

دانستنی‌ها

نکاتی درباره سرطان پانکراس

سرطان لوزالمعده یا پانکراس زمانی اتفاق می افتد که سلول‌های بدخیم (سرطانی) در این غده مهم بدن رشد می‌کنند، تقسیم می‌شوند و در نقاط مختلف آن پخش می‌شوند. پانکراس اندامی لوله‌ای شکل است که در پشت شکم و پشت معده قرار دارد. این عضو بدن دو وظیفه اصلی دارد: ساخت شیرهای گوارشی (به نام آنزیم‌ها) که به تجزیه غذا کمک می‌کند و ساخت هورمون‌هایی از جمله انسولین که استفاده بدن از قند و نشاسته را کنترل می‌کند.

علائم

افراد اغلب در مراحل اولیه این بیماری علائمی ندارند، اما با رشد و گسترش سرطان، درد اغلب در قسمت فوقانی شکم ایجاد می‌شود و گاهی اوقات به کمر نیز سرایت می‌کند. درد ممکن است بعد از غذا خوردن یا درازکشیدن تشدید شود. علائم دیگر این بیماری نیز ممکن است شامل زردی، حالت تهوع، کاهش اشتها، کاهش وزن، خستگی، ضعف و افسردگی باشد. با این حال، این علائم ممکن است ناشی از بیماری‌ها و مشکلات دیگر نیز باشند، بنابراین مهم است که بدون ارزیابی و معاینات کامل و دقیق پزشکی، عجلانه نتیجه‌گیری نکنید. از آنجایی که پزشکان به ندرت سرطان لوزالمعده را در مراحل اولیه آن که درمان آسان‌تر است شناسایی می‌کنند، این بیماری یکی از کشنده‌ترین سرطان‌ها است. حدود ۹ درصد از افراد مبتلا به سرطان پانکراس حداقل پنج سال پس از تشخیص این بیماری زندگی می‌کنند. نرخ بقای نامی توانده پیش‌بینی کند که چه اتفاقی برای هر فرد رخ می‌دهد.

علل ابتلا

کارشناسان علت دقیق سرطان پانکراس را نمی‌دانند. جهش‌های ژنی خاصی می‌توانند باعث آن شوند. سایر عوامل خطر شامل سیگار کشیدن، سن (معمولاً در افراد بالای ۴۵ سال تشخیص داده می‌شود)، دیابت، پانکراتیت مزمن به دلیل جهش ژنتیکی، سیروز کبدی، سابقه خانوادگی این بیماری، جنسیت (در مردان شایع‌تر از زنان است)، چاقی، مواد شیمیایی خاص و نژاد است.

چگونه تشخیص داده می‌شود؟

شناسایی این بیماری در مراحل اولیه ممکن است سخت باشد. پزشک ممکن است تومور کوچکی را در طول یک معاینه معمولی نبیند یا احساس نکند. برای کمک به تشخیص، ممکن است آزمایش‌های تصویربرداری مانند سونوگرافی یا CT انجام دهد. ناحیه سبز نشان داده شده در یک CT ممکن است نشانه سرطان در پانکراس و کبد باشد. این تصویربرداری‌ها همچنین به پزشک شما کمک می‌کند تا مناسب‌ترین درمان را انتخاب کند.

عمل جراحی

جراحی برای برداشتن تومور اگر بیماری از پانکراس به سایر اندام‌ها پخش نشده باشد، می‌تواند سرطان را درمان کند. جراح تا حد امکان پانکراس طبیعی را دست‌نخورده نگه می‌دارد. متأسفانه در سرطان پانکراس، سلول‌های سرطانی معمولاً تا زمان تشخیص از پانکراس پخش می‌شوند.

پروتودرماتی

پروتودرماتی از پروتوهای برقدرت برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند. در مورد سرطان لوزالمعده، بیمار احتمالاً پروتودرماتی را پنج روز در هفته به مدت چند هفته دریافت خواهد کرد. پروتودرماتی همچنین ممکن است به عنوان راهی برای از بین بردن سلول‌های سرطانی که پس از جراحی در ناحیه باقی می‌مانند نیز موثر باشد. پروتودرماتی می‌تواند به تسکین درد یا مشکلات گوارشی ناشی از تومورهای بزرگ کمک کند.

نکته

پیشگیری از فقر "ید" در بدن با مواد غذایی

تیرتوئید شما مسئول کنترل متابولیسم و رشد است و هنگامی که بدن با فقر ید مواجه می‌شود، عملکرد این غده مختل خواهد شد. علائمی از قبیل کلسترول بالا، خستگی، افسردگی، از علائم کمبود ید در بدن هستند. اضافه کردن مواد غذایی غنی از ید به رژیم روزانه، از بروز این علائم تا حد زیادی پیشگیری می‌کند:

موز

موز میوه‌ای برای افزایش سطح انرژی و تأمین پتاسیم بدن است، هر عدد از آن ۳ میکروگرم ید دارد. شما می‌توانید برای تأمین ید، روزانه بیش از یک موز متوسط بخورید.

