آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۳۱
یکشنبه
۱۴۰۳•۱۱•۰۷
۲۵رجب ۱۴۴۶/ ۲۶ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

علل ابتلا به سرطان روده بزرگ

یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: سابقه ابتلا به سرطان دستگاه گوارش در چند نسل از یک خانواده، اقدام سریع‌تر برای تشخیص و درمان سرطان روده بزرگ در سنین پایین‌تر را گوشزد می‌کند. محسن رجب‌نیا، از سرطان روده بزرگ به عنوان دومین سرطان شایع بعد از سرطان سینه در زنان یاد کرد و افزود: سرطان روده بزرگ بعد از سرطان پروستات و معده سومین سرطان شایع در مردان است. این سرطان یکی از سرطان‌های دستگاه گوارش است که در مراحل اولیه می‌تواند بدون علامت باشد و صرفا در مراحل غربالگری یا زمانی که به هر دلیلی بیمار کولونوسکوپی و یا آزمایش خون در مدفوع انجام می‌دهد، پزشک متوجه شود که بیمار ضایغه‌ای در روده دارد و اقدام به بررسی‌های بیشتر کند. وی ادامه داد: در مراحل پیشرفته‌تر این بیماری، بیمار می‌تواند دچار کم خونی شود یا علامت بالینی، دردهای شکمی، کاهش وزن و خونریزی داشته باشد. اما شایع‌ترین علامت سرطان روده بزرگ یک تغییر در عادت اجابت مزاج است که مدتی به طول انجامیده است. یعنی ممکن است تا مدتی دچار مشکل در دفع به صورت اسهال یا یبوست باشد، مطالعات نشان داده، تغییر در اجابت مزاج شایع‌ترین علامت سرطان روده بزرگ است. رجب‌نیا، عوامل خطر این سرطان را برخی سندروم‌های ژنتیکی دانست و اظهارکرد: زمانی‌که در چند نسل از خانواده سرطان روده بزرگ یا گوارشی دیده شده، قطعا این احتمال به‌صورت ژنتیکی برای ابتلاء به این سرطان در آنها بالا خواهد بود و این افراد نیازمند اقدام سریع‌تر و جدی‌تری برای غربالگری تشخیص و درمان در سنین پایین‌تر دارند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز بیان کرد: اگر بستگان درجه یک حتی در یک مورد سرطان روده بزرگ یا پولیپ‌های پر خطر داشته‌اند یا مبتلا به بیماری التهابی روده هستند، این از عوامل خطر ابتلاء سایرین به این نوع از سرطان است. این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: چاقی، مصرف بالای گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده، استعمال دخانیات، مخدرها، فعالیت ناکافی و نشستن‌های طولانی افراد را مستعد ابتلاء به این سرطان می‌کند. در مورد سرطان روده بزرگ مطالعات نشان داده، نشستن طولانی ریسک ابتلاء به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. وی افزود: تشخیص این سرطان از طریق کولونوسکوپی انجام می‌شود. نکته بسیار مهم این است که در مورد این سرطان در زمانی که بی‌علامت است، غربالگری وجود دارد و حتی سالم‌ترین فرد هم باید از ۵۰ سالگی غربالگری این نوع سرطان را انجام دهد. حتی اگر تمام آزمایش‌های فرد سالم و هیچ دارویی مصرف نمی‌کند و بیماری و سابقه ابتلاء به این سرطان را ندارد، باید این غربالگری انجام شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: در مورد افرادی که سابقه سرطان گوارش و پولیپ‌های پر خطر در خانواده درجه یک خود دارند، این غربالگری باید از سن ۴۰ سالگی انجام شود. سپس با انجام کولونوسکوپی و بر اساس نتیجه آن تصمیم می‌گیریم که دفعه بعد چه زمانی این غربالگری مجددا باید انجام شود. رجب‌نیا در ادامه اظهار کرد: روش‌های جایگزین تشخیص این نوع از سرطان آزمایش خون، ولی به اندازه کولونوسکوپی حساس و دقیق نیست و وجود علائم در آن فقط نشانه خطر است. اما کولونوسکوپی امکان تشخیص و درمان را در همان لحظه حین انجام کولونوسکوپی فراهم می‌کند و بهتر است. وی در پایان یادآور شد: پیشگیری از سرطان روده بزرگ هم روش غربالگری و حذف عوامل خطر، اصلاح سبک زندگی، ورزش، تغذیه سالم است. مطالعات نشان داده علاوه بر سبزیجات میوه، فیبر که در تمام سرطان‌ها مفید است، مصرف سیر، لبنیات، ماهی و قهوه در کاهش ریسک ابتلاء به سرطان روده بزرگ بسیار مهم است. لازم است مانند تمام سرطان‌ها حتما به بروز علائم توجه کرده و به موقع به پزشک مراجعه شود.

