14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
الأربعاء 21 أكتوبر 2009 م - العدد (14622) السنة الحادية و الأربعون
Email: 14october@14october.com

حقق شعبنا أروع انتصاراته بإنجاز الوحدة.. الهدف الاستراتيجي للثورة اليمنية والحلم التاريخي العظيم للشعب

علي عبدالله صالح - رئيس الجمهورية

معارف واتجاهات الشباب حول الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة في دراسة متخصصة

الدراسة أظهرت ضعفا لدى الشباب في بعض الجوانب الصحية

صنعاء / بشير الحزمي:

من خلال نتائج دراسة متخصصة تم تنفيذها عام 2005م شملت مائة مديرية في عشر محافظات بعينة بلغ عددها حوالي (2500) شاب وشابة، وكان هدف هذه الدراسة التعرف على أوضاع الشباب واتجاهاتهم واهتماماتهم ومعارفهم حول قضايا السكان والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، تبين أنه رغم ما تبذله الحكومة من جهود في عملية التنمية وخاصة في مجال التربية والتعليم، إلا أن هناك نسبة من الشباب لا يزالون يعانون من الأمية، وتصل بين الإناث في العمر (20 – 29) سنة إلى (48.7 ٪).

وحول أسباب عدم الالتحاق بالتعليم، بينت نتائج الدراسة أن معارضة الأسرة بالنسبة للإناث هي السبب الرئيسي لعدم الالتحاق بالتعليم وهو ما يشير إلى الأثر السلبي لبعض القيم الاجتماعية، وتدني وعي الأسرة بأهمية تعليم البنات، ثم تأتي ظروف الأسرة وعدم وجود المدرسة.

ومن القضايا الأساسية التي بينتها الدراسة هي معارف واتجاهات الشباب نحو الزواج والإنجاب، حيث بينت الدراسة أن الشباب يرون أن السن المناسبة لزواج الذكور هي (22 سنة) وللإناث حوالي (19 سنة) وأن نسبة المؤيدين للزواج من الأقارب تبلغ (61 ٪) من إجمالي المبحوثين، وتصل هذه النسبة إلى (63 ٪) بين الشباب في الريف. وفي جانب السن المناسب للإنجاب، بينت الإجابات أن الشباب يرون أن السن المناسب لذلك هو حوالي عشرين سنة، و (52 ٪) منهم يرون أن فترة عامين مناسبة بين كل مولود وآخر، وحوالي (20 ٪) منهم يرون أن الفترة سنة واحدة هي كافية، وهو ما يبين ضعف الوعي الصحي لدى هؤلاء الشباب بضرورة وأهمية المباعدة بين الولادات بما يخدم حماية صحة الأم والطفل.

إن أكثر من نصف الشباب الذين شملتهم الدراسة يرون أن قرار الإنجاب هو للزوج فقط، مقابل (30 ٪) يرون أنه قرار مشترك بين الزوج والزوجة، ويحتل التلفزيون (52 ٪) والإذاعة (41 ٪) المصدر الأول لمعرفة الشباب حول تنظيم الأسرة، ثم المراكز الصحية (22.5 ٪)، ثم المدرسة (15 ٪).

وعن رغبتهم في استخدام تنظيم الأسرة مستقبلاً، أشار (72 ٪) من إجمالي العينة إلى رغبتهم في ذلك، مقابل (19 ٪) لا يرغبون، و (9 ٪) يرغبون في استخدام ذلك ولكن بشروط وحول الفحص قبل الزواج، يرى (47٪) أنه مهم مقابل (38 ٪) لا يرونه مهماً. وقد بينت الدراسة أن (81 ٪) من إجمالي هذه العينة يرون أن الرعاية الصحية للأم الحامل مهمة جداً، و(90 ٪) منهم أيضاً ترى أن تحصين الأم الحامل مهم جداً، وهو مؤشر إيجابي لوعي الشباب حول هذه القضية، وحول معرفتهم بالأمراض المنقولة جنسياً، بينت الدراسة أن (53 ٪) من إجمالي العينة من الجنسين يعرفون ذلك، وتصل هذه النسبة إلى (70 ٪) بين الذكور مقابل (37 ٪) فقط بين الإناث، ومرة أخرى يتصدر التلفزيون والإذاعة رأس القائمة كمصدر معرفة لدى الشباب حول هذا الموضوع كما تأتي الصحف والمجلات ثالثا والمدرسة مصدراً رابعاً (59 ٪، 41 ٪، 36 ٪، و 32 ٪ على التوالي)، وهناك (69 ٪) من إجمالي المبحوثين يعرفون مرض الإيدز، وتنخفض هذه النسبة بين الإناث إلى (58 ٪) فقط، وهناك (34 ٪) يرون ضرورة إشراك علماء الدين في التوعية بالصحة الإنجابية، ويمكن القول إنه من خلال نتائج هذه الدراسة فلابد من تركيز التوعية حول قضايا الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بين الشباب في الريف وبين أوساط الإناث بالذات، وقد بين الشباب استعدادهم للمساهمة في جهود التوعية الخاصة بقضايا السكان والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة وغيرها من القضايا.