نمک یددار

این نوع نمک بسیار متفاوت از نمک طبخ است و هر گرم از آن ۷۷ میکروگرم ید دارد.

گوشت بوقلمون

بوقلمون علاوه بر این که منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین B، فسفر و... است، هر ۸۵ گرم از آن ۳۴ میکروگرم ید به بدن می‌رساند.

میگو

ید به وفور در میگو یافت می‌شود. هر سه اونس میگو حاوی ۳۵ میکروگرم ید است. شما نه تنها این ماده معدنی را از میگو دریافت می‌کنید بلکه مقدار مناسب کلسیم و پروتئین را نیز به بدنتان می‌رسانید.

آلوی خشک

آلوی خشک نیاز شما را به فیبر، ویتامین A و ویتامین K تأمین می‌کند ضمن این که منبع خوبی از ید است.

تخم مرغ آب‌پز

تخم مرغ آب‌پز سرشار از ویتامین‌های A، D، روی، کلسیم، آنتی‌اکسیدان و... بوده و ۱۰ درصد از نیاز روزانه شما به ید را تأمین می‌کند.

سیب‌زمینی

سیب‌زمینی سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و پتاسیم است. شما با مصرف یک عدد سیب‌زمینی پخته شده ۶۰ میکروگرم ید به بدنتان می‌رسانید. این یعنی ۴۰ درصد از میزان نیاز روزانه خود به ید را با مصرف یک سیب‌زمینی پخته شده برطرف کرده‌اید.

شیر

اکثر مردم به خاطر نگرانی از کمبود ویتامین D و کلسیم، شیر را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنند اما بهتر است بدانید این نوشیدنی حاوی مقادیر مناسب ید نیز هست. در هر فنجان از شیر ۵۶ میکروگرم ید وجود دارد و ۳۷ درصد از نیاز روزانه شما را به این ماده معدنی تأمین می‌کند.

کمبود این ویتامین‌ها باعث گرفتگی عضلات می‌شود

گرفتگی عضلات بیشتر در حین تمرینات ورزشی رخ می‌دهد، اما جالب اینجاست که حتی زمانی که شما خواب هستید هم ممکن است دچار گرفتگی عضلات شوید. یکی از ویتامین‌هایی که کمبود آن به طور غیرمستقیم در گرفتگی عضلات نقش دارد، ویتامین D است، برای اینکه از مقادیر کافی ویتامین D برخوردار شوید، سعی کنید به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

گروه B

عملکرد صحیح سیستم عصبی در بدن انسان در گروه B مقادیر مناسب ویتامین B است. یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های گروه B که در گرفتگی عضلات نقش دارد، ویتامین B۶ است. ویتامین B۶ می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود زیرا وظیفه انتقال گلوکز به سلول‌ها را بر عهده داشته و در بسیاری از واکنش‌های مهم بدن نقش دارد. ویتامین B۱۲ نیز در انقباض عضلاتی تأثیر مستقیم دارد. توصیه این است که تخم مرغ، شیر، گوشت، غذاهای دریایی، مغزهایی مانند گردو و سبزیجات سبز تیره بیشتر استفاده کنید.

کلسیم

در صورت کمبود کلسیم خطر اسپاسم عضلانی و همچنین درد عضلات بیشتر می‌شود. توصیه این است که مصرف لبنیات را فراموش نکنید. گرفتگی عضلات بر اثر کمبود کلسیم بیشتر در کمر و قسمت پاتفاق می‌افتد. با یک آزمایش خون ساده می‌توانید متوجه شوید که آیا کمبود کلسیم دارید یا خیر! در کنار کلسیم حتما باید از ویتامین D نیز استفاده شود.

ویتامین D

یکی دیگر از ویتامین‌هایی که کمبود آن به طور غیرمستقیم در گرفتگی عضلات نقش دارد، ویتامین D است. ویتامین D ویتامینی است که در جذب و تثبیت کلسیم در خون بسیار تأثیرگذار است و کمبود آن بروز گرفتگی عضلانی را بیشتر می‌کند. سعی کنید به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید. همچنین مصرف غذاهایی مثل ماهی توصیه می‌شود. اگر شدیداً با کمبود ویتامین D مواجه هستید، مصرف قرص ویتامین D را فراموش نکنید.

