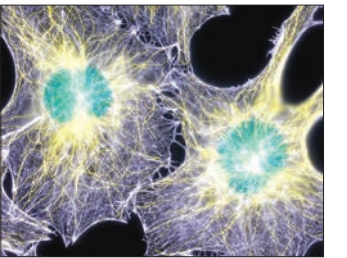


بیمار بیا

عوامل ابتلا به سرطان

ایام آزاده | دبیر انجمن سرطان

سرطان مسری نیست ولی انواع خاصی از ویروس‌ها یا باکتری‌ها ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهند. در بیشتر موارد پزشکان نمی‌توانند دلایل ابتلا به سرطان را توضیح دهند اما تحقیقات نشان می‌دهد، برخی عوامل خطر مشخص، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. از بسیاری عوامل خطر می‌توان اجتناب کرد اما از برخی دیگر مانند عامل ژنی نمی‌توان جلوگیری کرد ولی همه افراد می‌توانند با اجتناب از عوامل خطر از خود بیشتر محافظت کنند. سرطان از آسیب‌هایی مثل ضرب‌دیدگی و کیبوی ایجاد نمی‌شود. این بیماری مسری نیست و هیچ‌کس از دیگری سرطان نخواهد گرفت اما انواع خاصی از ویروس‌ها یا باکتری‌ها ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهند. وجود یک یا چند عامل خطر در فرد به معنی ابتلا به سرطان نیست و ممکن است بیشتر آنهایی که دارای عوامل خطر در بدن هستند، هرگز سرطان نگیرند و در مقابل برخی افراد در برابر



عوامل خطر از دیگران حساس ترند.

کپولت سن

کپولت سن مهم‌ترین عامل ایجاد سرطان است زیرا بیشتر سرطان‌ها در افراد بالای ۵۰ سال اتفاق می‌افتد اما در عین حال افراد در هر سنی، حتی کودکان نیز ممکن است به سرطان مبتلا شوند. **دخانیات**

بنابر اعلام وزارت بهداشت سالانه ۵۰ هزار مورد مرگ‌ومیر ناشی از استعمال دخانیات در ایران رخ می‌دهد. استفاده از محصولات تنباکو یا قرار داشتن پیوسته در معرض دود آن، قرار داشتن محیط و بودن در معرض دود غیر مستقیم از عواملی است که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

افراد سیگاری، بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، حنجره، دهان، مری، مثانه، کلیه، حلق، معده، لوزالمعده و دهانه رحم هستند. همچنین احتمال ابتلا به آنها به سرطان خون بیشتر است. استفاده از دخانیات بدون دود به صورت تنباکو استنشاقی یا جویندی نیز خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش می‌دهد.

پرتوی فرابنفش خورشید

پرتوی فرابنفش از اشعه خورشید، لامپ‌های آفتابی و دستگاه‌های برنزه‌کننده ساخته می‌شود. این اشعه موجب پیری زودرس پوست و آسیب‌دیدگی آن شده و ممکن است به سرطان پوست منجر شود.

تشنه‌بویزانی

تشنه‌بویزانی می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی سلول‌ها و ابتلا به سرطان شود. اینگونه تشنه‌بویزانی، پرتوهای هستند که از فضای خارج جو زمین، از غبار رادیواکتیو، گاز رادون، اشعه ایکس و منابع دیگر ایجاد می‌شوند. این امواج خطر ابتلا به سرطان، به‌ویژه سرطان خون، تیروئید، سینه، ریه و معده را افزایش می‌دهد.

پژوهش

شکلات را تقسیم کنید تا خوشمزتر شود

پژوهش محققان دانشگاه ییل حاکی از آن است که خوردن شکلات آن هم زمانی که با شخص دیگری قسمت کرده باشید، لذت بسیار زیادی را برایتان به ارمغان می‌آورد و طعم آن را خوشمزه‌تر می‌کند. مردم معمولاً برای مشاهده یک غروب زیبا، مسابقه فوتبال، یک منظره حیرت‌آور یا فیلم‌های کمدی همدیگر را دعوت به دیدن می‌کنند و به گونه‌ای دوست دارند که تجربه خود را با دیگران قسمت کنند. به منظور این پژوهش محققان از گروهی خواستند تا شکلات خوش طعمی را با دیگری قسمت کرده و هم‌زمان آن را مصرف کنند و هدف این بود تا درک کنند که آیا پدیده اشتراک‌گذاری خوردنی‌ها نیز می‌تواند روی رفتار و طعم تأثیر بگذارد یا خیر.