وما يجب الإشارة إليه هنا، أنه ومن خلال ما ورد من سياسات وبرامج تنفيذية للسياسة الوطنية للسكان والإستراتيجية الوطنية للطفولة والشباب والإستراتيجية الوطنية لإدماج الشباب في التنمية، لابد من اتخاذ خطوات عملية لمواجهة البطالة وفق خطط عملية، وأن تعمل وزارة الشباب والرياضة تنفيذاً لمقررات المؤتمر الوطني للطفولة والشباب على تشكيل مجلس أعلى للطفولة والشباب يقوم بتنفيذ المشاريع الكبيرة لمواجهة البطالة، من خلال المشاريع الزراعية وتوزيع الأراضي السكنية والمشاريع الصغيرة، ومن خلال القروض الميسرة، والاهتمام بالشباب ذوي الاحتياجات الخاصة، ومن خلال إدماجهم في المجتمع، وتوفير الرعاية الصحية لهم، وتأهيلهم للمساهمة في عملية البناء والتنمية وإدماجهم في سوق العمل، مع مراعاة النوع الاجتماعي في كل الخطوات الواردة، حيث أن المرأة تعتبر النصف الآخر للمجتمع، وهي شريك أساسي في عملية التنمية.

وبما أن شريحة الشباب هي الشريحة التي تحمل الكثير من طاقات الإبداع والإنتاج ويوجد الكثير من المواهب المختلفة والتخصصات والهوايات، فقد حرصت الحكومة على تنفيذ توجيهات فخامة الأخ/ الرئيس علي عبدالله صالح بإنشاء جوائز رئيس الجمهورية للمبدعين الشباب في التخصصات الدينية والثقافية والفنية والعلمية سنوياً، إلا أن هناك قصوراً كبيراً في عدم وجود المتنفسات والمنتديات والمراكز الشبابية الكافية لممارسة الشباب هواياتهم المختلفة، بالإضافة إلى الأماكن الترفيهية الملائمة لطبيعة وعادات المجتمع اليمني، ولهذا لابد من تطوير الأندية والمراكز الشبابية والرياضية لاستقطاب المزيد من الشباب من أجل استغلال طاقاتهم وتنمية قدراتهم المختلفة لتشجيع الشباب على المساهمة في اتخاذ القرار وفي عملية التنمية، وذلك من خلال المشاريع الكبيرة والصغيرة، وكذلك إتاحة الفرصة لهم في الترشيح للمناصب القيادية في المؤسسات الحكومية ومجالس السلطة المحلية ومجلس النواب والشورى، لضمان وجودهم في جميع مفاصل السلطة للدفاع عن حقوقهم والقيام بواجباتهم تنفيذاً لتوجيهات فخامة الأخ/ الرئيس التي تقضي بتشبيب القيادة في جميع المؤسسات، وكذلك مواجهة عمالة الأطفال واستغلال الشباب والشابات، والذي من شأنه أن يؤثر على نموهم العقلي والبدني والاجتماعي والأخلاقي، والعمل على إيلاء التعليم الفني والتدريب المهني والتخصصي مزيداً من الاهتمام بتوسيع قاعدة المعاهد الفنية المتخصصة، وتوفير فرص عمل للخريجين في المؤسسات الحكومية والخاصة.

وفي الختام لابد من الإشارة إلى أهمية دور الشباب في عملية توصيل الرسالة الإعلامية من خلال الاتصال المباشر أو عبر وسائل التوعية المختلفة أو عبر الأنشطة والمسابقات والمحاضرات، خاصة من خلال نقل المعلومة عبر الأقران (من الشباب إلى الشباب)والتي تعتبر من أهم الوسائل الناجحة في تغيير المفاهيم والسلوك الخاطئ وتوسيع قاعدة المعرفة.

