



تقديم

يسعدني اليوم وفي رحاب جامعة أسيوط أن أرحب بجعكم الكريم وضيوف ندوتنا الكرام من كافة المؤسسات والهيئات المشاركة .. في افتتاح ندوة :

"الأغذية وأمراض العصر"

وذلك ضمن "سلسلة ندوات الثقافة البيئية" والذي يبرهن على الدور الرائد للجامعة ويؤكد على أن التوعية والمعرفة هما مسؤولية مجتمعية مشتركة يحملها المثقفين والإعلاميين وكافة فئات الشعب . وفي إطار نشر الثقافة البيئية والصحية والتوجهات الرئاسية في المحافظة على الحقوق الصحية للمواطن المصري ودرأ المخاطر قبل وقوعها ، تم انعقاد هذه الندوة ، لتعطي دلالة قاطعة على التزام جامعة أسيوط بدورها الريادي في هذه المنطقة من صعيد مصر والتماس المباشر مع مشاكله.

السيدات والسادة الحضور الكريم :

من المعلوم لحضراتكم أن ثمة أغذية قد تكون مفيدة للمرضى بأنواعه المختلفة ، وأغذية أخرى ضارة به، إلا أن النظام الغذائي الصحي لمرضى القلب على سبيل مثال يعتمد على تغيير العادات الغذائية التي يتبعها مريض القلب والتي أدت لإصابته بمرض القلب في النهاية. وأفاد مركز وقاية القلب بكليفلاند بالولايات المتحدة أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال تناول الأغذية الطازجة الغنية بمضادات الأكسدة. كما أكدت جمعية التغذية الأمريكية أنه ليس هناك أغذية سحرية يمكن أن تقلل من خطر أمراض القلب، ولكن إتباع نظام غذائي صحي سليم متعدد من الأغذية الصحية هو ما يقود إلى قلب صحي. وتؤكد على أن الإنسان بحاجة إلى التوازن في غذائه للحصول على كل ما يكفيه من العناصر الغذائية المختلفة.

الحضور الكريم :

أدرجت منظمة الصحة العالمية في يوم ٢٦ أكتوبر عام ٢٠١٥ اللحوم الحمراء كمواد مسببة للسرطان وأشارت في تقاريرها أن تناول ٥٠ جراماً يومياً (أي ما يعادل ٣٥٠ جرام أسبوعياً) من اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ١٨%. وتم تصنيف اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء في الفئة نفسها للعوامل المسببة للسرطان مثل : تدخين التبغ واستخدام الأسبستوس. وبالعودة للنظام الغذائي المصري منذ عهد الفراعنة حتى منتصف السبعينيات من القرن الماضي نجد أن نصيب الفرد ٨٠ جرام إلى ١٦٠ جرام أسبوعياً أي ما يعادل ١١ جرام إلى ٢٣ جرام يومياً وهو أقل من الحد الآمن الذي حذرته منه منظمة الصحة العالمية ويفسر ذلك قلة الإصابة بالسرطان لدى المصريين سابقاً

السيدات والسادة :

اكتشف الباحثون الأمريكيون بكلية الطب بجامعة فارفارد عند اجرائهم دراسة على ٣٠٠٠ شخص أن الإقلال من استهلاك الملح في الطعام قد لا يخفض فقط ضغط الدم لكنه يقلل بصفة عامة على الأرجح خطر الإصابة بأمراض القلب. كما اكتشفوا أنه حينما يقلل الذين هم على حافة الإصابة بضغط الدم المرتفع تناول الصوديوم بنسبة ٢٥ و ٣٥ % فإنهم يقللون بنسبة ٢٥ % احتمالات إصابتهم بمرض أوعية القلب. ويستمر هذا المفعول الخاص بتقليل الاحتمال ما بين ١٠ - ١٥ عاماً. وذكروا في تقرير نشر بموقع الدورية الطبية البريطانية أن من التزموا بتناول طعام قليل الملح قلت احتمالات إصابتهم ب مختلف أنواع أمراض أوعية القلب حتى ١٠ إلى ١٥ عاماً لاحقة. ولتؤكد هذه الدراسة أن تقليل الصوديوم قد يقي من الإصابة بمرض أوعية القلب ويزيل أي احتمالية لضرر الصوديوم الزائد على القلب.

السيدات والسادةالحضور الكريم :

وفي ختام كلمتي أتمنى لجميع المحاضرين والحاضرين كل التوفيق ، كما نأمل أن تحقق الندوة غاييتها ، وأن تسهم مناقشاتكم الجادة في إثرائها والوصول إلى توصيات قابلة للتنفيذ ، وأن يوفقنا الله عز وجل إلى ما فيه خير وطننا وأبنائه من كل سوء .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
مهما كامل غائب



كلمة التحرير

اعتماد " مركز الدراسات والبحوث البيئية " أن يلقي الضوء على كل ما هو جديد ويحظى باهتمام المواطن سواء على الساحة المحلية أو العالمية، وفي كافة المجالات الصحية منها والاجتماعية والاقتصادية ، ولقد انتشرت في الآونة الأخيرة العديد من الأمراض المزمنة والخبيثة والتي أصبحت تصيب عدداً كبيراً من الأشخاص في سن مبكرة، الأمر الذي يجعلنا نطرح تساؤلات عديدة عن الأسباب الحقيقة وال المباشرة وراء زيادة معدلات الإصابة ولعل ندوتنا اليوم " تجيب عن جزء من هذه التساؤلات ، من منطلق حق أي مواطن في التعرف على المشاكل وطرق حلها ، من خلال ما يعرف " بسلسلة ندوات الثقافة البيئية " والذي يحرص فيه " قطاع خدمة المجتمع وتربية البيئة " ممثلًا في " مركز الدراسات والبحوث البيئية " على تبنيها باستمرار وهذا هو يعقد اليوم هذه الندوة الهامة تحت عنوان : " الأغذية وأمراض العصر " .

السيدات واللadies :

بحلول القرن الحادي والعشرين أصبحت الوجبات السريعة منتشرة في جميع أنحاء العالم. ويعود الأطفال هم أكثر الفئات إستهدافاً ، فبحسب معهد الأغذية للبيانات ، فإن جيل الألفية فقط ينفقون ما يقارب ٤٥٪ من مصاريف طعامهم على تناول وجبات الطعام خارج المنزل. ومن الجدير بالذكر أن إحدى أكبر المشكلات المتعلقة بالوجبات السريعة هي أنها منخفضة القيمة الغذائية، ولذلك فإن معظم الناس لا يشعرون بالشبع عند تناولها، مما يجعلهم يتناولون كميات أكبر. علاوة على تناول المشروبات الغازية التي تقدم عادةً مع الوجبات السريعة بدلاً من العصير الطبيعي أو منتجات الحليب أو غيرها من المشروبات الصحية.

السيدات واللadies :

لاشك أن التغذية لها علاقة وطيدة بالأمراض التي يعاني منها معظم الناس مؤخرًا، والتي زادت حدتها مع التطور التكنولوجي وظهور أغذية محلية ومعالجة صناعياً. كاشفة أن الأمراض التي يعاني منها الإنسان حالياً لها علاقة بالطعام الذي نأكله ، وكلما كان الغذاء طبيعياً كلما كان في

منى عن هذه الأمراض مثل : (السكري وأمراض القلب والسرطان وبخاصة سرطان القولون) الذي يُصاب به المستهلك بسبب اللحوم المتبلاة . وفي هذا الصدد كشفت الأبحاث العلمية أن للتغذية دوراً كبيراً في الإصابة بالأمراض؛ الأمر الذي جعل الأخصائيين في التغذية، تحذر من تناول الأغذية المصنعة لما لها من أضرار صحية. وأخيراً فإن الغذاء الصحي ليس كما يعتبره الكثيرون ريجيناً إجبارياً يفقدهم المتعة ويشعرون بالإحباط والحرمان؛ بل هو "نمط حياة" لابد أن نتربي ونربي أبناءنا عليه عند ذلك فقط سوف نكتشف أنه المتعة عينها، واللذة والفائدة التي تمكنا من العيش "بصحة جيدة" . ولأن هذا الموضوع متعدد الجوانب ، فسوف تحاول هذه الندوة إبراز كافة جوانبه من إيجابيات وسلبيات وكيفية الوصول به إلى المنشود ، دور الدولة والمواطنين فيه مما يزيد من المسؤولية الملقاة على عاتق السادة المحاضرين. الذين تقدم لهم بتحية إعزاز وتقدير على جهدهم وحرصهم على إقامة هذه الندوة وهم السادة :

- ١ - الأستاذ الدكتور/ حسين يوسف أحمد - أستاذ صحة الأغذية - كلية الطب البيطري جامعة أسيوط . (مقرر الندوة) .
- ٢ - الدكتور / أسامة محمود العشيري - أستاذ مساعد طب الأطفال ورئيس وحدة التغذية الإكلينيكية بمستشفى الأطفال الجامعي - جامعة أسيوط .
- ٣ - الأستاذ الدكتور / مدحت عربى خليل صالح - أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة وطب المجتمع ونائب رئيس جمعية صعيد مصر للتغذية العلاجية والتمثيل الغذائي - كلية الطب - جامعة أسيوط.
- ٤ - الأستاذ/أيمن عدلى - مدير تحرير برنامج صباح الخير يا مصر .

كما نتمنى لهم التوفيق في توصيل معلومات شافية ، كما تتقدم أسرة المركز بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان لسعادة الأستاذ الدكتور/ طارق الجمال - رئيس الجامعة على رعايته الدائمة لهذه الندوات والعمل على استمرارها، كما لا يفوتي أن أوجه شكري وتقديري للسيدة الأستاذ الدكتور / مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والتي لا تألوا جهداً في أي عمل يحظى باهتمام ومشاكل المجتمع ودفع مسيرة القطاع وزيادة خدماته وتحملها أعباء زيادة نشاط القطاع في كل الاتجاهات . وفي النهاية أتمنى للسادة المحاضرين والحاضرين كل التوفيق مع مزيد من العطاء والإزدهار والصحة ، كما آمل أن تحقق الندوة غايتها وتسهم مناقشاتكم الجادة في إثرائها والوصول إلى توصيات قابلة للتنفيذ، وأن يوفقنا الله عز وجل إذا قلنا ويرضى عنا إذا عملنا وأن يحفظ مصرنا وأبناءها من كل سوء .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...
سكرتير التحرير
أ.د/ ثابت عبد المنعم إبراهيم



الأغذية والوقاية من الإصابة بسرطان الثدي والجهاز الهضمي

الأستاذ الدكتور / حسين يوسف أحمد

أستاذ صحة الأغذية - كلية الطب البيطري - جامعة أسيوط

مقرر الندوة

يعرف السرطان بأنه ورم خبيث يتمثل بكتلة نسيجية شاذة لا يتناسب نموها مع نمو الأنسجة الاعتيادية إذ تتميز هذه الكتلة النسيجية بتجاوزها لحدود النمو الطبيعي، والسرطان ثانى سبب رئيسي للوفاة في العالم وقد حصد في عام ٢٠١٥ أرواح ٨٠.٨ مليون شخص، ويعزى إليه وفاة واحدة تقريباً من أصل ٦ وفيات على صعيد العالم، وفي البلدان منخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل تقدر نسبة ٧٠% تقريباً من الوفيات الناجمة عن السرطان. وتأثير السرطان على الاقتصاد كبير وآخذ في الزيادة، وأشارت التقديرات إلى أن إجمالي التكاليف الاقتصادية السنوية التي تكبدت عنه في عام ٢٠١٠ بلغ نحو ١,١٦ تريليون دولار أمريكي. وتحذر منظمة الصحة العالمية من الدخول في الحزام الأحمر عام ٢٠٣٠ والذي يصل عدد الإصابة إلى أكثر من ١٣ مليونا.