منیزیم

عنصر هم در شل شدن عضلات موثر است. گرفتگی عضلات اغلب به دلیل اختلال در عملکرد انقباضی عضلات به دلیل کمبود کلسیم و منیزیم ایجاد می‌شود. اگر رژیم غذایی شما فاقد مقادیر کافی غلات، حبوبات و سبزیجات است بعید نیست که دچار کمبود منیزیم باشید. منیزیم ماده معدنی است که متأسفانه کمتر به آن توجه شده است و بسیاری از مردم از نقش اساسی آن در عملکرد سیستم‌های مختلف بدن بی‌اطلاع هستند. به عنوان مثال اکثر مردم نمی‌دانند که کمبود منیزیم تا چه حد در بروز علائم افسردگی نقش دارد.

یادداشت

علل ابتلا به سنگ کلیه



رباب مقصودی
فلوشیپ اند ویورولوژی

سنگ کلیه یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که در بخش سیستم ادراری، افراد را وادار به مراجعه به بیمارستان می‌کند. عفونت‌های ادراری و آنومالی‌های مادرزادی نیز از جمله مشکلاتی است که آمار مراجعه پزشک در خصوص آنها بالاست. عوامل ژنتیکی، جغرافیایی که فرد در آن زندگی می‌کند و نوع رژیم‌های غذایی و آب خوردن در ابتلاء به سنگ کلیه تأثیر زیادی دارد. میزان آب در کاهش ابتلاء به سنگ کلیه بسیار مهم است و مصرف آب برای سلامتی همه بخش‌های بدن از جمله دستگاه ادراری بسیار اهمیت دارد و افراد باید تلاش کنند در ساعت‌های روز حداقل ۸ لیوان آب را مصرف کنند. این آب می‌تواند آب لوله‌کشی یا آب چشمه باشد. بهتر است ۶۰ الی ۷۰ درصد مایعات دریافتی بدن، آب باشد. همچنین این میزان مایع باید در طول شبانه‌روز تقسیم شود، یعنی به طور متناسب در ساعات مختلف شبانه‌روز مصرف شود و درست نیست یک فرد در یک وعده حجم زیادی آب مصرف کند.

ویژه

آنفلوآنزا یا کووید، کدامیک خطرناکتر است؟

یافته‌ها نشان می‌دهد بستری شدن در بیمارستان به دلیل آنفلوآنزا می‌تواند اثرات مضر، بر روی ریه‌ها و مجاری تنفسی شود. محقق ارشد این تحقیق، گفت: این مطالعه آمار بالای مرگ‌ومیر و از دست دادن سلامتی پس از بستری شدن در بیمارستان با کووید-۱۹ یا آنفلوآنزای فصلی را نشان می‌دهد. بسیاری از افراد پس از ترخیص از بیمارستان فکر می‌کنند که مبتلا به کووید-۱۹ یا آنفلوآنزا شده‌اند و این مورد ممکن است برای برخی افراد صادق باشد. هر دو ویروس می‌توانند باعث بیماری‌های طولانی مدت شوند. نتایج نشان داد که بیماران کووید-۱۹ نسبت به مبتلایان به آنفلوآنزا ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ‌ومیر قرار داشتند. نتایج بر اهمیت واکسیناسیون برای کووید-۱۹ و هم برای آنفلوآنزا، به ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی تأکید کرد زیرا می‌تواند از بیماری‌های شدید پیشگیری کند.

درمان سرطان و فشارخون به کمک یک ریزدانه

پروتئین است. جیا که به طور سنتی محصولی تنها یا جزئی در نظر گرفته می‌شود، به اندازه محصولات اصلی مانند برنج، گندم و ذرت مورد توجه علمی قرار نگرفته است با این حال، نقش آن در کاهش گرسنگی جهانی و کمک به امنیت غذایی به طور فزاینده‌ای به رسمیت شناخته شده است. این مطالعه راه‌های جدیدی را برای کاهش‌های علمی را از طریق رژیم غذایی باز می‌کند.

دانه چیا پتانسیل زیادی برای بهبود سلامت انسان دارد. دانشمندان با تعیین توالی ژنوم دانه چیا به پیشرفت قابل توجهی در زمینه ژنومیک کشاورزی دست یافتند. گروه تحقیقاتی ژنوم چیا را بررسی کرده و ژن‌های مرتبط با تغذیه و خواص دارویی را کشف کردند. این اکتشافات پتانسیل ایجاد درمان برای طیف وسیعی از بیماری‌ها، از جمله سرطان و فشارخون بالا را دارد. دانه چیا سرشار از فیبر، چربی‌های سالم و