أكثر من مليار شخص يعانون من الجوع ويحتاجون إلى المساعدة العاجلة

برنامج الأغذية العالمي يوفر مساعدات لنحو 1.5 مليون يمني

14 أكتوبر / متابعات:

دعا برنامج الأغذية العالمي للأمم المتحدة العالم إلى تذكر أكثر من مليار شخص يعانون من الجوع ولا يحصلون على القدر الكافي من الغذاء ويحتاجون إلى المساعدة العاجلة.

وقالت جوزيت شيران، المدير التنفيذي للبرنامج: «يوم الغذاء العالمي هو في الواقع (يوم بلا غذاء) هذا العام بالنسبة لنحو شخص من بين كل ستة أشخاص في مختلف أنحاء العالم.» وأضافت شيران: «دعونا نتذكر أن أكثر من مليار شخص لن يجدوا اليوم ما يكفي من طعام مغذ لسد رمقهم. ولكن يمكننا تغيير ذلك، فالتحدي الذي نواجهه الآن هو أن نحول (يوم بلا غذاء) إلى (يوم الغذاء العالمي) من أجل مئات الملايين الذين ليس لديهم طعاماً لهذه الليلة.»

وقد وصل تدفق المعونات الغذائية إلى أدنى مستوياته منذ عشرين عاماً، في حين أن عدد الجوعى في العالم آخذ في الازدياد وذلك يرجع إلى الآثار المترتبة على ارتفاع أسعار المواد الغذائية والأزمة المالية العالمية بالإضافة إلى ازدياد سوء الأحوال الجوية.

وكان برنامج الأغذية العالمي يعتزم هذا العام توفير مساعدات غذائية لحوالي 108 ملايين شخص في 74 بلداً في مختلف أنحاء العالم، ولكن العجز الحاد في التمويل دفع البرنامج إلى تخفيض الحصص الغذائية المقدمة للجوعى في بعض البلدان، وتعليق بعض العمليات في مناطق أخرى. وساهمت الجهات المانحة حتى الآن بـ 2.9 مليار دولار أمريكي فيما تقدر الميزانية التي يحتاجها البرنامج لعام 2009 بنحو 6.7 مليار دولار أمريكي.

وأضافت شيران أنه على مدى عقود، كان برنامج الأغذية العالمي قادراً على توفير الغذاء لحوالي عشرة في المائة من الرجال والنساء والأطفال الأشد جوعاً، ولكن هذا العام وللمرة الأولى من غير المرجح أن يصل البرنامج إلى هذا الهدف. وبصفته منظمة تستجيب للاحتياجات الطارئة، كان على البرنامج أيضاً أن يلبي العديد من الاحتياجات غير المتوقعة في عام 2009 مثل الاستجابة للفيضانات التي حدثت مؤخراً في الفلبين.

البرنامج في الشرق الأوسط

ويساعد البرنامج في الشرق الأوسط ملايين من الأشخاص الأكثر ضعفاً الذين تضرروا جراء ارتفاع أسعار الأغذية، والأزمة المالية العالمية بالإضافة إلى الكوارث الطبيعية والصراعات التي من شأنها أن تترك آثاراً سلبية على عدد من البلدان في المنطقة.

ويوفر البرنامج في الأرض الفلسطينية المحتلة مساعدات غذائية لقرابة 600 ألف شخص من الفلسطينيين غير اللاجئين الأشد ضعفاً الذين يقطنون في قطاع غزة والضفة الغربية. وكان البرنامج قد بدأ في شهر إبريل/ نيسان الماضي أول مشروع لتوزيع القسائم الغذائية في منطقة الشرق الأوسط حيث يستفيد منه نحو 30 ألف شخص في المناطق الحضرية من الضفة الغربية التي ارتفعت فيها أسعار السلع الغذائية الأساسية بنحو 70 بالمائة في عام 2008. ويُمَكن مشروع القسائم الغذائية والتحويلات النقدية البرنامج من تلبية احتياجات الجوعى عندما يكون الغذاء متاحاً ولكن ليس بإمكان السكان شراؤه. ويتم التوسع في هذا المشروع ليستفيد منه 15 ألف شخص آخرون في قطاع غزة.