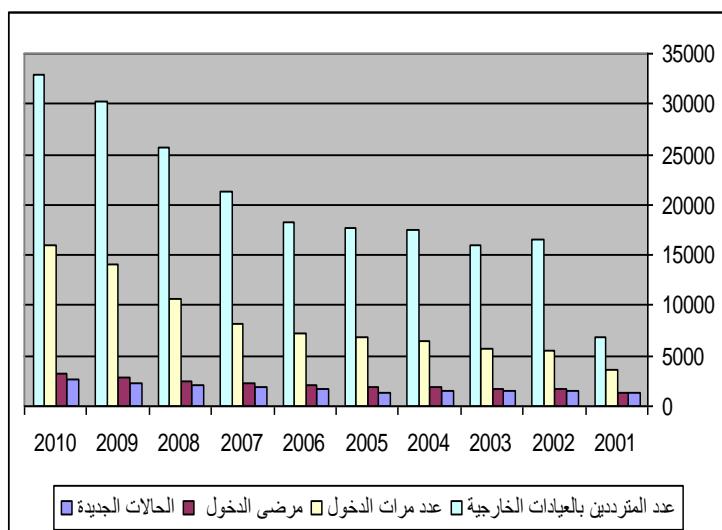
وفي مصر ومنذ ٦٠٠٠ سنة مضت وحتى منتصف السبعينيات من القرن الماضي كان المرض نادراً ويعود ذلك للنمط الغذائي الصحي في هذه الفترة، ويدل على ذلك الجدول التالي والذي يوضح المقارنة بين الوفيات بسرطان الثدي في كل من مصر، وإنجلترا، والولايات المتحدة، في فترة الخمسينيات من القرن الماضي *

البلد	السنة	نسبة الإصابة
إنجلترا وويلز	(١٩٥٩ - ١٩٥٦)	٣٤,٨٥٠
الولايات المتحدة	(١٩٥٩ - ١٩٥٦)	٩٠,٧٤١
مصر	(١٩٥٩ - ١٩٥٤)	١,٠٩٩

* منظمة الصحة العالمية (١٩٥٨ - ١٩٦٢)

وتزعم منظمة الصحة العالمية إلى ارتفاع عدد المصابين والوفيات بالسرطان لجملة من التحولات الاقتصادية والاجتماعية في العالم والتي تؤدي وبالتالي لعوامل خطر سلوكية وغذائية مثل : السمنة وعدم تناول الفواكه والخضروات بشكل كاف وقلة النشاط البدني وتعاطي التبغ والكحول . وفي الدول الغنية اقتصادياً تختلف معدلات الإصابة بين طبقات المجتمع، ففي الطبقات الأقل اجتماعياً حيث المتناول من المنتجات والدهون الحيوانية أقل، تكون معدلات الإصابة أقل .

وفي مصر، وفي فترة السبعينيات من القرن الماضي ونتيجة للتغيرات الاقتصادية والاجتماعية ازدادت نسب الإصابة والوفيات بالسرطان بداية من فترة الثمانينيات من القرن الماضي. وتدل على ذلك الحقيقة المؤلمة لبيانات معهد الأورام بجنوب صعيد مصر المتمثلة في الزيادة المستمرة في إعداد مرضى الأورام خلال الفترة من ٢٠١٠-٢٠٠١، وبنسبة تفوقت من ٤-٥ مرات .



* رسم بياني يوضح الزيادة المستمرة لأعداد مرضى الأورام معهد الأورام بجنوب صعيد مصر خلال الفترة من ٢٠١٠-٢٠٠١ .

وأنواع السرطان الأكثر شيوعاً المسببة للوفاة هي : (سرطان الرئة - سرطان الكبد - سرطان القولون والمستقيم - سرطان المعدة وسرطان الثدي) .

وأشارت تقارير الخبراء أن مصر في الوقت الحالي ضمن الحزام الأخضر ونسبة مرضى السرطان في مصر تصل إلى ٢٪. ويحذر الخبراء من الدخول في الحزام الأحمر عام ٢٠٣٠ والذى يصل عدد الوفيات إلى أكثر من ١٣ مليوناً و ٢٠٠ ألف شخص. وإذا قدر ضحايا انفجار هiroshima بمقدار ١٤٠،٠٠٠ قتيل معنى ذلك أن ضحايا مرض السرطان في مصر عام ٢٠٣٠ يقدر بعائدة ضعف ضحايا هiroshima.

وبناءً على نتائج البرنامج القومى لتسجيل السرطان (في الفترة ٢٠١١-٢٠٠٨). كانت معدلات الإصابة المعيارية حسب العمر لكل ١٠٠،٠٠٠ شخص ١٦٦,٦ (كلا الجنسين) ١٧٥,٩ (ذكور) ، و ١٥٧,٠ (إناث). الموضع الأكثر شيوعاً كانت الكبد (٪٢٣,٨) ، والثدي (٪١٥,٤) ، والمثانة (٪٦,٩) (كلا الجنسين) : الكبد (٪٣٣,٦) والمثانة (٪١٠,٧) بين الرجال ، والثدي (٪٣٢,٠) والكبد (٪١٣,٥) بين النساء. بحلول عام ٢٠٥٠ ، قدرت الإصابة بالسرطان زيادة بنسبة قدرها ٣ أضعاف مقارنة بمعدلات الإصابة لعام ٢٠١٣، أى ما يقرب من ٪٢٩٠ من حالات ٢٠١٣.

العوامل المسببة للسرطان :

ينشأ السرطان عن تحول الخلايا العادمة إلى أخرى ورمية في عملية متعددة المراحل تتطور عموماً من آفة محتملة التسرطن إلى أورام خبيثة. وهذه التغيرات ناجمة عن التفاعل بين (أ) عوامل خارجية و(ب) عوامل الفرد الجينية.

أ- العوامل الخارجية :

نتيجة التحولات الاقتصادية والاجتماعية في مصر أدى ذلك للتغيير في النمط الغذائي وقلة النشاط البدني، والتدخين، وبعض الالتهابات المزمنة مثل فيروس التهاب الكبد (B ، C) وجرثومة الملوية البوابية، وتلوث الماء والهواء ، والإشعاعات والكحوليات .

بـ- عوامل الفرد الجينية :

نتيجة لتأثير العوامل الخارجية والتى تؤدى لطفرات في المادة الوراثية للخلايا الطبيعية محولا إياها إلى خلايا سرطانية.

جـ العوامل الخارجية :

نظراً للتحولات الاقتصادية والاجتماعية في مصر والتحول من النمط الغذائي الصحي والذي يعتمد على البقوليات والخضروات والفواكه إلى الإسراف في تناول اللحوم ومنتجاتها والوجبات السريعة، أدى ذلك ارتفاع معدلات الإصابة في مصر بعد أن كانت تلك الإصابات محدودة ، ويعد ذلك لعدة عوامل :

أولاً : صعوبة هضم اللحوم .

ثانياً : الأغذية ذات أصل حيوانى مصدر لدهون الضارة .

ثالثاً : مضادات الأغذية .

رابعاً : نقص الألياف في اللحوم تؤدي إلى الإصابة بسرطان القولون المستقيم.

خامساً : مواد مسرطنة وتشمل :

أـ بقايا الهرمونات والأدوية محفزات النمو في الأغذية.

بـ الملوثات .

جـ الكيميائية للأغذية .

سادساً : تكون مواد مسرطنة في اللحوم نتيجة لطريقة الطهي.

أولاً : صعوبة هضم اللحوم يحتاج لعمليات احتراق أكبر (أكسدة) يؤدى لإنتاج الجزيئات الشاردة (المسببة لسرطان والأمراض المختلفة) .

ثانياً : الأغذية ذات أصل حيوانى مصدر لدهون الضارة مصدر لدهون الضارة والتى تؤدى إلى :

أـ زيادة هرمون الأستروجينين (يسبب سرطان كل من الثدى والرحم).

ب- تغير من صفات الخلية (طفرة).

ج- تؤثرعلى القوة المناعية للجسم، وتزيد من تأثيرالأكسدة الضارة.

ثالثاً : مضيقات الأغذية : النيترات والنيترات مواد غير مسرطنة، ولكن وباتحادها مع الأمينات في اللحوم والأسماك ومنتجاتها، تتكون مركبات النيتروزامينات المسرطنة.

وت تكون النيتروزامينات المسرطنة للإنسان في الأغذية المصنعة، وعصارة المعدة والأدخنة (تدخين السجائر تحتوى ١٠٠٠ مللى نيتروزامينات).

توجد النيترات أساساً في التربة، والاستعمال الزائد للأسمدة العضوية أو الصناعية، يؤدي إلى تلوث النباتات بالنيترات. وتحتوي الخضراوات والفواكه على مركبات كيميائية طبيعية (تفقدتها اللحوم) تعمل على منع تكوين مركبات النيتروزامينات المسرطنة .

منع تكوين النيتروزامينات المسرطنة في اللحوم عن طريق إضافة فيتامين (ج)، وفيتامين (ه) . الخضراوات والفواكه الطازجة لهم تأثيرات وقائية (مضادات أكسدة) من الإصابة بسرطان المعدة. فيتامين (ج) يمنع تكون النيتروزامينات في المعدة .

رابعاً : نقص الألياف في اللحوم ومنتجاتها نتيجة الإسراف في تناول اللحوم الحمراء تساعده على الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. بينما الخضراوات والبقوليات والفاكهة غنية بالألياف وتقلل من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق المحافظة على محتويات البراز وتحريكها سريعاً خلال الأمعاء وزيادة عدد مرات التبرز، والتخلص من المواد المسرطنة وبذلك تقلل من تعرض غشاء القولون والمستقيم للسموم.

خامساً : اللحوم والأسماك مصدر للملوثات والتي لها القدرة على تغييرات في المادة الوراثية DNA مما يزيد خطر الإصابة بالسرطان. أمثله للملوثات المسرطنه :

أ- ملوثات كيميائية (بي سي بي ، ديوكسينات، مبيدات) :

الملوثات الكيميائية المسرطنة تظل لفترات طويلة في البيئة وعندما تصل للأغذية الحيوانية تتركز في الدهون ويصعب إزالتها، كما لا تتأثر بالطهي وتعمل كهرمونات أستروجينية دخيلة.

بـ- مشجعات النمو (بقايا الهرمونات والأدوية البيطرية) :

الهرمونات الصناعية من حظر استخدامها في أوروبا منذ عام ١٩٨٩ بينما تستخدم في الولايات المتحدة وعدة دول أخرى.

سادساً : طريقة طهي اللحوم تؤدي لتكون الأمينات غير متجانسة الحلقات، والهيدروكربونات العطرية المسرطنة تتكون في :

- ١ - اللحوم المطهية : نتيجة لعرضها لدرجات حرارة الطهي العليا .
- ٢ - تكون في الأدخنة المتتصاعدة،نتيجة تساقط الدهون على الفحم الساخن المشتعل، مما يؤدي لتلوث اللحوم.

بناءً على ذلك الأغذية ذات الأصل الحيواني هي المصدر الرئيس لتجمیع الكيماويات المسرطنة في دهن جسم الإنسان ولبن ثدي الأم الذي يلعب دوراً كبيراً في تعرض الأجيال المتعاقبة لهذه المركبات . في الخضروات والفواكه الملوثات الكيميائية تتركز بمعدلات أقل عن اللحوم والأسماك والأغذية الدهنية بسبب بعض الأنواع فشرتها السميكه كالبطيخ، الشمام ، البازنجان، بينما بعض الأنواع الأخرى بالغسيل الجيد يمكن تنظيفها من الملوثات الكيميائية المسرطنة .

الأغذية والإصابة بأنواع السرطانات المختلفة :

١ - سرطان الثدي :

على مستوى العالم سرطان الثدي هو السبب الرئيس للوفيات، ومن المتوقع أن ترتفع حالات الإصابة سنوياً من ١٠ ملايين عام ٢٠٠٢ إلى ٢٥ مليون إصابة عام ٢٠٢٥.

و ٦٠% من حالات الإصابة منتشرة في الدول النامية. كما أنه أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين السيدات في مصر بعد سرطان الكبد، وتمثل نحو ٣٨% من إجمالي حالات الأورام.

