

# أخطار العلاج الهرموني في سن اليأس تلاحق النساء لسنوات

## حتى الاستخدام قصير الأمد قد تكون له آثار دائمة



تضطر كثيرات ممن دخلن مرحلة انقطاع الطمث إلى تناول حبوب هرمونية، خاصة إذا شعرن بشدة العوارض التي ترافق سن اليأس، كالهبات الساخنة والالام وتقلب المزاج. وفي الوقت الذي يعتقدن فيه أنهم بذلك قد نجحن في استرجاع توازن الهرمونات وتقليل حدة الأعراض، بين العلم أن في ذلك خطراً أكبر على الصحة يلاحق النساء لسنوات حتى بعد التوقف عن تناول هذا النوع من الحبوب.

**كاليفورنيا** - تشير دراسة فيدرالية كبيرة وطويلة الأمد إلى أن النساء اللاتي يستخدمن أنواعا معينة من علاجات الهرمونات بعد انقطاع الطمث لا يزال لديهن خطر متزايد للإصابة بسرطان الثدي بعد ما يقرب من عقدين من التوقف عن تناول هذه الحبوب. ويقول الأطباء إن جيلا جديدا من النساء اللاتي يدخلن سن انقطاع الطمث الآن قد لا يكن على دراية بالنتائج التي صدرت عام 2002 والتي ربطت معدلات سرطان الثدي المرتفعة بالحبوب الهرمونية التي تجمع الإستروجين والبروجستين. وقال الدكتور روان تشيلبوفسكي من المركز الطبي "هاربور-يوسي.آل.أي.في" تورانس كاليفورنيا، "الرسالة ليست واضحة على الأرجح" فحتى الاستخدام قصير الأمد قد تكون له آثار دائمة. وكان قد ناقش النتائج الجديدة في ندوة سرطان الثدي في سان أنطونيو.

### علاجات الهرمونات ترفع خطر سرطاني الثدي والمبيض

نتائجها، في العدد الأخير من دورية "ذي لانسييت" العلمية. وأجرى الفريق دراسته لاكتشاف أفضل الخيارات العلاجية، لتقليل معدلات الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء بعد انقطاع الطمث الذي يبدأ في سن 50 عاما. وقالت الدكتورة جينيفر ليتون، اختصاصية أمراض الثدي في مركز إم دي أندرسون للسرة في هيوستن، إن النتائج هي سبب آخر لضرورة أن يتبع مستخدمي الهرمونات إرشادات للحصول على تصوير الثدي بالأشعة السينية بانتظام للتحقق من وجود سرطان. وأضافت "الإستمرار في الفحص بشكل مناسب يظل مهما". ومع كل ذلك يعمل الأطباء والباحثون على إنتاج أدوية وعقاقير أخرى تساعد النساء على تخفيض مضاعفات مرحلة انقطاع الطمث. فقد أفادت دراسة بريطانية حديثة، بان عقار أناستروزول، يعتبر أفضل الخيارات العلاجية لوقاية النساء من خطر متزايد الإصابة بسرطان الثدي بعد انقطاع الطمث. الدراسة أجراها باحثون بجامعة كوين ماري في بريطانيا، ونشروا

من خطر الإصابة بسرطان المبيض، عدم الإنجاب أو العقم. ويصف الأطباء للنساء الهرمونات مجتمعة لأن تناول هرمون الإستروجين وحده يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرحم. ومع ذلك، فإن ربع النساء فوق سن الخمسين لم يعد لديهن رحم ويمكنهن تناول الإستروجين بمفردهن من أجل أعراض انقطاع الطمث. لذلك اختبرت الدراسة نفسها هرمون الإستروجين وحده مقابل حبوب وهمية تناولتها أكثر من 10000 من هؤلاء النساء وكان الإستنتاج عكس ما تمت ملاحظته مع الهرمونات المركبة. فقد تبين أن النساء اللاتي تناولن الحبوب التي تحتوي على الإستروجين وحده، لمدة سبع سنوات، أقل عرضة بنسبة 23 بالمئة للإصابة بسرطان الثدي حتى 19 عاما. تتناقض هذه النتائج مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة ولا يوصي الأطباء باستخدام لادوية