ويقدم البرنامج في العراق مساعدات غذائية لنحو 1.1 مليون شخص من المستضعفين، من بينهم السيدات الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون من سوء التغذية ومرضى السل والأسر التي تعولها نساء وصغار المزارعين وتلاميذ المرحلة الابتدائية بالإضافة إلى النازحين داخلياً الذين يعانون انعدام الأمن الغذائي.

وقام برنامج الأغذية العالمي خلال الشهرين المنصرمين بزيادة حجم عمليته في اليمن من أجل مساعدة نحو 150 ألف نازح في شمال البلاد بعد تصاعد العنف الذي بدأ في صعدة قبل خمسة أعوام. وينفذ البرنامج أربع عمليات أخرى في اليمن حيث يوفر مساعدات لنحو 1.5 مليون يمني من بينهم من فقدوا منازلهم وسبل كسب عيشهم خلال الفيضانات التي اجتاحت شرقي اليمن العام الماضي، والأسر التي ازدادت فقراً على فقرها نتيجة لارتفاع أسعار الأغذية، فضلا عن اللاجئين الذين فروا من الاضطرابات في الصومال.

دور الجهات المانحة لاغنى عنه

وقال الدالي بلقاسمي، المدير الإقليمي للبرنامج في منطقة الشرق الأوسط وآسيا الوسطى وشرق أوروبا: «إن لأزمة الجوع الصامتة التي تؤثر على سدس البشرية جمعاء آثارها السلبية أيضاً على هذه المنطقة. فبرنامج الأغذية العالمي لا يقوم فقط بمكافحة الجوع والتخفيف من وطأة تأثيرات الكوارث الطبيعية، وإنما ينفذ عدداً من المشروعات التي تهدف إلى تحسين فرص حصول الأطفال على التعليم خاصة الفتيات، وكذلك خفض معدلات سوء التغذية ودعم الاقتصادات المحلية من خلال شراء المواد الغذائية محلياً.»

وأضاف بلقاسمي: «إن مساندة الجهات المانحة لنا أمر مهم للغاية من أجل الحفاظ على هذا المستوى من تقديم المساعدة للفئات الأشد ضعفاً في هذه المنطقة».

ربع سكان العالم مسلمون يعيش معظمهم في آسيا

واشنطن/ (CNN):

كشفت دراسة شاملة نشرت مؤخراً وحاولت رصد خريطة للمسلمين في العالم، إن نحو ربع سكان الكرة الأرضية تقريباً مسلمون، وهم موجودون في مناطق ربما لا تخطر على بال احد.

وأظهرت الدراسة أن الهند التي تقطنها غالبية هندوسية ، تضم من المسلمين أكثر من أي دولة إسلامية باستثناء اندونيسيا وباكستان بل تضم ضعفي عدد المسلمين في مصر التي تعد اكبر دولة عربية.

كذلك أوضحت الدراسة أن عدد المسلمين في الصين يفوق عددهم في سوريا وفي ألمانيا مسلمون أكثر من عدد المسلمين في لبنان.

ويفوق عدد المسلمين في روسيا عددهم في الأردن وليبيا مجتمعتين.

وأشارت الدراسة إلى أن حوالي ثلثي المسلمين موجودين في أسيا وينشرون في منطقة تمتد من تركيا غرباً حتى اندونيسيا شرقاً.

أما في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا فيوجد مسلم من أصل خمسة مسلمين في العالم.

وبحسب الدراسة التي جاءت بعنوان " خريطة المسلمين في العالم" وهي من أعداد " منتدى بيو حول الدين والحياة العامة " يبلغ عدد المسلمين في العالم حوالي 1.57 مليار مسلم ويشكلون نحو 23 في المائة من إجمالي سكان العالم البالغ عددهم 6.8 مليار نسمة.

وبالمقابل يبلغ عدد المسيحيين في العالم 2.23 مليار مسيحي بحسب بيانات الأديان في العالم الصادرة في العام 2005م.

وعبر بريان غريم كبير الباحثين في مشروع " منتدى بيو" لـ CNN عن دهشته بشأن أعداد المسلمين في العالم.

وقال بريان " عموماً فإن العدد اكبر مما توقعته سابقاً ، فالأرقام التقديرية السابقة كانت تتراوح بين مليار 1.8 مليار مسلم.

من جانبه قال رضا أصلان الأمريكي من أصل إيراني ومؤلف كتاب " لا اله إلا الله " أن التقرير يمكن، بل وينبغي أن يكون له مضامين بالنسبة لسياسات الولايات المتحدة.