من أسباب الإصابة بسرطان الثدي :

- ١- النط الغذائي : يختلف انتشار أنواع من السرطان من منطقة لأخرى طبقاً للنط الغذائي.
- ٢- الإفراط في استخدام الكيماويات الصناعية. ونتيجة لذلك وجد أن معدلات الإصابة كبيرة في مناطق دفن مخلفات هذه الكيماويات. على امتداد نهر هدسون بالولايات المتحدة كما وجد تلوث قرابة ٢٠٠ ميل نتيجة لدفن ملايين الأطنان من زيوت مخلفات الصناعات الكهربائية حتى منتصف السبعينيات .
- ٣- السمنة خاصة في السيدات بعد سن اليأس تؤدي إلى تأثير الأنزيمات على الأنسجة الدهنية فترزيد من مستويات هرمونات الاستروجين وبالتالي الإصابة بسرطان الثدي.

في مصر الإصابة بسرطان الثدي أكثر شيوعاً بين المصريات، نتيجة للتغير في نط الحياة، وقد ارتفعت معدلات الإصابة في مصر في بداية القرن الحالي. فمن بين ١٠,٥٥٦ مصاب بمعاهد السرطان المصرية عام ٢٠٠١، يمثل الإصابة بسرطان الثدي ١٨,٩% من الحالات الكلية للسرطان (٣٥,١% للسيدات، ٢,٢% للرجال). أعداد المصابات في الحضر أعلى من الريف بسبب الوجبات الجاهزة المشبعة بالدهون والتدخين.

الوقاية من سرطان الثدي :

تتمثل في تجنب السمنة وبعد التام عن الأطعمة الجاهزة والتي تحتوى على نسبة دهون عالية وبعد عن السكريات وممارسة الرياضة بشكل منظم، وبعد عن استخدام الهرمونات بطريقة عشوائية.

٢- سرطان الأنف والبلعوم

وهو منتشر في جنوب شرق آسيا وشمال أوروبا، نتيجة تكرار التناول الأغذية المحتوية على مستويات كبيرة من التيتريوزامينات.

النيترات وسرطان الفم :

زيادة الاستهلاك الغذائي من النيترات يخترق في اللعاب إلى النيتريت ويؤدي وزيادة مخاطر الإصابة بسرطان الفم .

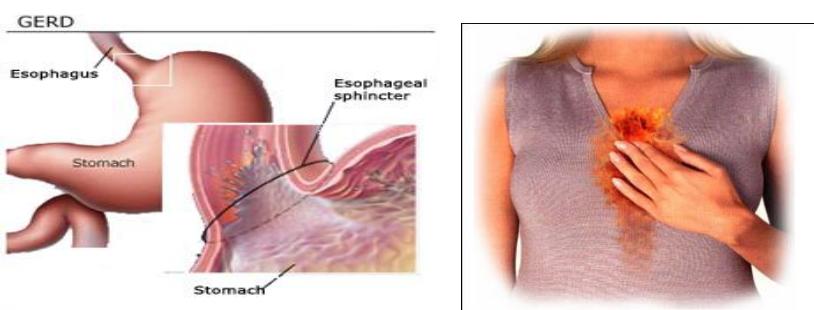
٣- سرطان المريء :

أكبر إصابات على مستوى العالم توجد في المناطق التي تعرف باسم " حزام سرطان المريء " والذي يمتد من شمال إيران إلى جنوب وسط الصين. منطقة الشرق الأوسط تقع خارج حزام سرطان المريء ، وبها معدلات إصابة أقل من المناطق الأخرى من العالم . العوامل المسببة للإصابة بسرطان خلايا المريء :

- ١ - استهلاك الأغذية المحتوية على النيتروزامينات المسرطنة ، والسموم الفطرية .
- ٢ - التدخين .
- ٣ - الكحوليات يزيد من مخاطر الإصابة بين المدخنين .
- ٤ - الارتجاع المعدى الالراجي .
- ٥ - نقص الفيتامينات والمعادن النادرة .

الارتجاع المعدى الالراجي وسرطان المريء :

السمنة تؤدي إلى الارتجاع المعيوي الالراجي . مكان التقاء اللعاب (المحتوى على النيتريت) مع العصارة المعاوية تؤدي إلى عملية التنزف وتكون النيتروزامينات المسرطنة مما يتسبب في حدوث ورم سرطاني مكان الالتقاء .



شكل يوضح التقاء اللعاب المحتوى على النيتريت مع العصارة المعوية

٤- الإصابة بسرطان المعدة :

الأسباب :

- ١- الإسراف في استهلاك اللحوم المصنعة ، والمملحة بالنيترات.
- ٢- قلة تناول الخضراوات والفاكه، والألياف .
- ٣- الإصابة بجرثومة الملوية البوابية .
- ٤- تناول الكحوليات، وتدخين السجائر .

٥- الخضراوات والفاكه الطازجة لهم تأثيرات وقائية كيميائية من الإصابة بسرطان المعدة.
فيتامين (ج) يمنع تكون النيتروزامينات في المعدة .

٦- انخفاض نسب الإصابة بسرطان المعدة بسبب :

- أ- التغيير في النمط الغذائي من الأغذية المحفوظة أو المملحة إلى الفواكه والخضراوات الطازجة .
- ب- زيادة استهلاك التوابل .
- ج- زيادة استهلاك البقوليات .
- د- الشاي الأخضر .

نقص الألياف في اللحوم والإصابة بسرطان القولون والمستقيم :

الألياف (الخضراوات والبقوليات والفاكه) تقلل من الإصابة عن طريق جذب الماء إلى الأمعاء، وكل من الماء والألياف يجعل المادة البرازية أكثر حجماً، وسرعة فترة انتقال البراز، وزيادة عدد مرات التبرز وبذلك يخفف محتويات القولون من المواد المسرطنة.

فى دراسة (١٩٩٥-١٩٩٦)، لسجلات عدد ١٦٠٨ مريضا بسرطان القولون والمستقيم فى كل من المعهد القومى للأورام بالقاهرة، مركز الأورام بطنطا، مستشفيات جامعتى أسيوط، وعين شمس. أكثر من ثلث المرضى تحت ٤٠ عاما، وحوالى ٦٠ % منهم تقل

أعمارهم عن ٥٠ عاماً. والنظام الغذائي هو العامل الخطير المسبب لسرطان القولون والمستقيم بين الشباب المصريين.

٥- سرطان البنكرياس :

عوامل الإصابة :

- ١- الأغذية الدهنية .
- ٢- التدخين .
- ٣- التهاب البنكرياس المزمن (الكحوليات) .
- ٤- الداء السكري .
- ٥- تلوث البيئة.

أكبر معدل للإصابة بسرطان البنكرياس توجد بمنطقة شمال شرق الدلتا، نتيجة لزيادة مستويات التلوث بمخلفات الصرف الصناعي والزراعي والصحي. من المعادن الثقيلة المسببة لسرطان البنكرياس الكادميوم والكروميوم يحدث طفرات لبعض الجينات فتحدث الإصابة. عنصرى الكادميوم والكروميوم من أكبر الملوثات التي تلعب دوراً في انتشار الإصابة بهذه المنطقة.

٦- سرطان الكبد :

الأغذية الملوثة بالسموم الفطرية المسرطنة. بعض أنواع الفطريات عندما تنمو على الأغذية تنتج سموم مسرطنة لكبد الإنسان، هذه السموم لا تتأثر بدرجات حرارة الطهي أو التجميد. وفي بعض قرى الصين، زيادة معدلات الوفيات بسرطان الكبد نتيجة تناول الذرة والفول السوداني الملوثة بأفلاتوكسین ب ١.

٧- سرطان البروستاتا :

طبقاً لاختلاف النمط الغذائي تختلف معدلات الإصابة والوفيات بين الدول المختلفة. الإصابة ترتبط بشدة باستهلاك الرجال للأغذية ذات أصل حيواني، فت تكون لديهم كميات كبيرة من: هرمون التيستوستيرون وكذلك عامل النمو شبيه الأنسولين . فعامل النمو شبيه الأنسولين هرمون قوى جداً يكتسب أسمة بسبب نشاطه الذي يشبه الأنسولين وله تأثيرات

مسرطنة قوية (سرطان الثدي والبروستاتا) ووجوده بكميات كبيرة في حليب الأبقار المعالجة بهرمونات النمو الصناعية يدعو للقلق. بينما الخضروات والفواكه تعمل على الوقاية من الإصابة. وطبقاً لاختلاف الأنماط الغذائية بين الشعوب المختلفة، لوحظ اختلافات في معدلات الإصابة بسرطان البروستاتا بين الدول المختلفة.

معدلات الإصابة	النمط الغذائي (الأغذية ذات الأصل الحيواني)	الدول المختلفة
١٠	معدلات أكبر	الدول الأوروبية وأمريكا
١	معدلات أقل	الدول الآسيوية

وحدثياً ، اكتشفت أول حالة إصابة في مومياء مصرية (عمرها ٢٥٠ سنة). سرطان الرئة (التدخين السلبي والتدخين) استنشاق الأدخنة المتتصاعدة أثناء عمليات تحمير وشوى اللحوم لفترات طويلة يؤدي لزيادة الإصابة بسرطان الرئة، ونتيجة للتدخين السلبي أعلى معدلات الإصابة وجد بين الصينيات بالرغم من عدم انتشار تدخين السجائر بينهن .

الأحماض الدهنية الأساسية للجسم (أوميجا ٦ ، أوميجا ٣) :

والوقاية من الأمراض :

أوميجا (٦) و أوميجا (٣) يلعبا جنبا إلى جنب دورا حاسما في الوقاية من كثير من الأمراض (أمراض القلب، و السرطان، والأלצהيمر.....). لا يستطيع الجسم أن يصنعهما ويجب الحصول عليهما من الغذاء بنسبة متوازنة، على أن تكون نسبة أوميجا (٦) : إلى نسبة أوميجا (٣) (٤) : (١) على التوالي.

جدول يوضح مقارنه نسب الإصابة بالسرطان بين كل من اليونانيين ، والأسكيمو من ناحية ومن ناحية أخرى بين المجتمع الغربي والأمريكي نتيجة إختلاف النمط الغذائي وبالتالي اختلاف نسبه أوميجا (٦) : أوميجا (٣) (٠.٣)

نسبة لإصابة بأمراض القلب والسرطان	أو ميجا (٣)	أو ميجا (٦)	
الأسماك البحريّة، زيت السمك، زيت بذر الكتان، مضيقات الأغذية	اللحوم والوجبات السريعة، والزيوت النباتية		النمط الغذائي
			الدول
منخفضة	(١)	(٤)	اليونانيين، شعوب الأسكيميو
مرتفعة	(١)	(٢٥)	المجتمع الغربي والأمريكي

أسباب الوقاية من السرطان :

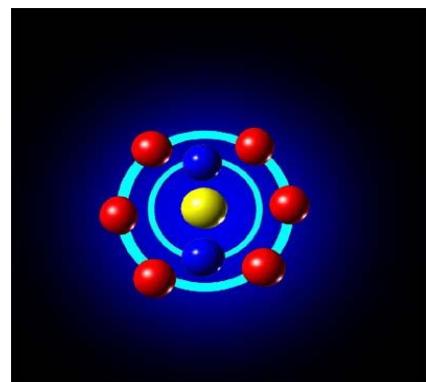
- * الأكسدة (الجزئيات الشاردة المسببة للأمراض) .
- * ومضادات الأكسدة (للقضاء على الجزيئات الشاردة المسببة للأمراض) .

نشأة السرطان :

- ١ - تحول الخلايا العادمة إلى أخرى سرطانية . نتيجة التفاعل بين العوامل الخارجية المؤكسدة (الجزئيات الشاردة) والعوامل الجينية داخل الإنسان.
- ٢ - العوامل الخارجية المؤدية لتكوين الجزيئات الشاردة (عملية الأكسدة) تشمل الأغذية الدهنية، والمواد الحافظة، والملوثات البيئية، والتدخين والكحوليات والإرهاق.....الخ.
- ٣ - مضادات الأكسدة تعمل على حماية الإنسان من: الشيخوخة والأمراض المختلفة. وتوجد مضادات الأكسدة في الخضروات والحبوب، والمكسرات، والفواكه والزيوت النباتية والأسماك وفول الصويا ومشتقاته .