فشارخون کشنده چه علائمی دارد؟

یک متخصص قلب و عروق گفت: فشارخون کشنده علائمی مثل سردرد پس‌سر، دوبینی، مگس‌پران، تنگی نفس، تهوع و سرگیجه ایجاد می‌کند. منوچهر قارونی، با بیان اینکه افراد مبتلا به فشارخون بالا بهتر است ۲ بار در روز فشارخون خود را اندازه‌گیری کنند، ادامه داد: یکبار صبح موقع از خواب بیدار شدن و یکبار عصر. فشارخون نباید به صورت وسواس‌گونه اندازه‌گیری شود. قارونی با تأکید بر اینکه ورزش کردن، کاهش وزن در حد

الی ۳ کیلو، مصرف سیر و گریپ‌فروت می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. گفت: ولی این موارد جایگزین مصرف دارو نمی‌شوند و افراد مبتلا به فشارخون باید تا آخر عمر ریزنظر پزشک دارو مصرف کنند. وی تأکید کرد: هر بیمار با توجه به شرایط و سن خود دارو دریافت می‌کند. این متخصص قلب و عروق، درباره افرادی که همیشه فشارخون پایین دارند، افزود: اگر این افراد سرگیجه و مشکلی ندارند، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- غذای ظهر - مرحوم و شادروان و مغفور ۲- آزمایشات‌های پنجگانه حج - به تومور خوش خیم یا منشأ بافت غددی گفته می‌شود- برگه انتخاباتی ۳- بسندگی - مخالف سرما- دستگاه فاکس ۴- بشارت‌دهنده- لطیف- از دختران امام حسین (ع) ۵- معاون هیئت- حالت سکون - با فرهنگ ۶- اشاره به نزدیک- خسیس - جدا- قدرت و توان ۷- راهنمایی کردن- نوعی درخت زینتی- پنج ترکی ۸- سوره ۷۸ قرآن کریم- بدردگفتن- روش و سیرت ۹- بچه می‌کشد- به سستی- بهبود یافتن ۱۰- پشت‌سر و عقب- واحد پول تایلند- ستون کشتی- دهان ۱۱- تجهیز شده- شهری در اصفهان- گونه صورت ۱۲- نماینده حقوقی- لوله تنفسی- کله‌پز ۱۳- تروتومند زمان حضرت موسی (ع)- مجسمه ساز آلمانی- قشنگ ۱۴- حرف ششم یونانی- خط فرضی زمین- عابد و عارف ۱۵- آلبومی از علیرضا عصار- بردارن مخترع سینما

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

حل جدول ۱۷۲۵

افقی

۱- خوش فطرت- رنگین کمان ۲- حرف اول فارسی- قطعه‌ای در خودرو- کاراته نمایشی ۳- شاعر تبریزی- خالص- دریا سالار به فرانسوی ۴- نشانه‌های نوشتاری- دیبای نازک و لطیف- مقابل عقب ۵- حافظ‌های در تلفن همراه- نهادی با فعالیت‌های مخصوص بازرگانی- مثل ومانند- پختنی نانوا ۶- مقابل ارزان- هم‌وزن شدن- دشنام ۷- محافظ گل- برابری- ضد قهر ۸- وحشی خوی- شب نزول قرآن- صفحه آرابی ۹- میوه هزاردانه- به هم مالیدن- نوبت بازی ۱۰- رایحه- اتفاق و حادثه- ۱۱- خجسته و مبارک- چینه دیوار- زبانه آتش- فرمان اتومبیل ۱۲- عضو گوارشی- حسرت- ریحان ۱۳- دیده‌بانی کردن- پسوند آلودگی- نام قدیم تایلند ۱۴- فزون شونده- سبزی تره- پسران ۱۵- از غذاهای محلی لرستان- شهری در انگلستان

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

جدول سودوکو

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ۹ | ۲ | | ۸ | | | |
| ۵ | ۲ | | ۱ | ۷ | ۶ | ۴ | | |
| ۶ | ۱ | ۷ | ۹ | | ۳ | | | ۸ |
| | | | | | ۳ | ۹ | | |
| ۳ | | | | | ۵ | ۸ | ۲ | |
| ۸ | | ۵ | ۶ | ۹ | ۲ | ۳ | | |
| | | ۸ | | ۷ | ۱ | ۵ | ۳ | |
| | | | ۱ | | | ۷ | ۸ | |
| | | | | ۵ | | | ۲ | ۴ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| d | d | l | b | v | o | n | s | ۸ |
| s | v | ۸ | d | d | n | l | o | b |
| b | n | o | l | s | ۸ | d | v | d |
| d | l | n | d | b | s | o | ۸ | v |
| ۸ | d | v | o | l | d | s | b | n |
| o | s | b | ۸ | n | v | d | d | l |
| v | o | d | n | d | b | ۸ | l | s |
| n | b | d | s | ۸ | l | v | d | o |
| l | ۸ | s | v | o | d | b | n | d |