرطان بطانة الرحم. ويمكن أن يسبب العديد من الحالات الحميدة (غير السرطانية) النزيف أيضاً، مثل الأورام الحميدة والأورام الليفية.

الفحوصات التقليدية

في الوقت الحالي، تواجه النساء المشتبه بإصابتهن بمرض سرطان بطانة الرحم سلسلة من الفحوصات، تبدأ بالتصوير بالموجات فوق الصوتية عبر المهبل (السونار المهبلي)، وإذا أظهر الفحص أن لديهن بطانة رحم سمكية، فإنهن يخضعن لعملية تنظير الرحم، حيث يُدخل منظار لفحص بطانة الرحم بصرياً، وفي بعض الحالات، تؤخذ عينات من نسيج بطانة الرحم (خزعة أو عينة)، تجدر الإشارة إلى أن هذه الفحوصات تعتبر تدخلات جراحية، ويمكن أن تكون مؤلمة وغير ضرورية بالنسبة لمعظم النساء.

نقطة نوعية في التشخيص

أشار الباحثون إلى أن نتائج هذه الدراسة مهمة للغاية في تشخيص سرطان بطانة الرحم بدقة عالية، فهذا الاختبار هو وسيلة جديدة غير جراحية وغير مكلفة ودقيقة لكشف سرطان بطانة الرحم في مراحله المبكرة. ويمكن لتطبيق هذه الوسيلة في الممارسات السريرية أن تحسّن الرعاية الصحية المقدمة للمرضى، وذلك من خلال كشف الإصابة بسرطان بطانة الرحم بسرعة وبشكل مبكر، وتجنب العديد من النساء الأصحاء إجراء اختبارات جراحية غير ضرورية. وبناءً على ذلك، سيعمل العلماء على تطوير فحوصات سريرية تعتمد على تقنيات جديدة مثل اختبار الإليزا (ELISA) أو اختبار Lumipulse، أو حتى تقنيات أحدث مثل اختبارات التدفق الأفيقي.

ذكرنا القيسي

طوّر علماء من جامعة مانشستر في المملكة المتحدة اختباراً بسيطاً وأماناً ودقيقاً لتشخيص سرطان بطانة الرحم. وأظهرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة الطب الحيوي الإلكترونية (eBiomedicine)، أن هذا الاختبار دقيق بنسبة تزيد عن 95% في تشخيص إصابة النساء اللاتي يعانين من النزيف بعد انقطاع الطمث بالسرطان، كما أنه أكثر دقة من الوسائل الحالية.

يعتمد الاختبار على أخذ عينة من السائل الموجود في المهبل وعنق الرحم وتحليله، ويأمل العلماء أن يؤدي هذا الاختبار الجديد إلى تحسين تشخيص سرطان بطانة الرحم، وأن يقلل من الحاجة إلى إجراء المزيد من الاختبارات الجراحية المؤلمة والمرهقة بالنسبة للنساء، المستخدمة حالياً في المستشفيات، مثل تنظير الرحم.

إنجاز علمي مهم

حدد الباحثون مجموعة مكونة من خمس علامات من البروتينات في السائل المهبل يمكنها التمييز بدقة بين النساء المصابات بسرطان بطانة الرحم وغير المصابات بالمرض. شملت الدراسة 118 امرأة يعانين من النزيف بعد انقطاع الطمث، وكانت 53 امرأة منهن مصابات بسرطان بطانة الرحم و65 امرأة غير مصابات بالمرض، وأخذت عينات من السائل المهبلي من جميع النساء المشاركات في الدراسة. واستخدم العلماء تقنية متطورة تسمى SWATH-MS، مستخدمة لقياس الطيف الكتلي، التي تقيس كتل الجزيئات وتعطي معلومات حول تركيبها وبنيتها. وقد ساعدتهم هذه التقنية على تحليل الجزيئات وإنشاء خرائط رقمية للبروتينات في العينات التي أُخذت من النساء. وبعد ذلك، استخدموا التعلم الآلي والذكاء الاصطناعي للعثور على البروتينات الأكثر اختلافًا بين

يمكن استخدام الاختبار أيضاً إذاً لتقييم النساء المشتبه في إصابتهن (Getty)



التغذية الصحية بعد انتهاء الصيام

حمدي المهدي

عيد الفطر المبارك من المناسبات التي تتميز بتناول الحلوى بأنواعها المختلفة، والتي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية لاحتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون. وبعد تعوّد الجهاز الهضمي على الصيام وتناول عدد وجبات وكميات قليلة خلال اليوم، يفضل البدء بنظام غذائي تدريجي خلال الأيام الأولى يضمن لك انتقالاً تدريجياً أمناً بعد الصوم ويقيك من المشاكل الصحية والهضمية ومن زيادة الوزن.