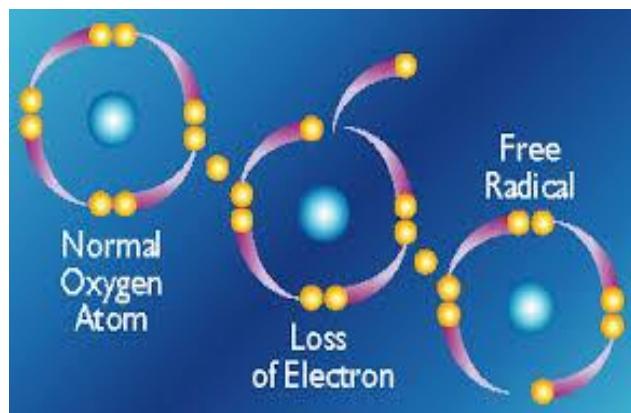


كيف تكون الجزيئات الشاردة (عملية الأكسدة) :
 الأكسجين مهم جداً للحياة وذرة الأكسجين غلافها الخارجي كاملة الإلكترونات تكون مستقرة لا تميل للنشاط .



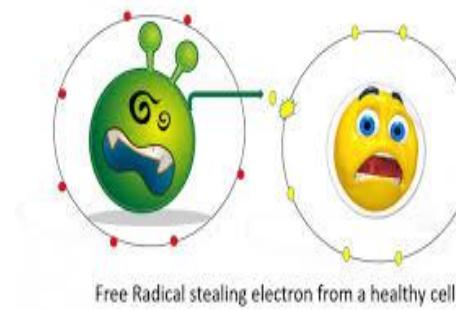
شكل : يوضح ذرة الأكسجين مستقرة وكاملة الإلكترونات

عملية الأكسدة (أغذية دهنية، ملوثات...) نتيجة لتفاعلات تأكسدية تفقد جزيئات الأكسجين أحد الكتروناتها لينتاج عنها جزيئات غير مستقرة وشديدة النشاط تسمى الجزيئات الشاردة .



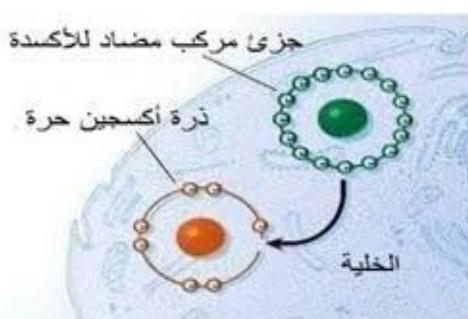
شكل : يوضح فقد إلكترون من ذرة الأكسجين ليكون جزء شارد موضح يسار الصورة

الجزيئات الشاردة (شديدة النشاط) تعوض إلكترونها المفقود (أ) إما بمحاجمة ذرات أكسجين السليمة لتحول دورها لجزيئات شاردة أو (ب) مهاجمة خلية وتحتضر ضرراً للشفرة الوراثية.



شكل يوضح جزئ شارد يسرق إلكترون من خلية سليمة

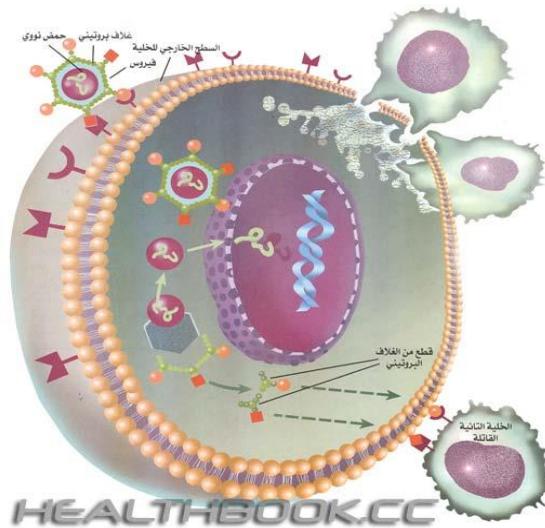
- مضادات الأكسدة (موجودة طبيعياً في الجسم أو الخضروات والفواكه) تعمل على :
- تعويض الجزيء الشارد بالإلكترون المفقود ليعود لطبيعته مرة أخرى .
 - إصلاح الضرر الذي حدث للشفرة الوراثية للحمض النووي .



شكل : يوضح مضاد الأكسدة يعوض الجزيء الشارد بذرة أكسجين

وإذا لم يتم تعويض الجزيء الشارد بالإلكtron المفقود :

- أ- تبدأ سلسلة من التفاعلات لت تكون الآلاف من الجزيئات الشاردة .
- ب- تتغلب الجزيئات الشاردة على مقاومة الجسم تهاجم وتهاجم خلايا الجسم السليمة لكي تعوضها الكترونات مفقودة ويؤدي ذلك لضرر للشفرة الوراثية للحمض النووي لتتضاعف خلايا الجسم وت فقد السيطرة على نموها الطبيعي ويعتبر ذلك بداية الإصابة بالسرطان .



شكل : يوضح مهاجمة الجزيئ الشارد خلية جسم سليمة لكي تعوضها الكترونات مفقودة ويؤدي ذلك لضرر للشفرة الوراثية للحمض النووي

منظمة الصحة العالمية والتحذير من الإسراف من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة :

أدرجت منظمة الصحة العالمية في يوم ٢٦ أكتوبر عام ٢٠١٥ اللحوم الحمراء كمواد مسببة للسرطان وأشارت في تقاريرها أن تناول ٥ جراماً يومياً (أي ما يعادل ٣٥٠ جرام أسبوعياً) من اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ١٨%. وتم تصنيف اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء في الفئة نفسها للعوامل المسببة للسرطان مثل : تدخين التبغ واستخدام الأسبستوس. وبالعودة للنمط الغذائي المصري منذ عهد الفراعنة حتى منتصف السبعينيات من القرن الماضي نجد أن نصيب الفرد ٨٠ جرام إلى ١٦٠ جرام

أسبوعياً أي ما يعادل ١١ جرام إلى ٢٣ جرام يومياً وهو أقل من الحد الآمن الذي حذرته منه منظمة الصحة العالمية ويفسر ذلك قلة الإصابة بالسرطان لدى المصريين سابقاً.

الوقاية خير من العلاج :

في الولايات المتحدة تكاليف الرعاية الطبية للمصابين بالسرطان تصل إلى ١٠٠ مليون دولار سنوياً . وبسبب التعديل في النمط الغذائي أدى ذلك إلى :

- أ- نقص الإصابة بنسبة ٣٩% .
- ب- نقص تكاليف الرعاية الطبية للمصابين بنسبة ٣٤% .

الحرب على السرطان في مصر :

وتشير بيانات البرنامج القومي المصري لتسجيل الأورام بحلول عام ٢٠٥٠ ستزداد معدلات الإصابة بالسرطان في مصر، زيادة بنسبة قدرها ٣ أضعاف مقارنة بمعدلات الإصابة لعام ٢٠١٣. وطبقاً لذلك يجب اتخاذ التدابير الوقائية بالحرب على السرطان بهدف : وقف الزيادة السريعة في معدلات الإصابة بالسرطان.

- ١- العودة لمستويات السابقة من معدلات الإصابة .

الوصيات :

مطلوب مشروع قومي للحرب على السرطان تشتهر فيه الجامعات والهيئات المختلفة وشمل المشروع :

- ١- عمل برامج إرشادية مستمرة للعودة إلى النظام الغذائي المصري الصحي .
- ٢- تجنب كل من التلوث والتدخين .
- ٣- تجنب السمنة وعمل نشاط بدني متوسط يومياً أو أسبوعياً .



مرض السيلياك (حساسية القمح)

الدكتور / أسامة محمود العشيري

أستاذ مساعد طب الأطفال ورئيس وحدة التغذية الإكلينيكية

بمستشفى الأطفال الجامعي - جامعة أسيوط

مرض السيلياك أو ما يعرف بحساسية القمح، وهو في الواقع نوع من الحساسية لبروتين (الجلوتين) الذي يوجد في القمح والشعير ويعطي الخبز والمعجنة تمسكها ولزيونتها والطبيعة المطاطية للخبز. ويستخدم الجلوتين في تصنيع كثير من المواد الغذائية ومواد الاستخدام الشخصي مثل المنظفات ومعاجين الأسنان وغيرها.

قد يحدث هذا المرض في أيّة مرحلة عمرية منذ الطفولة وحتى الشيخوخة المتاخرة، تتراوح نسبة حدوث هذا المرض لدى الأطفال ما بين ٠,٣٣% - ١,٠٦% أما لدى البالغين فيتراوح العدد ما بين ٠,١٨% - ١,٢%.

بعض الحالات المرضية كالعته المنغولي والسكري المعتمد على الأنسولين ومتلازمة تيرنر لديهم قابلية أعلى للإصابة بهذا المرض وتتراوح نسبة الإصابة لديهم بين ٥% - ١٠%.

والسيلياك مرض مناعي يصيب الأمعاء الدقيقة (وغالباً ما تكون منطقة المعي الصائم الأكثر عرضة) نتيجة تحسس الجسم لبروتين الجلوتين حيث إن الإنزيم الذي يهضم هذا البروتين والأجسام المضادة التي تتكون ضد الجلوتين تهاجم الأنسجة المبطنة للأمعاء الدقيقة مما ينتج عنه التهاب مزمن وتواجد مزمن للخلايا الليمفاوية في نسيج الأمعاء وما يسبب ضموراً في الهدبيات، أو الزغب الموجود في الأمعاء الذي يمتص الطعام فينتج عن ذلك نقص في امتصاص الكثير من المواد الغذائية المهمة.

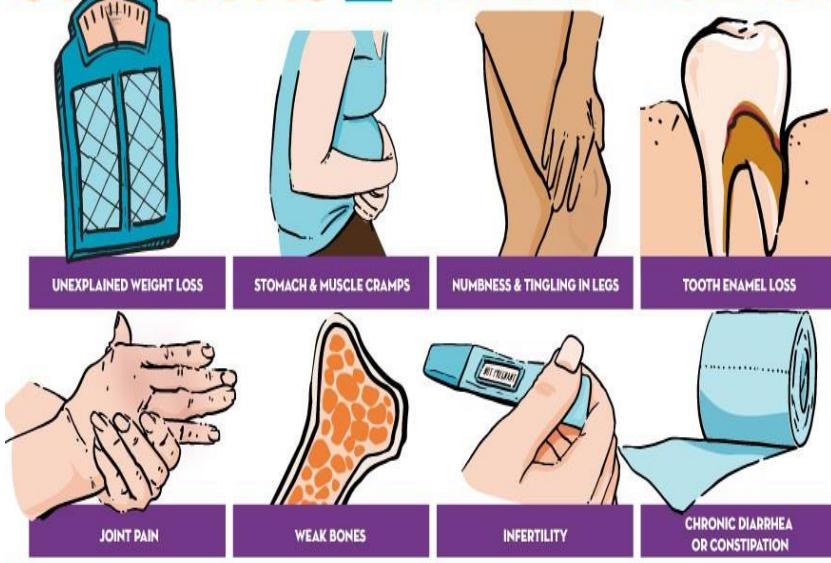
وتتفاوت الأعراض من شخص لآخر. ففي حين تكون أعراض الجهاز الهضمي هي الشائعة عند أكثر المرضى قد يحضر مرضى آخرون للعلاج بسبب أعراض ومظاهر أخرى مثل فقر الدم أو آلام العظام والعضلات بسبب هشاشة العظام .

الأعراض السريرية :

غالبية الأعراض المشاهدة في حالات السيلياك تكون متعلقة بالجهاز الهضمي وغالباً ما تظهر لدى الأطفال المصابين ما بين عمر 9 أشهر وستين وعادة ما تكون بعد إدخال الحبوب والخبر إلى طعام الطفل بفترة قصيرة، وأشهر هذه الأعراض :

- الإسهال .
- نقصان الوزن .
- تأخر النمو .
- فقر الدم .
- الضعف والوهن .
- آلام البطن .
- النفحة المعوية .
- تقرحات فموية .
- زيادة قابلية النزف وذلك نتيجة انخفاض نسبة فيتامين ك في الدم .
- تكاثر البكتيريا داخل الأمعاء الدقيقة نتيجة سوء الامتصاص .
- التهاب الجلد الحلائي وهي حالة جلدية تصيب مرضى السيلياك وتسبب حكة جلدية، كما يحدث التهاب الجلد الحلائي نتيجة لعمل الإنزيم ناقل الغلوتامين في الجلد .
- كثيراً ما يتم الخلط بين هذا المرض لدى البالغين وبين مرض القولون العصبي، وقد لوحظ ظهور سوء هضم اللاكتوز لدى هؤلاء المرضى كما وجد أن الإصابة بالسيلياك تزيد من احتمالية الإصابة بسرطانات الأمعاء الدقيقة كما أنها تترافق مع عدة أمراض نقص مناعة وأشهرها نقص غلوبينات IgA المناعية.