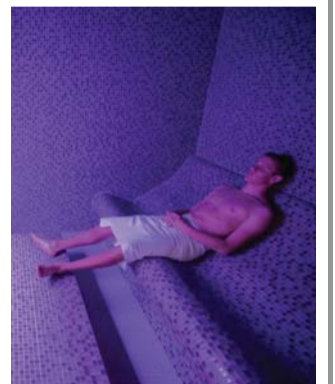
خطر الإصابة بسرطان الثدي؛ قال الدكتور كينث أوسبورن، خبير سرطان الثدي في كلية بايلور للطب، "إن الهرمونات تحفز الخلايا على النمو" وقد يستغرق الأمر سنوات عديدة حتى يتشكل الورم ويتم اكتشافه. وينشأ إلى أن موقع دويتشه فيله الألماني نقل بدوره تحليلا نشر بموقع شبيغل لنتائج 52 دراسة من الولايات المتحدة وأوروبا وأستراليا. ويظهر التحليل خطرا آخر هو الإصابة بسرطان المبيض. وأظهر التحليل أن امرأة واحدة من كل 1000 امرأة تعالج بالهرمونات لمدة خمس سنوات، تصاب بسرطان المبيض. وتموت امرأة واحدة نتيجة إصابتها بهذا السرطان من بين كل 1700 امرأة تتناول هذا العلاج. كما أظهر التحليل تزايد خطر الإصابة بسرطان المبيض لدى النساء اللواتي يعالجن بالهرمونات لمدة تقل عن خمس سنوات. يُشار إلى أن 7790 امرأة في ألمانيا أصبن في عام 2010 بسرطان المبيض، وتوفي منهن 5600 بسببه. ومن العوامل الأخرى التي تزيد

وجاءت النتائج من "مبادرة صحة المرأة" وهي دراسة ممولة من الحكومة الفيدرالية والتي اختبرت الحبوب التي اعتقد الأطباء منذ فترة طويلة أنها ستساعد على الوقاية من أمراض القلب وفقدان العظام وغيرها من المشكلات عند النساء بعد انقطاع الطمث. وقد تم إعطاء أكثر من 16000 امرأة تتراوح أعمارهن بين 50 و 70 تركيبة هرمون أو حبوبا وهمية لمدة خمس إلى ست سنوات. تم إيقاف الجزء الرئيسي من الدراسة في عام 2002 عندما لاحظ الباحثون بشكل مفاجئ ظهور المزيد من

### الحياة صحة



أشار طبيب الأسنان الألماني ديرك كروب إلى أهمية تنظيف الفراغات بين الأسنان بمعدل مرة يوميا بواسطة خيط الأسنان أو بواسطة الفرشاة المخصصة لهذا الغرض؛ نظرا لاستقرار البكتيريا فيها.



أوردت مجلة "أبوتيكين أومشاو" الألمانية أنه لا يجوز الذهاب إلى الساونا عند الإصابة بالأمراض المعدية الحادة كالإنفلونزا ونزلة البرد وارتفاع ضغط العين وأمراض الكلى والكبد وأمراض الأوعية الدموية.



قال اختصاصيون إنه ينبغي تخزين المكسرات بطريقة صحيحة كي تظل طازجة ومحتظة بقيمتها الغذائية لأطول وقت ممكن تخزينها في شبكة أو صندوق خشبي كي "تتنفس".



قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن اليود يتمتع بأهمية كبيرة أثناء الحمل والرضاعة؛ حيث إنه يلعب دورا مهما في نمو مخ الطفل ومن مصادره الأسماك البحرية كالتلمون والماكريل.

# سوء التغذية مرض متفش لا يفرق بين الفقراء والأغنياء

أن واحد بسبب نقص المواد الغذائية الصحية، بشكل فردي، وقد سجل أعلى معدل في ألمانيا وكان 15 بالمئة. ووفقا للتقرير، شهدت كل البلدان تقريبا انخفاضاً في حالات هزال الأطفال وترجع النمو لكن تلك البلدان شهدت أيضا زيادة في عدد النساء اللواتي يعانين من الوزن الزائد. والتقريب باللوم على "التغيرات السريعة في الأنظمة الغذائية وأنواع الطعام" في معظم البلدان المنخفضة ومتوسطة الدخل مع زيادة عدد المتاجر التي تبيع وجبات جاهزة إضافة إلى انخفاض الأماكن التي تبيع أغذية طازجة.