وقال في اتصال هاتفي مع CNN أن سكان الشرق الاوسط لا يشكلون سوى نسبة صغيرة من إجمالي عدد المسلمين في العالم.

وأضاف قائلاً : فيما يتعلق بقضايا تهم العالم الإسلامي ، فإن هذه الأرقام تدل على انه لا يمكن التركيز بصورة ضيقة على منطقة الشرق الأوسط فقط.

وأوضح " إذا كان الهدف إيجاد فهم اكبر بين الولايات المتحدة والعالم الإسلامي ، فإنه يجب أن يسلط تركيزنا على جنوب آسيا وجنوبها الشرقي وليس على الشرق الأوسط.

وكان أصلان قد تحدث عن هذا الأمر قبل صدور التقرير وحتى دون أن يعرف محتواه لكنه مدرك للاتجاهات العامة لتقرير.

وكان فريق الدراسة قد قضى حوالي ثلاث سنوات في إعدادها وتحليل نتائجها واعتمدت على بيانات من 232 دولة وإقليم في العالم كما أفاد غريم.

وهدفت الدراسة إلى الحصول على اشمل صورة ممكنة عن السكان المسلمين في العالم معتمدين على بيانات وإحصائيات سكانية والتوقعات بذلك ليخرج الفريق بما وصفوه " اكبر مشروع من نوعه حتى الآن.

والدراسة مليئة بالتفاصيل المثيرة لدهشة الباحثين ، غذ يقول الآن كوبرمان ، المدير المساعد في المنتدى " هناك دول لم نعتقد أنها إسلامية على الإطلاق وتبين أنها تتضمن عدداً كبيراً من المسلمين مثل الهند وروسيا والصين.

وأوضح أن خمس المسلمين يعيشون في دول يشكل المسلمون فيها أقلية.

وأشار إلى انه فيما يعتقد كثير من الناس أن المسلمين في أوروبا هم في غالبيتهم من المهاجرين فهذا ينطبق فقط على أوروبا الغربية في حين أنهم في مناطق أوروبية أخرى مثل روسيا والبانيا وكوسوفو فان المسلمين هم من السكان الأصليين موضحا أن " أكثر من نصف المسلمين في أوروبا هم من السكان الأصليين.

ولعل من المفارقات أن المسلمين في دول جنوب الصحراء الكبرى يشكلون أقلية إذ لا تضم تلك المنطقة سوى 240 مليون مسلم أي حوالي 15 في المائة من إجمالي المسلمين في العالم.

وكشفت الدراسة أن 9 من كل 10 مسلمين هم من السنة في حين أن الباقين هم من المسلمين الشيعة ويعيش في إيران ثلث الشيعة في العالم كما أن إيران واحدة من أربع دول يشكل الشيعة أغلبية بين السكان إلى جانب العراق وأذربيجان والبحرين.

وأكد القائمون على الدراسة أن هذه الأرقام لا تعكس مدى تدين الناس وإنما هويتهم الدينية.

أما اكبر التجمعات الإسلامية في العالم بحسب الدراسة فجاءت على النحو التالي:

- اندونيسيا وتضم 202867000 مسلم ويشكلون 88.2 في المائة من السكان.
- باكستان وتضم 174082000 مسلم يشكلون 96.3 في المائة من السكان.
- الهند وتضم 160945000 مسلم يشكلون 13.4 في المائة من السكان.
- بنغلاديش وتضم 145312000مسلم يشكلون 89.6 في المائة من السكان.
- مصر وتضم 78513000مسلم ويشكلون 94.6 في المائة من السكان .
- نيجيريا وتضم 78056000 مسلم ويشكلون 50.4 في المائة من السكان.
- إيران وتضم 73777000 مسلم ويشكلون 99.4 في المائة من السكان.
- تركيا وتضم 73619000 مسلم ويشكلون 98 في المائة من السكان .
- الجزائر وتضم 34199000 مسلم ويشكلون 98 في المائة من السكان .
- المغرب وتضم 31993000 مسلم ويشكلون 99 في المائة من السكان.