SYMPTOMS OF CELIAC DISEASE



التشخيص :

هناك طرق كثيرة يتم فيها تشخيص داء السيلياك وعادة ما تلعب الأعراض السريرية دوراً هاماً في تحديد نوع الفحص المخبري أو الأشعاعي أو الإجراءات المختارة للتشخيص، ومن المهم الإشارة إلى أن كل التحاليل تصبح بلا قيمة في حال أن يكون المريض بالأساس متبعاً لحمية غذائية خالية من الحبوب أو بروتين الغليادين لأن الضرر المعموي الناتج عن هذا المرض قد يشفى خلال أسابيع من بدء الحمية وتحسراً تركيزات الأجسام المضادة خلال شهور قليلة.

يتم من أجل المرضى المحميين غذائياً إعادة إدخال مادة الغليادين من خلال إضافة ١٠ جرامات أو قطعتي خبز لحمية المريض لمدة ٦-٢ أسبوع وبعدها يعاد إجراء التحاليل المخبرية.

اختبار وجود الأجسام المضادة :

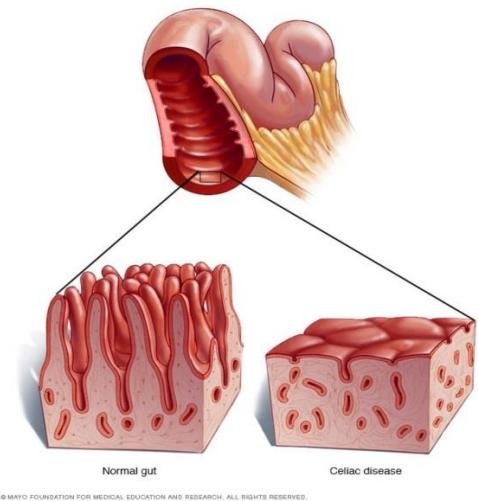
سابقاً تم اعتماد عدة فحوص مصلية للكشف عن عدة أجسام مضادة في محاولة لتشخيص داء السيلياك ومن أكثر الأجسام المضادة التي استخدمت سابقاً : مضادات الغليادين أو الريلاكتين أو الإنديميوزين، لوحظ أن هذه التحاليل غير دقيقة بشكل كافٍ وخاصة لدى الأطفال دون الخامسة من العمر ولذا توجب إيجاد تحاليل أكثر دقة وحساسية في التشخيص.

ويتم حالياً اختبار وجود أجسام مضادة للأنزيم ناقل الجلوتامين في مصل الدم لتأكيد التشخيص ولقد أصبح هذا التحليل المصلي المفضل على باقي التحاليل المصلية القديمة وذلك لدقته النوعية والكمية. فتبلغ حساسيته ٩٩٪ ودقته النوعية أكثر من ٩٠٪، إلا أنه وبالرغم من دقته العالية ولأهمية هذا الداء جداً من الضروري إرفاقه بتنظير علوي للأمعاء معأخذ خزعة نسيجية سواء أكان هذا التحليل المصلي إيجابياً أو سلبياً.

ينصح بتفقد مستوى الجلوبولينات المناعية IgA بالإضافة لفحص أجسام مضادة، لأن المرضى المصابين بنقص الجلوبولينات المناعية IgA تكون أجسامهم غير قادرة على إنتاج الأجسام المضادة بشكل كافٍ وتصبح تحاليل الكشف عن الأجسام المضادة في المصل غير مجده.

التنظير المعوى :

التنظير العلوي للجهاز الهضمي معأخذ الخزعات النسيجية هو حجر الأساس في التشخيص ويجب الوصول إلى المعي الثاني عشرى والمعي الصائم حتى يكون التنظير مجدياً، وكثيراً من الخزعات المأخوذة من الأمعاء قد تبدو سليمة ، ولذا يجبأخذ عدة عينات نسيجية من مناطق مختلفة حتى يكون التنظير دقيقاً ومثراً.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



عادة ما تتحسن الحالة خلال ٦-٢ أسابيع من إزالة بروتين الجلوتين من الطعام وينصح بإعادة أخذ وفحص الخزعات النسيجية بعد ٤-٦ شهور من بداية العلاج.

فحوصات أخرى :

من الفحوص الأخرى المهمة لنفي التشخيصات الأخرى وقياس مدى حدة وتأثير الأعراض الجانبية كسوء الامتصاص ما يلي :

- عد الدم الكامل .
- تركيز الشوارد في الدم .
- فحص وظائف الكلى .
- فحص وظائف الكبد .
- تركيز فيتامين (ب ۱۲) في الدم .
- تركيز حمض الفوليك في الدم .
- فحص سرعة تختثر الدم .

العلاج :

الحمية الغذائية:

تعتبر الحمية الغذائية الخالية من بروتين الجلوتين حجر الأساس وعماد العلاج في الداء البطني، يتوجب إتباع هذا العلاج مدى الحياة، ولا يوجد أي علاج آخر حالياً يمنع حدوث الالتهابات في جدار الأمعاء سوى إزالة بروتين الجلوتين الموجود في الأكل و ذلك بتطبيق حمية غذائية خالية من بروتين الجلوتين.

وبالرغم من ذلك فإن إتباع هذه الحمية صعب وعويض وكثيراً ما يفشل المرضى بإتباع هذه الحمية نظراً لانتشار مادة الجلوتين في كثير من المواد الغذائية كاللحوم المعلبة والمفانق.

لا يوجد علاج للمرض، وتقتصر الإجراءات العلاجية على حمية خالية تماماً من تناول القمح ومشتقاته الحاوية على الجلوتين ولابد من تزويد الطفل بالفيتامينات والحديد في حال عوزها مع تحديد الأغذية المسمومة والممنوعة.

عادة ما يستخدم مصطلح خال من الجلوتين للإشارة إلى المستوى المفترض من الجلوتين الذي يكون غير مؤدي بدلاً من الغياب الكامل. إن النسبة الدقيقة التي يكون فيها الجلوتين غير مؤدي هي غير مؤكدة ومثيرة للجدل. أظهرت مراجعة منهجية حديثة أن استهلاك أقل من ١٠ ملغم من الغلوتين يومياً من غير المحتمل أن يسبب تشوهات نسيجية، على الرغم من أنها أشارت إلى أنه لم يتم القيام بدراسات عديدة وموثقة بعد.

المواد الممنوعة :



- الخبز .
- المكرونة (الباستا) .
- الحلويات .
- الفطائر .
- الدوناتس .
- الكيك (الكانو) .

- الكسكي (المفتول) .
- البرغل .
- السميد .
- البسكويت .
- جميع الأطعمة التي تحتوي في تركيبها على القمح (دجاج البروستد لأنه مغطى بطبقة من الدقيق وكذلك السمك.. - الأطعمة الموجودة فيها البقسماط...) .
- الشوفان (رغم أنه لا يحتوي على الجلوتين ولكن قد يختلط بالقمح خلال تحضيره) .
- نوع من النشا المشتق من القمح .

المواد المسموحة :

- الذرة .
- الأرز .
- دقيق الذرة .
- نشا الذرة .
- البطاطا .
- الفواكه .
- الخضراوات .
- الحليب .
- اللحوم بأنواعها (بدون إضافة مشتق للقمح معها) .
- البيض .
- الزيوت .

وحاليًّا هناك أنواع أطعمة معدلة منزوعة الجلوتين، ولكن يجب التأكد من ذلك قبل استخدامها .



اعتقادات خاطئة :

- السيلياك يصيب الأطفال فقط ولا يصيب الكبار: وهذا اعتقاد خاطئ حيث أظهرت الأبحاث الحديثة أن مرض السيلياك يمكن أن يصيب الإنسان في أي عمر. بل على النقيض، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن المرض قد يكون أكثر شيوعاً عند الكبار منه عند الأطفال. كما أن المرض يمكن أن يشخص في أي عمر، ففي بعض الحالات تم تشخيص بعض المرضى ومن تخطوا سن الستين عاماً. لذلك، يجب اعتبار هذا المرض كتشخيص محتمل عند ظهور الأعراض في أي سن.
- مرض السيلياك مرض نادر جداً: وهذا اعتقاد خاطئ حيث أظهرت الأبحاث أن نسب الإصابة في كثير من دول العالم تتراوح بين ٢-١% وهي نسبة مرتفعة جداً.
- إذا أكلت الطعام ولم يحدث لك تلذك معوي بعده بفترة قصيرة، فالطعام آمن: وهذا اعتقاد خاطئ ، لأن الأعراض قد لا تظهر مباشرة عند الكثير من المرضى ولكن التغيرات في الأمعاء تبدأ بالظهور التدريجي مما يسبب في تلف خلايا الأمعاء وتظهر الأعراض ونقص الامتصاص بعد فترة من التعرض للجلوتين.

- جميع مرضى السيلياك يعانون من الإسهال، عدم وجود إسهال يعني عدم وجود المرض : وهذا اعتقاد خاطئ، فبعض المرضى يعانون من الإمساك والبعض يعني من نوبات اسهال يتبعها فترات من الإمساك. والبعض الآخر تكون أعراض الجهاز الهضمي لديهم خفيفة ولكنهم يحضرون بأعراض نقص امتصاص مواد مهمة مثل الحديد والكالسيوم.
- يمكن للمريض بعد عدة سنوات من الحمية أن يشفى من المرض: وهذا اعتقاد خاطئ وخطير سمعته من عدد من المرضى، لأن العودة إلى تناول الأغذية التي تحوي الجلوتين ولو بعد سنوات سينشط الجهاز المناعي ويسبب عودة المرض. لذلك وجبت المتابعة الدقيقة مع الطبيب المختص وأخصائي التغذية العارف بمرض السيلياك.
- لا يضر تناول كميات قليلة من القمح بين الحين والآخر خاصة في المناسبات الاجتماعية: وهذا اعتقاد خاطئ وخطير، لأن تعرض الجسم ولو كميات قليلة جداً من الجلوتين بشكل متكرر كفيل بأن يجعل الجهاز المناعي في حال نشاط دائم، ومستمر في تكوين الأجسام المضادة المضرة. من المهم أن يدرك مريض السيلياك أن العبرة ليست فقط بكمية مادة الجلوتين الموجودة في الأكل وإنما بوجودها حتى ولو بكميات صغيرة جداً لأن التأثير الضار على الأمعاء لا تسببه مادة الجلوتين وإنما تسببه الأجسام المضادة التي يكونها الجسم ضد مادة الجلوتين.
- الجلوتين موجود في النخالة فقط، وأن تناول العجين الأبيض بعد إزالة النخالة لا يضر: وهذا اعتقاد في بعض المخابز التي تصنع خبزاً بعد إزالة النخالة وتقدمه للزبائن على أنه خال من الجلوتين.