**سوء التغذية بشكله يرتبط بمشكلات صحية وبالوفاة المبكرة ما يؤثر إلى حد كبير على النظام الصحي للبلد**

في أميركا اللاتينية ومنطقة الكاريبي، ارتفعت مبيعات الأغذية المعالجة والمعلبة من حوالي 10 بالمئة في العام 1990 إلى 60 بالمئة في عشر سنوات فقط. ولفت التقرير إلى أن تغيير هذا التوجه سيطلب "تحولات مجتمعية كبيرة". ويمكن أن تشمل التدابير دعما للأغذية الصحية وتقديم وجبات صحية ومغذية في المدارس والتثقيف الغذائي بما في ذلك الترويج للرضاعة الطبيعية، وهو خيار غير مكلف وصحي.

بأنه لم يعد من الممكن اعتبار مشكلة الوزن الزائد مرتبطة بالدول الغنية، كما لم يعد نقص التغذية مرتبطا بالدول الفقيرة. وأوضح كاتبو التقرير "في حين أن أكثر من 149 مليون طفل يعانون من تراجع في النمو، فإن مشكلة الوزن الزائد والبدانة في مرحلة الطفولة تزايدت في كل مكان تقريبا، والوجبات الغذائية غير الصحية مسؤولة عن وفاة واحد من كل خمسة أي ما يعادل 22 بالمئة من البالغين على مستوى العالم". وحذّر التقرير من أن "التكاليف الاقتصادية والاجتماعية والبيئية المترتبة على التناقص عن العمل (لمحاربة سوء التغذية) ستعيق نمو الأفراد والمجتمعات وتطورها لعقود". ووجد أن الانتشار الأكثر حدة لهذه المشكلة كان في البلدان الأشد فقرا، ما يعكس بشكل أساسي الارتفاع السريع في نسبة الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد الأمر الذي يضيف إلى تحدي الجوع المستمر منذ وقت طويل. وأرجع ذلك الأمر خصوصا إلى سهولة الحصول على الأغذية غير الصحية الرخيصة والغنية بالملح والسكر والدهون بالإضافة إلى "انخفاض كبير" في النشاط البدني اليومي. وأضاف الباحثون أن سوء التغذية كان منتشرا في ما يصل إلى 35 بالمئة من الأسر في بعض البلدان، مع أعلى المستويات في أنزيبجان وغواتيمالا ومصر وجزر القمر وساو تومي وبرينسيب. وفي بعض الأحيان، يمكن قياس سوء التغذية لدى أطفال يعانون من زيادة في الوزن ونقص في النمو في

وأوضح التقرير أن "العيب المزيج لسوء التغذية" يؤثر على أكثر من ثلث الدول التي صنفت على أنها منخفضة ومتوسطة الدخل (48 من أصل 126). وأكثر ما يؤثر القلق هو ظهور هذه المشكلة بشكل متزايد ضمن الأسرة الواحدة، والمثال الأكثر شيوعا هو الأم التي تعاني من الوزن الزائد والطفل الذي يعاني من نقص في التغذية الصحية وهما يعيشان تحت سقف واحد. ويرتبط سوء التغذية بشكليه بمشكلات صحية وبالوفاة المبكرة ما يؤثر بشكل كبير على النظام الصحي للبلد وإنتاجية العمل. وأفاد التقرير الذي جرى إعداده بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية،

**باريس** - يرى باحثون أن العالم ليس على المسار الصحيح بعد، لتحقيق الأهداف والغايات المتفق عليها عالميا بشأن التغذية، رغم إقرار بعض التقدم. وأكد الخبراء أن سوء التغذية يعتبر من أكبر التحديات التي يتعين على جميع البلدان معالجتها. ففي الوقت الذي يعاني فيه أكثر من 149 مليون طفل من قلة النمو، تزايد السمنة في مرحلة الطفولة في كل الدول. ويحذر تقرير في مجلة "ذي لانست" الطبية من أن كلا من البلدان المنخفضة ومتوسطة الدخل تتسكو من عدم تمكن سكانها من الحصول على طعام صحي بأسعار معقولة. وهو ما يعزز مشكلتي البدانة ونقص التغذية في الآن نفسه.