المجلس الوطني للسكان
NATIONAL POPULATION COUNCIL
إشراف/ الأمانة العامة

خطر يهدد النساء

د. فهد محمود الصبري

تتعرض امرأة واحدة من 8 نساء للإصابة بسرطان الثدي ويتم تشخيص أكثر من 1.1 مليون امرأة سنوياً بالإصابة بسرطان الثدي في العالم وهو مسؤول ايضاً عن وفاة أكثر من 410,000 امرأة. مع أنه من السرطانات التي يمكن علاجها بشكل ناجح اذا ما توفر الوعي بهذا النوع من السرطان وطرق الكشف عنه ولهذا سوف نذكر هنا ما يتعلق بالمرض وتجنب مخاطره.

ويصنف سرطان الثدي إلى أنواع عديدة وذلك بناء على ثلاثة عوامل وهي مكان نموه (القنوات أو الفصوص أو الأنسجة الضامة)، مدى انتشاره إلى الأنسجة المجاورة في الثدي أم عدم انتشاره (في موقعه)، وأخيراً شكل الخلايا تحت المجهر فسرطان الخلايا الغازية (المنتشر) هو السرطان الأكثر خطورة بين النوعين، ويحدث عندما تنتشر الخلايا غير الطبيعية من داخل القنوات والفصوص والخروج إلى الأنسجة المحيطة للثدي، ما يتيح والعظام في مراحل متقدمة.

في الماضي، كان يعتقد أن سرطان الثدي ينمو بشكل منظم، بحيث يتقدم من ورم صغير في نسيج الثدي مكوناً ورماً أكبر، كما كان يعتقد بتتابع انتشار السرطان بحيث ينتقل إلى الغدد الليمفاوية القريبة بعد ذلك، ومن ثم إلى البعيدة منها، وأخيراً ينتشر في الأجزاء الأخرى من الجسم. في حين أنه يعتقد الآن أن الخلايا السرطانية قادرة على الانتقال من الثدي عن طريق الدم والغدد اللمفاوية في مرحلة مبكرة من مسار المرض، ومع ذلك قد لا تبقى الخلايا السرطانية على قيد الحياة خارج نطاق الورم. أما سرطان الخلايا غير المنتشرة (في الموقع) عندما تنمو خلايا غير طبيعية داخل فصوص أو قنوات الحليب بدون أن ينتشر إلى الأنسجة المحيطة أو خارجها، فيسمى السرطان في هذه الحالة بسرطان الخلايا في الموقع. وعبارة (في الموقع) تعني في نفس مكان الخلايا غير الطبيعية، ويستخدم هذا التعبير لوصف أن السرطان لا يزال قائماً داخل القنوات وفتحات الحليب حيث نشأ في البداية، وهناك فئتان رئيستان من سرطان الخلايا في الموقع وهما السرطان في موقع القنوات والسرطان في موقع الفصوص.

على الرغم من أن كلمة (سرطان) مستخدمة في العنوان، الا أن الخلايا ليست سرطانية بشكل تام وذلك لأنها لم تطور القدرة على غزو الأنسجة خارج القنوات أو الفصوص أو الانتشار لأعضاء الجسم الأخرى، ولهذا فإنه غالباً ما يشار إليها بأنها تسبق السرطان أما لأنها يمكن أن تتطور إلى أو تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الخلايا الغازية.

أن المعلومات السابقة تثير تساؤلاً ملحاً عن أسباب هذا المرض فالحقيقة أن أسباب سرطان الثدي غير معروفة حتى الآن بشكل تام أي أن هناك عدة عوامل قد تزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي وهذه تسمى (عوامل الخطر)، وعوامل الخطر هذه ليست بالضرورة سبباً لسرطان الثدي، لكنها ترتبط بزيادة فرصة الإصابة بسرطان الثدي فقد نجد بعض النساء لديهن العديد من عوامل الخطر لكنهن لا يصبن بسرطان الثدي، وفي المقابل هناك نساء يكاد ينعدم تواجد عوامل الخطر لديهن لكنهن أصبن بالمرض. ومن هذه العامل :

النوع إذا أن النساء معرضات للإصابة بدرجة رئيسية نتيجة نشاط الثدي ووظيفته للنساء.

التقدم في العمر ـ فكلما تقدم العمر، زاد خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وجود طفرة في جينات سرطان الثدي الموروثة BRCA1 أو BRCA2 أي وجود قصة مرضية بسرطان الثدي في العائلة.

وجود ورم سابق في الثدي .

وجود كثافة عالية من الثدي حسب تصوير الأشعة.