الأمراض وارتباطها بال營غذية

الدكتور / ماحات عربى خليل صالح

أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة وطب المجتمع - كلية الطب
جامعة أسيوط - ونائب رئيس جمعية صعيد مصر لل營غذية
العلاجية والتمثيل الغذائي

المقدمة :

تعتبر الت營غذية السليمة الداعمة الرئيسية للصحة، وعند حدوث أي نقص في الت營غذية فإن مقاومة الجسم للأمراض تكون ضعيفة وتطول أعراض المرض، هذا بالإضافة إلى أن الت營غذية المتوازنة والصحية أساس الوقاية من الأمراض . حتى أواخر القرن التاسع عشر كان حل مشكلة الت營غذية يكمن في تزويد كل فرد بكمية كافية من البروتينات والدهون والسكريات ، ولقد كان الخوف من أن تصبح كمية الطعام غير كافية لإطعام ملايين الأفواه.. إلا أن الخطر على الصحة في القرن الحالي وفي مختلف أرجاء العالم أصبح لا يكمن في الغذاء غير الكافي بقدر ما يكمن في الت營غذية غير الصحية ، بمعنى أنه أصبح الحصول على الغذاء المناسب وبالسعر المناسب وفي الوقت المناسب من أهم عوامل التمتع بالحياة السليمة . لقد بدأ علم الت營غذية يأخذ حيزاً حقيقياً بين العلوم التطبيقية في عصرنا الحديث، وأصبحت هناك اهتمامات شخصية وعلى مستوى الفرد من حيث الغذاء المتناول وطرق تحضير الأطعمة بشكل صحي يحافظ على قيمتها الغذائية، كما ازداد الاهتمام ببرامج التثقيف الت營غذوي من حيث مستوى الغذاء الموصي بتناوله يومياً كماً ونوعاً، بحيث يتم التركيز على الأغذية المطلوب تناولها خلال دورة حياة الإنسان، حسب مراحل عمره المختلفة من الطفولة وحتى الشيخوخة. وقد اهتمت أغلب الدول ولاسيما العظمى منها بال營غذية السليمة، ليس فقط كونها خط الدفاع الأول لصحة الفرد بل لنمو أجيال جديرة متمتعة بجسد وعقل سليمين، لما يعود على أفراد الشعب من بناء للمجتمع ورفعه وتطوره.

ويشترط في التغذية أن تكون متوازنة أي أن تكون (١) متنوعة : أي تتضمن جميع أصناف الأغذية (٢) كافية: لتسد جميع حاجيات الجسم . تتميز فترة الطفولة والمراهقة بالنمو السريع والذي يتميز بأن الاحتياجات من البروتينات والطاقة (الكريوهيدرات) مع ضمان توافر الفيتامينات والمعادن والألياف الالازمة لعمل أجهزة الجسم والمحافظة على نشاطة . وبما أن التغذية المتوازنة هي التي تسد حاجيات الجسم كماً وكيفاً ، فمن الواجب الحرص على تناول وجبات متنوعة دون إفراط أو تفريط مع احترام العوامل المؤثرة على الأنظمة الغذائية . ويساعد الاختيار الجيد للوجبات الغذائية للأطفال على التركيز ، ويحافظ على مستوى الطاقة ثابتاً، كما يجعلهم يتمتعون بحالة نفسية مستقرة، كل ذلك يحسن من مستوى تحصيل الطفل وقدرته على التركيز.

سوء التغذية :

هو مصطلح يشير إلى الاستهلاك غير الكافي، أو الزائد أو غير المتوازن من المواد أو المكونات الغذائية. والتي تسفر عن ظهور بعض من اضطرابات التغذية المختلفة، اعتماداً على أيٍ من تلك المكونات الغذائية هو من يمثل عنصر الزيادة أو النقصان في الوجبة الغذائية. حيث استشهدت منظمة الصحة العالمية بأن سوء التغذية يمثل أعظم تهديد يواجه الصحة العامة وتنظر الدراسات الحديثة أن "سوء التغذية" بات أحد أهم أمراض العصر، لأسباب عديدة تلتقي كلها حول عدم حصول الجسم على ما يكفيه من العناصر الغذائية الالازمة للقيام بوظائفه الحيوية . وتربط هذه الدراسات "سوء التغذية" مع مشاكل اجتماعية ونفسية عديدة منها الميل نحو السلوك العدواني والتخلف العقلي، ونقص الذكاء، علاوةً على ربطها بالإصابة بالأمراض المزمنة والخبيثة وزيادة معدلات الوفيات. سوء التغذية وهي الحالة التي يُعَذَّى فيها المرء بصورة غير صحيحة - ليست ناتجة فقط عن تناول كميات قليلة جداً من الغذاء ، بل تنتج عن خليط من بعض العوامل الآتية :

- ١- تناول كمية غير كافية من البروتينات، والمواد المولدة للطاقة والمغذيات الدقيقة، والالتهابات أو الأمراض المتركرة، وضعف الرعاية وعدم ملائمة الخدمات الصحية، والمياه غير المأمونة، واستخدام عادات وسلوكيات تغذوية غير صحية .

- ٢- تنتقل الآثار المدمرة لسوء التغذية من جيل إلى الجيل الذي يليه تماماً ، كما تنتقل فوائد التغذية الجيدة عبر الأجيال .
- ٣- توفير بداية تغذوية قوية للطفل لها أثر يدوم طوال حياته على نموه الجسدي والعقلي والاجتماعي .

ويتّخذ سوء التغذية أشكالاً مختلفةً، ويمكن للطفل أن يتأثر منها بطرق متعددة في آن واحد معاً إن حوالي ثلث الأطفال في الدول النامية يعانون من سوء التغذية ، " ١٥٠ مليوناً " يعانون من نقص الوزن قياساً بأعمارهم ، وهناك " ١٧٥ مليوناً " يعانون من التczم في الطول بسبب الأمراض المزمنة وسوء الوجبات الغذائية. كما يعاني ملايين الأطفال من سوء التغذية بالمغذيّيات الدقيقة ، حينما يفتقر الجسم إلى المعادن الأساسية مثل : (اليود - الحديد والزنك) ، والفيتامينات وتشمل : (فيتامين) " أ " وحمض الفوليك) . ويحتاج الجسم إلى المغذيّيات الدقيقة بجرعات صغيرة جداً ، ولكنها ضرورية تقوم بإنتاج الإنزيمات والهرمونات والمواد الأخرى في الجسم، المطلوبة لتنظيم النمو والتطور، والأداء الوظيفي لأجهزة المناعة والتكاثر . فالنقص في عنصر اليود في الجسم يمكن أن يؤدي إلى الاعتلal العقلي أو الجسدي الشديد، والنقص في عنصر الحديد يؤدي إلى فقر الدم المهدّد للحياة أو لانخفاض الإنتاجية . والنقص في فيتامين (أ) يؤدي إلى الإصابة بالعمى أو إلى ضعف جهاز المناعة، كما أن النقص في حمض الفوليك يؤدي إلى ولادة الطفل بوزن منخفض أو إلى عيوب في المولود عند الولادة مثل : (العمود الفقري المشقوق) ، كما أن الأطفال الذين لا يتناولون طعاماً صحيّاً من المرجح أن يصبحوا ميالين للعنف والسلوك غير الاجتماعي، فقد توصلت " جامعة ساوث " بكاليفورنيا إلى أن نقص الزنك وال الحديد وفيتامين " ب " خلال الثلاثة أعوام الأولى من عمر الطفل تؤدي إلى سوء في سلوكه في مرحلة عمرية لاحقة .

قصر القامة :

مثلاً يسبب سوء التغذية مرض " فقر الدم " ، فإنه يؤثر أيضاً على عملية النمو الجسمي الخاصة بالأطفال . وإن قصر القامة يعتبر من الأعراض المهمة لسوء التغذية في مرحلة الطفولة ، ويقاس عادةً بمقارنة طول الطفل حسب عمره .



الحرب على سوء التغذية



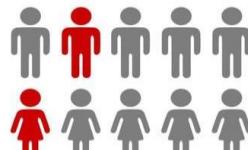
التقزيم يعني أن الطفل قصير جداً بالنسبة لسنّه، وفقاً للمعايير الدولية. بسبب سوء التغذية المزمن.

٦٣٪
٦٣٪
٦٣٪
٦٣٪
٦٣٪
٦٣٪

هل تعلم أن ٣١.٤٪ من الأطفال في مصر أقل من ٥ سنين يعانون من التقزيم

٢٣.٨٪ من الأولاد أقل من ٥ سنين

١٩.٩٪ من البنات أقل من ٥ سنين



unicef 1



السمنة :



وهي تلك الحالة الطبية التي تراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجة تسبب معها في وقوع آثار سلبية على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول وأو إلى وقوع مشاكل صحية متزايدة . يحدد مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس يقابل الوزن بالطول، الأفراد الذين يعانون فرط الوزن (مرحلة ما قبل السمنة) بأنهم الأفراد الذين يكون مؤشر كتلة

جسمهم بين $25 \text{ كجم}/\text{م}^2$ و $30 \text{ كجم}/\text{م}^2$ ، ويحدد الأفراد الذين يعانون السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من $30 \text{ كجم}/\text{م}^2$. وتعد السمنة سبباً رئيسياً للوفاة على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوعاً أو انتشاراً متزايداً بين فئات المراهقين والأطفال، وتعتبر الحكومات في الدول المتقدمة أن السمنة واحدةً من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة . وينظر إلى السمنة على أنها وصمة في العالم الحديث خاصةً العالم الغربي ، على الرغم من أنها كانت ينظر إليها نطاقاً واسعاً على أنها رمز الثروة والخصوصية في عصور أخرى عبر التاريخ، وهو رأي ما زال قائماً في بعض أنحاء العالم . ويمكننا أن نعدد أضرار السمنة كالتالي :

- ١- الكبد الدهني : ترسيب الدهون على الكبد وأصابته بالكسيل.
- ٢- تصلب الشرايين وأمراض القلب (الذبحة الصدرية - والجلطة- دوالي الساقين).
- ٣- صعوبة وضيق التنفس وعدم القدرة على السير مسافات طويلة.
- ٤- مرض السكر : أحد أهم أسباب مرض السكر (النوع الثاني الذي لا يعتمد على الأنسولين).
- ٥- الضغط المرتفع ومضاعفاته .
- ٦- التهاب المراة وتكوين الحصوات بها .
- ٧- خشونة والتهابات المفاصل والألم الشديد بالركبتين.
- ٨- الإصابة بمرض النقرس وترسيب الأملاح بالقدمين.
- ٩- ضعف الجهاز المناعي مما يجعل الشخص عرضة لكثير من الأمراض.
- ١٠- المشاكل النفسية من إحباط واكتئاب لقلة الحركة.
- ١١- زيادة احتمال الإصابة بالأمراض الجلدية كالفطريات والتسلخات.
- ١٢- أحد أسباب الضعف الجنسي عند الرجال.
- ١٣- اضطرابات الدورة الشهرية عند السيدات مع ترسيب الدهون على المبايض قد تصل إلى صعوبة الإنجاب.
- ١٤- في أحدث الدراسات الأمريكية وجد أنه ثانوي أهم مسبب للأمراض السرطانية بعد التدخين.

السعرة الحرارية أو الكالوري :

هي وحدة لقياس الطاقة وعلى الأخص الطاقة الحرارية. وتعرف بكمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة واحد مللي ماء درجة مئوية واحدة بين (٥ و ١٥ °م) تحت الضغط جوي . وهي وحدة لقياس الطاقة الحرارية التي يحتاجها ويكونها الجسم لكي يقوم بعمله بشكل عادي، وذلك عن طريق إحرق المواد الغذائية. فالإنسان يحتاج للطاقة لعمل وظائفه الأساسية للحياة، وهذه الطاقة مصدرها الأول هو الغذاء والأكسجين الذي نستنشقه. وتختلف الأغذية في مقدار الطاقة التي تنتجهما على ما تحتويه من العناصر الثلاثة الأساسية في الغذاء ألا وهي : (الكربوهيدرات - البروتينات والدهون) .

احتياجات غذائية خاصة بالنسبة للمرأهقين :



السعرات الحرارية :

يساهم كل من النمو والنشاط في هذا الوقت، فالأولاد في سن المراهقة بحاجة إلى (٢٥٠٠-٢٨٠٠ سعر) في اليوم الواحد، بينما تحتاج البنات في حدود (٢٢٠٠ سعر) في

اليوم الواحد، فمن الأفضل الحصول على هذه السعرات الحرارية من الحبوب الكاملة والبروتين، ومنتجات الألبان القليلة الدسم، والفواكه والخضروات المتنوعة.

١- البروتين :

من أجل نمو الجسم والمحافظة على العضلات، والمراهقون بحاجة ٤٥ - ٦٠ جراماً يومياً، ومعظم المراهقين يمكن لهم بسهولة تلبية هذه الحاجة من تناول البيض واللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، ولكن النباتيون قد يحتاجون لزيادة البروتين من مصادر غير الأطعمة الحيوانية، مثل : (البقول والمكسرات) .