تمامی شرکت‌کنندگان ادعا کردند حتی با وجودی که با شریک شکلاتی خود کلمه‌ای صحبت نکردند، حس خوردن شکلات برایشان تشدید شده و طعم آن را قوی‌تر احساس کردند. در همین تحقیق، پژوهشگران از گروهی دیگر خواستند تا همین تجربه مشابه را با شکلات بد طعم داشته باشند؛ تمامی این افراد نیز عنوان کردند که بد طعمی شکلات هنگامی که با کسی شریک شده‌بودند برایشان بیشتر شده بود.

محققان می‌گویند علت بروز این امر می‌تواند این باشد که زمانی که فرد دیگری کاری را هم‌زمان با ما تجربه می‌کند، تمرکز روی محرک بیشتر شده و به همین علت فزونی تأثیر واقع بر تجربه‌ها می‌شود.



راه‌های کنترل خشم

مصرف سبزی و لبنیات را فراموش نکنید

علی باغبانیان | روانپزشک

خشم در همه انسان‌ها وجود دارد اما افراد می‌توانند با مصرف سبزی و لبنیات آرامش دهند و پرهیز از مواد رنگی و مصنوعی برای بالابردن آستانه تحمل تلاش کنند. خشم در همه انسان‌ها وجود دارد. هر فردی به شکل منطقی وقتی دچار محرومیت، بی‌عدالتی و تبعیض شده و تمامیت شخصیت او دچار تهدید می‌شود، خشم یا عصبانیت خود را نشان می‌دهد بنابراین خشم واکنش طبیعی در مقابل شرایط غیر طبیعی است. از منظر بهداشت روان آنچه اهمیت دارد کنترل خشم است. انسان باید بتواند خشم خود را مهار کند و نگذارد تا بخشی از صفات او شود. عدم کنترل خشم موجب بیماری‌های قلبی، گوارشی و تنفسی می‌شود. خشم‌های متوالی از بُعد بهداشت روان قبل از آن که برای دیگران مضر باشد، بیشترین زیان را به خود فرد می‌رساند. خشم‌های مزمن موجب وسواس، افسردگی، حملات هراس و اختلالات جسمی می‌شود که منشأ آنها روانی است.

یک سوم قتل‌هایی که اتفاق می‌افتد، توسط افرادی است که در سابقه خود ارتکاب به جرم و جنایت را نداشته‌اند و فقط به دلیل آن که به‌طور ناگهانی دچار خشم شده‌اند، دست به چنین رفتاری زده‌اند. عصبانیت معمولاً عملکرد فرد را مختل می‌کند. این عصبانیت به شکل معمول موجب نمی‌شود فرد به خودش آسیب بزند اما در درازمدت او را دچار ابتلا به اختلالات جسمی و روانی می‌کند. در خشم فرد به خود یا دیگران آسیب می‌زند همچنین خشم می‌تواند عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار دهد. عوارض خشم در مجموع برای خود فرد بیشتر از دیگران است مثالی وجود دارد که می‌گوید اگر می‌خواهید فردی را عصبانی کنید باید خودت را بر عصبانی ترشوی. علامت خشم علاوه بر عصبانیت با خشکی دهان، سرگیجه، تکرر ادرار و افزایش ضربان قلب همراه است. انتظار می‌رود فرد عادی بعد از یک دقیقه عصبانیت بتواند خود را کنترل کند. خشم شبیه جنون کوچک است و تنها تفاوتی که