■ نصائح للحصول على التغذية الصحية خلال أيام عيد الفطر

- الاعتدال في تناول كحك العيد، إذ يحتوي الكحك على 35% نشويات، و35% دهوناً، و30% سكريات، وتمد الكعكة الواحدة متوسطة الحجم (70 غراماً) الإنسان بحوالي 220 سعرة حرارية، والديتيفور بـ 90 سعرة حرارية، والبسكويت بـ 90 سعرة حرارية، والغريبة بـ 150 سعرة حرارية. مع العلم بأن متوسط احتياجات الفرد من السعرات الحرارية هو 2000 سعرة حرارية يحصل عليها من جميع الوجبات الغذائية اليومية، والزيادة في السعرات الحرارية يتم تخزينها في الجسم في صورة دهون، لتصبح خطراً على الجسم، وتؤدي إلى الإصابة بالبدانة. - ضرورة تقليل نسبة السمن والدهون المستخدمة في تصنيع حلوى العيد، وخاصة الكحك، وأن تكون الدهون غير مهدرجة.

يُكتفى بتناول كعكتين طوال اليوم، وعلى

فترات زمنية متباعدة، حتى لا تزيد نسبة الكوليسترول في الدم؛ خاصة لدى مرضى الأوعية الدموية والقلب، لأن ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم قبل سن الخمسين قد يزيد من خطر أمراض القلب لاحقاً.

- تناول خضروات أو فاكهة قبل أو بعد الكحك مباشرة، لأنها أغذية غنية بالألياف تقلل من امتصاص الدهون.

- عدم تناول المقلبات والتقليل من الدهون في الطعام؛ فالدهون في حلويات العيد تكفي.

- يفضل تناول الكثير من المشروبات الدافئة بدون سكر، مثل الكراوية والحلبة واليانسون والنعناع والزنجبيل والقرفة والليمون، إذ تحتوي الحلبة على مادة الغلاكتوفتان التي تخفّض مستوى السكر والكوليسترول في الدم، بينما تساعد القرفة في هضم الدهون التي تدخل في إعداد حلوى العيد.

- يحذر أيضاً من شرب الشاي أو القهوة في الصباح على معدة خاوية، لأن ذلك قد يسبب اضطراب والتهاب المريء والمعدة، كما يؤدي إلى فقدان الشهية وازدياد حموضة المعدة.

- ينصح بممارسة أي نشاط رياضي مناسب خلال فترة إجازة العيد؛ حتى لا نصاب بالخمول والكسل والبدانة.

- الإكثار من شرب المياه، نظراً لأننا نشرب كمية أقل من الماء خلال شهر رمضان، فمن الجيد تعويض ذلك عن طريق تناول حوالي 2 إلى 2,5 لتر من السوائل يومياً، وذلك للحفاظ على مستويات السوائل لديك مرتفعة، وتنشيط عملية التمثيل الغذائي لديك.

- تناول البروبيوتيك، إذ يعد الصيام طريقة

الإفراط في تناول السكر قد يسبب تلف أنسجة وعضلات القلب

ممتازة لتجديد الكائنات الحية الدقيقة المفيدة في الأمعاء، فتنمو البكتيريا النافعة في الأمعاء خلال الصيام، فحتى تحصل على تغذية صحية في عيد الفطر عليك تناول الزبادي والأطعمة الغنية بالبوليفينول، التي ستوفر البيئة اللازمة لنمو العديد من البكتيريا النافعة في الأمعاء.