٢- الكالسيوم :

خلال فترة البلوغ والمراهقة يتم تكوين أكبر كتلة عظمية في حياة الإنسان، الأمر الذي يستلزم الاهتمام بتناول مصادر الكالسيوم، وللأسف فإن كثير من الشباب لا يحصلون على كميات كافية من الكالسيوم، مما يؤدي إلى ضعف العظام وهشاشتها في وقت لاحق في الحياة، كذلك نتيجة بعض الممارسات والعادات الخاطئة كتناول المياه الغازية التي تعوق امتصاص الكالسيوم، لذلك يجب تشجيع المراهقين على خفض استهلاك المشروبات الغازية، وعلى عدم الإفراط في الأطعمة السكرية الأخرى، والاهتمام بالحصول على ١٢٠٠ ملجم من الكالسيوم المطلوبة يومياً من منتجات الألبان والعصير المدعم بالكالسيوم والحبوب، وغيرها من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل : (بذور السمسم والخضروات الورقية مثل : السبانخ) .

٣- الحديد :

الحديد ضروري لمساعدة كتلة العضلات المكتسبة في فترة المراهقة للحصول على الطاقة، ونقص الحديد يمكن أن يؤدي إلى : " فقر الدم والتعب والضعف " ، ويحتاج الفتيان إلى ١٢ ملجم يومياً، والفتيات في سن المراهقة اللواتي غالباً ما يفقدن الحديد أثناء فترة الحيض هن يحتاجن إلى ١٨ ملجم، والأطعمة الغنية بالحديد تشمل : (الكبش - اللحوم الحمراء - الدجاج - الفول - المكسرات - الحبوب الكاملة والخضروات الورقية مثل : السبانخ - الملوخية - الجرجير والبقدونس) .

نصائح هامة للقضاء على السمنة المفرطة :

- ١- الزيادة في الوزن معناها ببساطة إن كمية ما تأكله مهما كان قليلاً يزيد عن احتياجاتك الفعلية وبالتالي يجب أن تعلم أن أساس التخسيس هو النظام الغذائي السليم والذي يتاسب مع طبيعتك وطبيعة عملك .
- ٢- ليست السمنة مقتصرة على تناول كميات كبيرة من الطعام فقط ولكن هناك الكثير من الأسباب الأخرى مثل : (اضطراب في إفرازات بعض الهرمونات - قلة الحركة - بعض العادات السيئة في تناول الطعام - بعض الأدوية وكثير من الأسباب الأخرى) .
- ٣- حالات السمنة قد تتشابه أو تختلف في كثير من الجوانب لذلك يلزم التعامل مع كل حالة بشكل مستقل تماماً عن الحالات الأخرى .
- ٤- تغيير النظام الغذائي هو تغيير لعادات الأكل وليس حرماناً فكثير ما يكون السبب في مرض السمنة هو نقص بعض العناصر الغذائية الهامة وليس زيادة الكمية المتناولة في الوجبات .
- ٥- إن من عناصر نجاحك في التخلص من السمنة المفرطة العلاج الجماعي فحاول أن ترتبط بمجموعة معينة في مراحل علاجك المختلفة فهذا قد يجعل فترة المعالجة تمر سريعاً .
- ٦- إن وجبة واحدة خارجة عن النظام الغذائي الخاص بك قد تضيع فوائد أيام عديدة من العلاج . فيجب أن تتحلى بالعزيمة والصبر ولا تصاب بالملل سريعاً .
- ٧- لا تتعجل النتائج فما أكتسبته من كيلوجرامات زائدة في سنوات لن تستطيع التخلص منه في أيام . ويكتفي آن تعلم أن النظام الأمثل للتخسيس هو فقدان كيلو جرام واحد فقط أسبوعياً . وكلما طالت فترة التخسيس كلما كان هذا أفضل .
- ٨- بعد الانتهاء من برنامج التخسيس والوصول إلى الوزن المناسب يجب الالتزام التام بنظام تثبيت الوزن عند الوزن الذي ترغبه فيه وكذلك الالتزام بالنصائح الأخرى حتى لا تزيد ما قد فقدت في فترة العلاج . وربما تصبح أكثر سمنة مما كنت عليه .
- ٩- السلطة يجب أن تحضر وتؤكل طازجة ولا ترك فترة حتى لا تفقد الكثير من فوائدها الغذائية و كذلك جميع أنواع الخضراوات يجب أن تكون طازجة

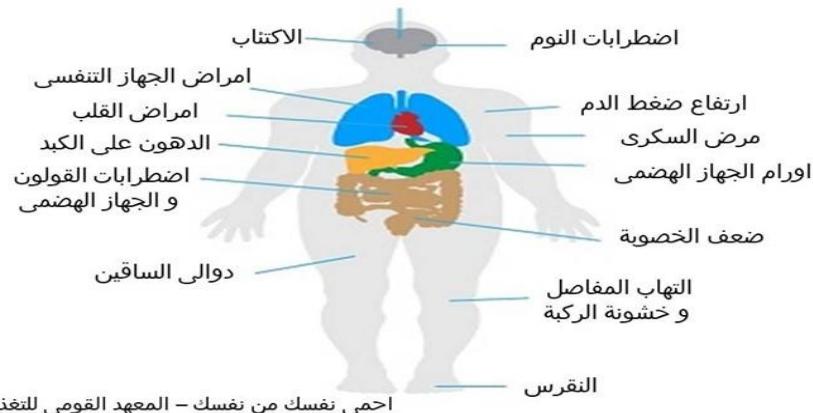
- ١٠ - أشرب لترا على الأقل من الماء يومياً على أن يكون ذلك رشفاً وبين الوجبات فان ذلك يقلل من شهيتك كثيراً. علي أن تبدأ بـ ٣-٤ أكواب ماء علي الريق يومياً.
- ١١ - إن عادة تناول الشاي (كشري وبدون سكر أو بسكر التحلية الطبي) أو القهوة باستمرار وبدون سكر تحميك من السمنة فحاول اكتسابها والمداومة عليها .
- ١٢ - عند الشعور بالجوع الشديد بين الوجبات تناول أي من الأصناف الآتية : (التفاح - البرتقال - الخيار - الخس - الجزر - الفجل - الجرجير - أو أشرب كوب شاي أو قهوة محلي بسكر التحلية) .



مخاطر السمنة



الجلطة و السكتة الدماغية



للقضاء على الكرش واكتساب منظر بطن مناسب يجب الالتزام بالأتي :

- ١ - المواظبة على تمرينات البطن باستمرار لتنمية عضلات البطن أمر هام للغاية ويعتبر حجر الأساس في القضاء على الكرش ، لذلك يجب ممارسة التمرينات الخاصة تحت أشراف رياضي حتى لا تتعرض للمتابع الصحية .
- ٢ - تناول ملعقة خل تفاح علي كوب ماء بعد الفطار يومياً يساعد علي التخلص من الدهون الزائدة علي الكبد كما يساعد علي احترق كمية كبيرة من الدهون المتراكمة في أماكن أخرى
- ٣ - مضغ الطعام جيداً في الفم وعدم التسرع في البلع أمر هام للغاية حتى لا تصاب بعسر هضم مما يعكس بالسلب علي الجهاز الهضمي
- ٤ - عدم الإفراط في تناول الدهون الحيوانية والسمن البلدي وكذلك بعد عن بعض المأكولات الأخرى التي تسبب السمنة .
- ٥ - السيدات الذين يعانون من الكرش . غالباً ما يكون السبب الأساسي في ذلك الحمل المتكرر والذي يؤدي إلى ضعف وارتخاء عضلات البطن وكذلك العمليات القيصرية تؤدي أيضاً إلى ضعف وتشوه عضلات البطن ، لذلك يجب التعامل مع هذه الحالات تعامل خاص وبحرص شديد .

٦- قد تتشابه هذه الحالات مع بعضها وقد تختلف في كثير من الأسباب ، لذلك يجب التعامل معه كل حالة على حدى . فكل حالة ظروفها الخاصة . والبرنامج الرياضي وال الغذائي الذي يصلح لشخص قد لا يصلح لأخر .

٧- عدم النوم إطلاقاً علي البطن ولكن ينصح بالنوم علي الظهر أو الأجناب .





النحافة لدى الأطفال وعلاجها :

والنحافة عند الأطفال تكون وقتية ومع الاهتمام بالغذاء السليمة سوف يزيد الوزن

وتحفي النحافة وانصح جميع الأمهات بالتالي :

- ١ - عدم الضغط على الأطفال من أجل تناول الطعام فقد يسبب الضغط مفعولاً عكسياً بحيث يكره الطفل الطعام، بل قومي بالحديث معه وترغيبه وعرض نوع واحد فقط وليس أكثر من نوع فبهذا سوف ترهقين نفسك فال طفل إن لم تكن له شهية للطعام سوف لا يأكل حتى لو أحضرت له ٧ أنواع فأكثر.
- ٢ - الموااظبة على ساعات النوم لراحة ونموه .
- ٣ - إعطاء الطفل كميات من البروتينات للمحافظة على نموه وخاصة الألبان والبيض واللحوم والبقوليات .
- ٤ - إعطاؤه الكثير من المواد النشوية لمده بالطاقة اللازمة من أجل حركته الزائدة .
- ٥ - إعطاؤه الفيتامينات الضرورية بعد استشارة الأخصائي وخاصة فيتامين (ب المركب) الفاتح للشهية الموجود في : (الخميره - الكبدة - اللحوم - الموز - عصر الطماطم) ، ويفضل المصادر الطبيعية عن الدواء .
- ٦ - احتفظي في مطبخك بالأغذية المفيدة له مثل : حبوب الإفطار والمكسرات والفواكه المجففة لتكون له بديل عن الشيبسي والشوكولاتة عند الإحساس بالجوع ويمكن إعطاؤه قطعة من الشوكولاتة بعد تناول وجبة خفيفة كساندويتش جبنة.
- ٧ - عودي طفلك على طبق الخضروات والفواكه الطازجة في ساعة معينة كل يوم وقت المغرب حتى يرث العادات الغذائية الصحيحة.

٨ - عدم تقديم أنواع الحلوى الملونة والمنكهة والمشروبات الغازية لطفلك ، ولا يجب تواجدها في منزلك هي الخطوة الأولى . وبإيقاعه بضررها مراراً ومراراً سوف يخزن عقله الباطن هذا ويقل ميله لها إلا بالمناسبات .

٩ - وتنكري عزيزتي الأم أنتى القدوة فعاداتك الغذائية هي التي تورث على طفلك .

نصائح للأم في تحضير وجبات أولادها في المدارس :

١ - أما عن الطعام الذي يأخذه الطالب إلى المدرسة فيختلف باختلاف سن الطالب، ويجب أن تراعي الأم هنا ميول طفليها، فإذا كان لا يحب نوعاً معيناً من الأغذية فعليها ألا تجربه على تناوله، بل يجب أن تجد له بدلاً صحيحاً ومناسباً له، وفيما يلي مثال على وجبة صحية متكاملة من الممكن أن يتناولها طفلك في المدرسة : (ساندوتشات سجق - قطعة كيك أو مافن أو حبة دوناتس - علبة زبادي سادة أو بالفواكه - فاكهة .. كحبة موز - تفاح يوسفي - فراولة - الكرز - الغب - عبوة صغيرة من الكورن فليكس مع عبوة حليب).

٢ - جربى تقطيع الساندوتشات بأشكال مختلفة بقطاعات البسكويت سوف تتدشين عندما ترين كيف أن ساندوتشات الجبن قد تم إلتهامها بأكملها عندما قطعت على شكل وردة أو أربن مثلا.

٣ - جربى عمل حلقات الساندوتش لطفلك ، أحضرى الخبز العربي الرقيق وادهنيه بالجبن السائل، ضعي شرائح اللانشون ثم لفي الخبز بشكل إسطواني ثم تغليفه بالقصدير أو بالنایلون وادخليه الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة أخرىه وقطعيه حلقات وضعى منها لطفلك في حقيبة الوجبة، وبنفس الطريقة إحشى حشوات مختلفة مثل : (التونة والدجاج) بما يفضل طفلك، وأيضاً يمكنك وضع المني بيترزا وبعض المعجنات الصغيرة بحشوات مختلفة.