مطب

بدن ما روزانه به چه مقدار ویتامین D نیاز دارد

دکتر مهرداد منصور | متخصص از توبدی

در اکثر منابع پزشکی مقدار مورد نیاز روزانه ویتامین D برای حفظ کارکرد صحیح بدن ۴۰۰ واحد ذکر شده است. مطالعات اخیر نشان داده ۴۰۰ واحد ویتامین D حداقل ویتامین مورد نیاز است (یعنی مقداری است که دچار راشیتیسیم نشویم) و افراد بالای ۵۰ سال برای داشتن استخوان‌ها و عضلات سالم و قوی به حدود ۱۰۰۰ واحد ویتامین D در روز نیاز دارند. **چه کنیم تا بدن ما روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین D دریافت کند**

برای تأمین ویتامین D بدن انجام هر کدام از کارهای زیر کافی است:

- هر روز بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ عصر به مدت حدود ۱۵ دقیقه در هوای آفتابی و با پیراهن آستین کوتاه و شلوارک قرار گیرد.
- هر روز ماهی بخورید. ماهی‌هایی که حاوی چربی زیاد هستند مانند ساردین و تن و زرده تخم‌مرغ بیش از دیگر غذاهای ویتامین D دارند.
- روزی ۱۰ لیوان شیر تقویت‌شده با ویتامین D بنوشید (منظور شیرینی است که به آن ویتامین D اضافه کرده‌اند).
- از مکمل‌های دارویی ویتامین D استفاده کنید.

به نظر می‌رسد تنها راه عملی برای اکثر ما راه آخر باشد. مولتی‌ویتامین‌ها اکثراً حاوی فقط ۴۰۰ واحد ویتامین D هستند و مصرف روزانه بیش از یک عدد قرص مولتی‌ویتامین درست نیست.



تغذیه

غذا خوردن هنگام ناراحتی و عصبانیت ممنوع

گزاله اسلامیان | کارشناس تغذیه

مغز و بازگشت پیام‌های سیری از مغز حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد، از این رو افرادی که سیری و تند غذا می‌خورند پیش از رسیدن پیام سیری و احساس سیری مقدار زیادی غذا خوردن و این امر سبب افزایش وزن آنها می‌شود. یکی از رموز کاهش وزن غذا خوردن آهسته است. هر قدر مواد غذایی بیشتر جویده شود، تماس اشتها تأثیر گیرنده‌های دهانی حلقی بیشتر صورت می‌گیرد و در نتیجه احساس سیری زودتر به وجود می‌آید.

داشتن یک برنامه غذایی منظم شامل ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده به شما کمک می‌کند تا به صورت پیوسته انرژی و مواد مغذی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه را برای بدن فراهم کنید. صبحانه، ناهار و شام وعده‌های اصلی هستند که بهتر است در ساعات معین مصرف شوند و حجم بیشتر از مواد غذایی مصرفی در طول روز در این وعده‌ها مصرف شوند. یک رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و پوکی استخوان در دوران بزرگسالی را کاهش دهد. متخصصان تغذیه معتقدند برای داشتن یک رژیم غذایی سالم بهتر است مواد غذایی مصرفی در طول روز را در ۳ وعده صبحانه، ناهار و شام و ۳ میان وعده تقسیم کرد.

درمان

کندر از بروز پنجمین سرطان کشنده زنان جلوگیری می‌کند

مطالعات محققان دانشگاه لستر انگلیس نشان می‌دهد که کندر باعث نابود شدن سلول‌های سرطان تخمدان که پنجمین سرطان کشنده زنان است، می‌شود. به گزارش ساینس، کندر صمغ درختی خاردار به نام Boswellia sacra است که معمولاً در عربستان و آفریقا یافت می‌شود. کندر از زمان‌های قدیم تاکنون در فرهنگ‌های مختلف، جایگاه ویژه‌ای داشته و کتب تاریخی نشان می‌دهد که در برخی فرهنگ‌ها، کندر به اندازه طلا با ارزش است. مطالعات نشان می‌دهد که این گیاه از بروز سرطان‌های پروستات، روده بزرگ، سینه و تخمدان جلوگیری می‌کند. کندر را می‌توان به ۳ روش خوراکی، موضعی و بخور استفاده کرد. دود حاصل از سوختن کندر خاصیت ضد عفونی قوی دارد و معمولاً از آن برای نابود کردن میکروب‌های محیط استفاده می‌شود؛ بنابراین توصیه شده است که اسپند به همراه کندر مورد استفاده قرار گیرد. در زمان‌های قدیم از دود کندر برای ضد عفونی کردن زخم‌های باز استفاده می‌کردند.