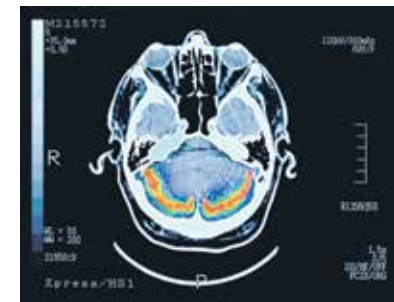
يُكتفى بتناول كعكتين طوال اليوم، وعلا فترات زمنية متباعدة (Getty)

سوء التغذية قد يزيد الإصابة بمرض الزهايمر

الجديدة فرقاً إحصائياً يُذكر في جودة الأنظمة الغذائية المصنفة بين المجموعات المختلفة، ولكنها وجدت بعض الاختلافات المهمة في صحة الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر. وأوضح الباحثون أن سوء التغذية يرتبط بتطور تطور مرض الزهايمر، كما يساهم المرض في تسريع تطور سوء التغذية أيضاً. بالإضافة إلى أن الحالة الغذائية لمرضى الزهايمر كانت أسوأ من الحالة الغذائية للأشخاص الذين يتمتعون بصحة ذهنية جيدة ومن نفس الفئة العمرية، كما أنها تدهورت أكثر مع تطور مرض الزهايمر.

أجريت في الصين دراسة حديثة ونُشرت في مجلة (Frontiers in Nutrition) في مارس 2024، درس فيها الباحثون العلاقة بين سوء التغذية ومرض الزهايمر، شملت هذه الدراسة 266 شخصاً، وكان 73 منهم أصحاء إدراكياً، و72 منهم يعانون من ضعف إدراكي معتدل ناجم عن إصابتهم بمرض الزهايمر، و121 شخصاً يعانون من الخرف. وقام الباحثون بتصنيف جودة الأنظمة الغذائية للمشاركة وفقاً لمدى التزامهم بنظام البحر الأبيض المتوسط ونظام مايند الغذائي، الذي يدمج بين حماية البحر المتوسط وحماية داش. ولم تُظهر نتائج الدراسة

معلومة تهملك



سؤال

اتبعت نظام الكيتو دايت قرابة أربعة أسابيع، وفقدت القليل من الوزن، لكن أريد اتباع نظام صحي أفضل، وأن أفقد وزني مع الرياضة. أنا مصابة بالنقرس، وأي نظام تخسيس يصيبني بإسماك شديد، ما يجعل الشرح الشرجي يعود، أرجوكم أفيدوني بنظام صحي يناسبني، وزني 98 كيلو، وطولي 154,5 سم.

السائلة العزيرة:

نظام الكيتو من أنجح الأنظمة الغذائية من حيث سرعة نزول الوزن، ولكنه ليس سهل التنفيذ، ولو كان وزنك ينقص بصعوبة معه، فإنني أنصح باستخدام تطبيق على هاتفك ليحسب أقل عدد غرامات مطلوبة من النشويات والبروتينات والدهون. أدخل في هذا التطبيق الطعام الذي تودين تناوله وكمياته قبل تناوله حتى تحسبي بدقة كل احتياجاتك، ولا تتعديها أو تتعدي 900 سعر حراري، واشربي الكثير من الماء مع ملح البوتاسيوم، والخضراوات الورقية مثل السبانخ، وستجدين نسبة نقصان الوزن زادت.

أما بالنسبة لنظام الأكل الصحي، فممكنك إما أن تأكلي مشويات بنسبة 50%، وبروتينات 30%، ودهوناً أقل من 15%، مع كثير من الخضراوات في صورة 3 وجبات أساسية، ووجبتين خفيفتين، ولا يتعدى يومك 1200 سعر حراري، أو يمكن أن تمنعي النشويات الصريحة، وتستمدي النشويات من الفواكه والخضراوات مع تناول 30% بروتين، وقليل من الدهون، ولا تتعدي 1200 سعر، وأكثر من شرب الماء في كل الأحوال. أنت تحتاجين إلى تجربة كثير من الأنظمة حتى تتعرفي إلى النظام الذي تستجيبين له أكثر من الآخر.

د. غادة فودة
استشاري التغذية العلاجية

لاسئلكتم:

health@alaraby.co.uk