٤ - غيري الخبز : يمل الأطفال كما نمل نحن الكبار من الساندوتشات فلماذا لا نحاول بنفس الحشوة المحببة للطفل وبتغيير بسيط لنوعية الخبز ، نوعي واستخدمي مرة الخبز الرقيق ومرة التوست واحشيتها بحشوات مختلفة كالبيض والجبن والمربي والعسل وزبدة الفول السودانى والنيوتلا وممكناً الفول والتونة واللبننة والزعتر أيضاً.

- ٥- المشروبات : أفضل مشروبات صحية للطفل " الحليب والماء " ويفضل إبعاد الطفل عن المشروبات الغازية والمحللة لغناها بالسكر والمواد الحافظة المضرة ب أجسامهم الصغيرة والتي لازالت في طور النمو ، لذلك لا تنسى أن تضع في حقيبة الوجبة (عبوة حليب أو عبوة ماء وتكون باردة بالطبع) .
- ٦- علبة من الحليب كامل الدسم، وإذا كان طفلك لا يحب طعم الحليب فمن الممكن أن تضع له الحليب ذو النكهات المختلفة مثل : (الفراولة - الموز أو الشوكولاتة) المتوفرة في الأسواق المحلية .
- ٧- قطعة من الخبز مع أحد منتجات الألبان كالجبن أو اللبن على شكل شطيرة .
- ٨- قطعة من الخضار التي يسهل تناولها كالخيار أو قطع الجزر المقطعة أو أوراق الخس .
- ٩- ولا مانع من أن يتناول الطفل حصة من الحلوى أو الشيبسى ثلاث مرات أسبوعياً .
- ١٠- أحرصى أيضاً على أن تتضمن الوجبة نوع إلى ٣ أنواع من مجموعة الفواكه والخضروات لأنها تحتوى على فيتامينات هامة، معادن، وألياف . وقد يتضمن ذلك عصائر طبيعية ١٠٠ %، أو ثمرة فاكهة طازجة أو حتى مجففة.
- ١١- حاولى إضافة الخضروات للساندوتشات أو ضعى بعض أصابع الجزر والخيار فى كيس أو علبة نظيفة.
- ١٢- حاولى زيادة الكالسيوم الذى يتناوله طفلك بإضافة منتج من منتجات الألبان مثل : (علبة لبن أو الجبنة) ، هذه المنتجات أيضاً ستمد طفلك بالبروتينات ومعادن أخرى هامة.
- ١٣- من وقت لآخر، ضعى لطفلك مفاجأة فى علبة طعامه مثل : (إستير، أو بسكوت ذات الطعم المفضل له)، فهى لفتة ظريفة تشعر طفلك أنك معه حتى وهو فى المدرسة .

أقسام النمو

الاختلاف الغيرمomin من نظام غذائي ملائم والذين يعيشون في ظروف غير صحية يتعرضون خافر عاليه لإعاقة النمو الذي يعرف بالتقزم.

التقزم

- عدم توصل الطفل الى امكانات النمو.
- وخاصة الطول.

الشرق الأوسط

النسبة المئوية لنقزم الأطفال حتى 5 سنوات

اليمن ٥٨٪
مصر ٤٩٪
سوريا ٤٨٪
العراق ٤٦٪
السعودية ٤٥٪
الاراضي الفلسطينية ٤١٪



في

جميع أنحاء العالم

حوالي ١ من كل ٣ أطفال يعانون من العاقبات النمو
الهند
أفريقيا وآسيا
الغابستان
أعلى معدل
في العالم
من القزم
٥٩٪

ما يقدر بـ

٢٠٠

حيث يعيش معظمهم
مليون طفل توقف
بعانون من توقف
أنحاء العالم.
النحو
٦١
مليون منهم يعيشون
في الهند.

الوقاية

- الرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن سنتة أشهر
- المكملاة الغذائية والفيتامينات
- لمدة الـ ٣ سنوات الأولى من الامور الأساسية لنمو الطفل الطبيعي.

التصنيف: الأسلوب المُوصى به

بروف. الدكتور عبد الله العطاس

الوائل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:-

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة .
- اضطرابات الجهاز العصبي .
- الحمل .
- السمنة .
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- الاستعداد الوراثي .

علاج مرض السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن
الأنسولين .



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء والعقاقير .

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء فقط .

يعالج مريض السكر: لتخفييف مرضه ومنع مضاعفاته ول بواسط حياته بصورة طبيعية.





دور الإعلام في رفع الوعي

الأستاذ / أيمن عدلي

مدير تحرير برنامج صباح الخير يا مصر

نبذة عن المحاضر :

- * مقدم برنامج «أعلام مصر» على أخبار مصر .
- * رئيس لجنة التدريب والتأهيل بنقابة الإعلاميين .
- * عضو مجلس إدارة نقابة الإعلاميين .
- * زميل كلية الدفاع الوطني بأكاديمية ناصر العسكرية العليا .
- * عضو مجلس أمناء المنتدى المصري للإعلام .
- * عضو المجلس المصري للشؤون الخارجية .

أخطر ما يواجه الدولة الآن هو الشائعات لأنها ليست عشوائية وإنما مخططة و تستهدف الفوضى وإثارة الفتنة وإذا كانت الشائعات تغزو المجتمع بالإعلام بكل أنواعه فإن الإعلام أيضاً هو الوسيلة التي عليها التصدي للشائعات.

والإعلام هنا ليس دورة مجرد " رد الفعل " لأن هذا خطأ وقعنا فيه طوال السنوات الماضية فإعلام الذي يحتاجه ليس دفاعي وإنما إعلام هجومي بالمعنى الحميد .

■ إعلام يصل إلى الجميع بالمعلومة الواضحة.

- إعلام يخاطب المواطن بالحقائق.
- ثم استخدام طرق وحيل لنشر الأكاذيب والشائعات التي تستهدف زعزعة استقرار الوطن وهز ثقة المصريين في مؤسسات الدولة من خلال مواصلة نشر فيديوهات مفبركة وصور غير حقيقية وبعض المعلومات غير الموثقة.

القضية لم تعد استهداف المواطنين لمرة واحدة لكن كانوا يخططون منذ إنشاء موقع التواصل الاجتماعي لتكون منصات لإدانتها وقضاء أكبر وقت في تصفحها فهنا كعدد كبيراً من مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي يقومون بـاختلاق بعض الشائعات حتى يثيروا أعجاب متابعيهم .

ماذا نحتاج لمواجهة الشائعات ورفع الوعي :

إعلام قادر على المواجهة وهذا يتطلب :

- ١ - مهنية في التناول (الاحتراف وليس العشوائية).
- ٢ - المبادرة بالمعلومات (الإعلام لابد أن يكون مصدر المعلومة وليس مصدر التكذيب).
- ٣ - مصداقية في الشارع (احترافية وموضوعية في الإعلام هي التي تخلق المصداقية التي تجعل المواطن قابل لتصديق كل ما يقدم له).
- ٤ - طرح الوجوه المختلفة للحقيقة فالحقيقة ليس لها وجه واحد فالمواطن لا يريد وجه واحد وإنما يريد الوجوه المختلفة بموضوعيه.
- ٥ - ترجمة ما يحدث على الأرض إلى أفكار إعلامية.

مصر من أكثر الدول في المنطقة العربية التي سلط نحوها سلاح الأخبار الكاذبة والشائعات والتلاعب عبر منصات التواصل الاجتماعي منذ ثورة ٣٠ يونيو وحتى الآن فلا يمر يوم دون نشر خبر كاذباً وشائعاً أو تزييف وتلاعب بالحقائق أو حتى الصور والفيديوهات.

- * الإعلام أداة فاعلة ومؤثرة في مواجهة الشائعات لكن بشرط أن نفهم دورها جيداً وأن نحسن استغلالها وأن ندعم دورها ونسلحها بالمعلومات التي تمكناها من الرد.
- * الإعلام أصبح سلاح .. لكن علينا أن نمده بالذخيرة الازمة ونسلمه لمقاتلين محترفين . مهروه.

- * التوعية لهؤلاء الشباب أمر لا غنى عنه تعليم وجوبى ضد وباء العصر المحيط بنا ويحاصرنا حتى في البيوت السوشىال ميديا القاتلة .. التوعية تحمى الشباب من اللعب على عقولهم والذي تمارسه ميليشيات وعصابات السوشىال ميديا ضدهم لتجنيدهم أو الفتنة بينهم وبين جيشهم ودولتهم ومؤسساتها وضرب الثقة المبنية بينهم.
- * نواجه الجيل الثاني المتتطور من الشائعات على السوشىال ميديا وبالتالي نحن أمام مرحلة مختلفة ومتطورة للغاية يجب على الدولة المصرية إدراكها خاصة أن الشائعات والأكاذيب تستهدف بشكل أساسى إسقاط الدولة المصرية .
- * الإعلام والدراما الذين من المفترض أنهما يقدمان نموذج في الأخلاق التي يجب أن تكون عليها - ساهموا في الانحدار بما قدموه لنا من نماذج سلبية أو لغة سوقية أصبحت تدخلك لبيت ويحفظها الأطفال ويرددونها.

الهدف من نشر الأكاذيب هو تنفيذ أجندـة إخوانـيه بـحرـفـية وبـدقـة شـدـيدة من أجل ترويج رسالة أن الدولة المصرية غير قادرة على حل المشاكل وغير قادرة على توفير حياة كريمة للمواطن ومن هنا تنتشر الفوضى في الشارع وتقتل معنويات المواطنين وتنشر روح اليأس والإحباط داخل النفوس.

لماذا لا يقرأ شبابنا الصحف؟!

اهتمامات الناس تحولت نحو ثقافة النت ولا يجدوا أغلبـهم من يرشـدهـم إلى الصواب وإلى حقيقة أن الجمال الحقيقـي يـبـقـى في مـتعـه القراءـة الورـقـية .

- * لابد أن نعود إلى الصحافة الخدمية وان يستحوز الرأي على القاسم الأعظم من الصفحات مع الاهتمام بالصحافة الاستقصائية التي تعتمد على الأرقام والحقائق .
- * يجب أن يزخر الوسط الإعلامـي بكـفـاءـات تـتحـلى بالمـصـدـاقـية والـقـبـول والمـوضـوعـية .
- * كـفـاءـات ليست زـائـفة أو مـزيـفة .
- * نـدرـة الكـفـاءـات وانعدـمت المـوضـوعـية والمـصـدـاقـية في مـواجهـة التـطـور المـسـتـمر للـميـديـا الـرـقـمـيـة.

- * يقرأ المواطن عندما يشعر أن إعلامه أصبح مرآه صادقة تعكس همومه وتساعده في إيجاد الحلول الموضوعية لمشاكله .
- * القراءة تتعلق بمستوى الوعي و الثقافة في المجتمع .. أمه بلا وعي فهي تعاني من الجهل وعندما يسود الجهل ويغيب الوعي فلا أمل في الإصلاح والنهوض والتقدم .
- * أولى خطوات مكافحة الفساد تبدأ بمعركة الوعي ولن يأتي الوعي بدون قراءة وبدون شفافية وبدون حقائق وبدون زيف أو تزييف وبدون نخبة مثقفة تقع على عاتقها مسئولية نشر الوعي. لأن المجتمع الذي يتسلح بالوعي فإنه يشكل حائط الصد الأول في مواجهة الشائعات وهي الوسيلة الأنجح التي يمكن من خلالها التصدي لكل محاولات زعزعة الاستقرار ونشر الأكاذيب .
- * المجتمع الذي لا يقرأ يتحول لأرض خصبة لتغريب هو الحكم في اتجاهات هو آراءه هو وميوله وتشكيل وعيه الفكري.

الختام :

لابد يعلن مشروع وطني للأخلاق فهو الإنقاذ للوطن، مشروع يقوم على توعية سليمة يقدمها إعلام مدرك للخطر محترف في أدائه.. ومؤسسات الدولة تسهم فيه أكبر قدر ما يملك.. شباب الوطن هم ثروتها التي يجب ألا نفرط فيها بل نستثمرها بوعي مجتمعي وتحرك جماعي.

فعافية مصر مصدرها تماسك الشعب والتفافه خلف الدولة لا تكون عصبية إلا بشعبها الواقف ظهر جيشها وقوة الشعب وتماسكه تحت أجل توعية الشباب والأجيال الجديدة بما يحيط بمصر من مخططات .