روغن کندر به دلیل خواص مفید و رایحه دلنشین آن، در بسیاری از کشورهای در صنعت آرایشی و بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخی از خواص دیگر کندر عبارتند از:

- خاصیت ضد التهاب دارد.
- باعث تقویت سیستم دفاعی می‌شود.
- آکنه و جای زخم‌های روی پوست را از بین می‌برد.
- باعث آرامش می‌شود و از استرس جلوگیری می‌کند.
- لثه و ریشه‌ها را تقویت می‌کند.
- باعث کاهش چین و چروک پوست می‌شود.
- برای درمان اسهال مفید است.
- از دندان‌ها محافظت می‌کند.
- از زخم‌های عفونی، تب‌هوا، سردرد و خستگی جلوگیری می‌کند.
- مانع از سندرم پیش ازقاعدگی می‌شود.
- باعث توقف خونریزی می‌شود.
- همراه با آب، روغن نعناع و مقداری جوش شیرین بهترین دهانشویه است.
- از سوءهاضمه و نفخ جلوگیری می‌کند.
- باعث ترشح آنزیم‌های گوارشی می‌شود.
- رماتیسم و ورم مفاصل را کاهش می‌دهد.
- ترشح هورمون استروژن را تنظیم می‌کند.
- از بروز آسم جلوگیری می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که این گیاه در درمان سرطان تخمدان موثر است. سرطان تخمدان به رشد سلول‌های بدخیم غیر طبیعی در تخمدان گفته می‌شود. تشخیص اولیه سرطان تخمدان بسیار دشوار و پیچیده است زیرا هیچ علامت اولیه‌ای به همراه ندارد، بنابراین در اغلب موارد منجر به مرگ می‌شود. به گزارش موسسه ملی سرطان آمریکا، از آغاز سال ۲۰۱۴ تا کنون، بیش از ۲۲ هزار نفر در آمریکا به سرطان تخمدان مبتلا شده‌اند و ۱۴ هزار و ۶۰۰ نفر جان خود را از دست دادند. سرطان تخمدان بعد از سرطان‌های ریه، سینه، روده و لوزالمعده پنجمین سرطان کشنده در زنان است.

مطالعه

مادران هر روز ۴۲ کار انجام می‌دهند

یک مطالعه نشان می‌دهد مادران هر روز ۴۲ کار انجام می‌دهند که بیشتر آنها قبل از ساعت ۹ صبح تمام می‌شود. به گزارش رویترز، این مطالعه نشان داده شمار متوسط مادران در انگلیس روزی ۴۲ کار که هیچ‌وقت به پایان نمی‌رسند مانند بستن لباس‌ها، جارو کردن، بیدار کردن کودکان، برنامه‌ریزی غذای شب و ... انجام می‌دهند. بنابراین جای تعجب نیست که این افراد اغلب در وقت نهار خسته می‌شوند. این مطالعه همچنین نشان داد، فرست‌وطلائی که مادران در روز انجام می‌دهند ۱۹ کار قبل از ساعت ۹ به پایان می‌رسد. همچنین براساس این مطالعه ماه سپتامبر، ماهی است که پدران و مادران بیشتر از آن وحشت دارند زیرا زمانی که کودکان به مدرسه می‌روند باید کارهای بیشتری انجام دهند. در این مطالعه بیشتر مادران اعتراف کردند زمانی که کودکان آنها به خواب می‌روند هنوز فهرست بلندبالی کار دارند که باید انجام بدهند. غذا درست کردن یکی از بزرگ‌ترین منابع استرس است به طوری که متوسط والدین بیش از ۱۴ ساعت خود را صرف فکر کردن درباره غذا و برنامه‌ریزی برای آن و سازماندهی اوقات صرف‌چای می‌کنند.