التعرض لكميات كبيرة من الإشعاع، مثل تكرار تصوير العمود الفقري بالأشعة السينية لاعوجاج العمود الفقري الخلقي أو علاج داء (هودجكن) في سن مبكرة.

الإصابة بسرطان المبيض أو سرطان آخر.

انقطاع الطمث بعد سن 55 سنة.

عدم الإنجاب.

إنجاب الطفل الأول بعد عمر 35 سنة.

ارتفاع كثافة العظام.

زيادة الوزن بعد انقطاع الطمث أو اكتساب الوزن الزائد لدى البالغين.

تناول الكحول.

الجمع بين استخدام الأستروجين والبروجسترون والعلاج بالهرمونات البديلة.

البلوغ المبكر ـ بداية الطمث في عمر 12 سنة.

ولهذا يجب على النساء اللاتي تمتلك عاملاً أو كثر من عوامل زيادة الإصابة إتباع نمط حياة صحي وذلك من خلال الحفاظ على وزن صحي وتجنب زيادة الوزن وأكل الدهون، تناول الغذاء الصحي المتوازن والإكثار من الخضروات والحمضيات والبقول والحبوب، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، كما يجب استشارة الطبيب إذا كنت تستخدمين الهرمونات البديلة وإذا استعملت المرأة موانع الحمل الهرمونية لمدة تزيد على أربع سنوات يجب أن تكون تحت استشارة طبية بخصوص طرف بديلة لمنع الحمل، الاستمرار بالرضاعة الطبيعية، تجنب التدخين بأنواعه، والاستشارة المستمرة إذا كان هناك قصة مرضية في العائلة بسرطان الثدي.

إن جميع النساء معرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي وهذا الخطر يتزايد مع تقدم العمر والاكتشاف المبكر بسرطان الثدي قد ينفذ حياتك ونعني بالكشف المبكر المراقبة كل شهر للثدي بواسطة الفحص الذاتي وإذا كان هناك تغير أو علامات معينة نلجأ إلى الفحص السريري عند الطبيب المختص أو كل سنة أو ثلاث سنوات إذا لم يكن هناك علامات اوتغيرات في الثدي وإذا اقتضى الأمر نلجأ للتأكد بواسطة الفحص الإشعاعي للثدي (الماموجرام) أو كل سنتين للنساء اللاتي تجاوزت الأربعين من العمر.

أفضل طريقة لضمان الشفاء من سرطان الثدي هي الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي من خلال إجراء كشف دوري للثدي، الفحص الذاتي للثدي الفحص السريري للثدي والماموجرام.

مضمون التربية السكانية

يستمد مضمون التربية السكانية من مجموع المعارف والمفاهيم والنظريات التي تصف وتفسر حركة السكان وعلاقتها بالأوساط الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية والبيولوجية، أي من الدراسات السكانية التي تمثل مجموعة العلوم والاختصاصات المهنية، ونذكر هنا أهم العلوم التي نستمد منها مضامين التربية السكانية:

الديموغرافيا: وهي علم السكان أي العلم الذي يدرس العمليات السكانية الرئيسية وهي (الولادة، الوفاة، الهجرة) ويستخدم فيه بعض المفاهيم الرياضية والإحصائية، كما يهتم بدراسة السكان من حيث السن والنوع والتوزيع الجغرافي والخصائص الاجتماعية والاقتصادية.

الأنثروبولوجيا السكانية: وهي العلم الذي يهتم بالعوامل الاجتماعية، ولذلك تتم دراستها ضمن سياق التفاعلات الاجتماعية والسلوك الديموغرافي الذي تحدده عملية التكيف الاجتماعي للسكان، والذي يكتسب الناس من خلالها المعايير والقيم والمواقف والمعتقدات حول المسائل المتعلقة بأحداث الحياة اليومية التي تعكس تقاليد المجتمع.

العلوم الاجتماعية: تساهم جميع العلوم الاجتماعية في توسيع المعارف السكانية، فعلم الجغرافيا يهتم بدراسة عمليات الهجرة والتوزيع السكاني وعلاقته بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية، أما علم التاريخ فهو يوضح لنا مراحل التطور السكاني وصراع القوى في وسط المجموعات البشرية المختلفة والتغيرات السكانية التي توضح الأوضاع السكانية السابقة والمقبلة، أما الدراسات الاقتصادية فتوضح لنا العلاقات المتبادلة بين التطور الاقتصادي والخصائص والأحداث السكانية.