نکته

پیش‌بینی سکته مغزی با آزمایش چشم

تحقیق محققان استرالیایی نشان داده است که آزمایش‌های معمول چشمی می‌تواند خطر سکته مغزی را به دقت پیش‌بینی کند. این تحقیق که توسط مرکز تحقیقات چشم استرالیا در ملبورن منتشر شد، یک رگ خونی در پشت چشم را شناسایی کرد که می‌توان از آن برای پیش‌بینی خطر سکته مغزی به‌اندازه عوامل خطر سنتی استفاده کرد. بدین ترتیب نیاز به آزمایش‌های تهاجمی نیست. این تحقیق نشان داد که این رگ خونی شامل ۱۱۸ شاخص سلامت عروق است و می‌توان آن را از طریق عکاسی فوندوس، ابزاری رایج که در آزمایش‌های معمول چشم استفاده می‌شود، آنالیز کرد. این تیم از ابزاری به نام سیستم ارزیابی سلامت میکرو‌واسکولار مبتنی بر شبکیه (RMHAS) برای تجزیه و تحلیل عکس‌های فوندوس چشم‌های ۴۵۱۶۱ نفر در بریتانیا با میانگین سنی ۵۵ سال استفاده کرد. در طول یک دوره نظارت به طور متوسط ۱۲.۵ سال، ۷۴۹ شرکت‌کننده دچار سکته مغزی شدند. محققان ۲۹ مورد از ۱۱۸ شاخص را به طور قابل توجهی با خطر سکته مغزی برای اولین بار مرتبط دانستند. از ۲۹ مورد، ۱۷ مورد از شاخص‌ها مربوط به تراکم عروقی، درصد ناحیه‌ای از بافت است که توسط عروق خونی اشغال شده است. چگالی کم در شبکیه و مغز با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است. بر اساس این مطالعه، هر تغییر در شاخص‌های تراکم با افزایش خطر سکته مغزی ۱۰ تا ۱۹ درصد همراه بود. کاهش در شاخص‌های پیچیدگی، خطر سکته مغزی را بین ۵.۱۰ تا ۱۹.۵ درصد افزایش می‌دهد. نویسندگان نوشتند: «پارامترهای شبکیه را می‌توان از طریق عکاسی معمولی فوندوس به دست آورد، این مدل یک رویکرد عملی و به راحتی قابل اجرا برای ارزیابی خطر سکته مغزی، به ویژه برای مراقبت‌های بهداشتی اولیه و تنظیمات کم منابع ارائه می‌دهد.» بر اساس این مطالعه، سکته مغزی بیش از ۱۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و هر ساله باعث حدود ۶.۷ میلیون مرگ در سراسر جهان می‌شود، که شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر را برای کاهش ناتوانی و مرگ و میر ناشی از سکته ضروری می‌کند.

رژیم غذایی که میل به شکر را کاهش می‌دهد

میل به شکر بسیار رایج است، زیرا انسان‌ها با تمایل ذاتی به شیرینی متولد می‌شوند. کربوهیدرات‌های ساده، مانند شکر، نواحی مغز را تحریک می‌کنند و اندورفین (هورمون‌های حس خوب) ترشح می‌کنند که مقاومت در برابر غذاهایی مانند کیک تولد یا... را ناممکن می‌کند. اما در حالی‌که کمی زیاده‌روی گاهی خوب است، مصرف بیش از حد شکر افزوده می‌تواند به سلامتی شما آسیب برساند. نکته مهم: غذاهای طبیعی شیرین مانند میوه چنین خطراتی را به همراه ندارند.

پروتئین

یک میان‌وعده یا بار انرژی سرشار از پروتئین می‌تواند مانند یک خوراکی لذت‌بخش باشد و به کنترل میل شما به شکر کمک کند. به دنبال گزینه‌هایی باشید که کمتر از ۸ گرم شکر افزوده اشته باشند.

میوه خشک

میوه خشک جایگزینی عالی برای خوراکی‌های شیرین و بدون ارزش غذایی است. این میوه‌ها ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر را ارائه می‌دهند. اما باید مراقب اندازه وعده مصرفی خود باشید، زیرا کالری میوه خشک بالاست.

آدامس بدون قند

گاهی تنها چیزی که برای مهار میل به شکر نیاز دارید، یک آدامس بدون قند است. تحقیقات نشان می‌دهند که آدامس می‌تواند به کاهش استرس، بهبود خلق‌وخو و افزایش تمرکز کمک کند و در نتیجه هوس قند را کاهش دهد.

شکلات تلخ

شکلات تلخ راهی فوق‌العاده برای مبارزه با میل به خوراکی‌های شیرین و شکلاتی است. شکلات با درصد بالای کاکائو حاوی آنتی‌اکسیدان است که به بهبود فشارخون، کلسترول و سلامت قلب کمک می‌کنند. البته باید در حد اعتدال مصرف شود.

میوه تازه

میوه‌های تازه به طور طبیعی شیرین هستند و می‌توانند هوس شما به قند را برطرف کنند. انواع توت‌ها، سیب، مرکبات و انگور از جمله میوه‌هایی هستند که قند طبیعی دارند. فیبر موجود در میوه‌ها همچنین باعث می‌شود کربوهیدرات‌ها با سرعت کمتری جذب شوند.

ماست

ماست بدون شکر یا شیرین‌شده با جایگزین‌های کم‌کالری می‌تواند گزینه‌ای عالی برای کنترل میل به شیرینی باشد. این ماست حاوی پروتئین بالا، کلسیم و مواد مغذی مفید دیگری است که به کندشدن جذب قند در خون کمک می‌کند.

یادداشت

عوامل بروز میگرن

مسعود غیاثیان
متخصص مغز و اعصاب

سردردهای میگرنی به‌رغم تشدید توسط استرس و اضطراب، جزو سردردهای خطرناک محسوب نمی‌شوند و شیوع آن‌ها نسبت به گذشته تغییر خاصی نداشته است. افزایش استرس در جوامع امروزی باعث شده عوامل تشدیدکننده این بیماری گسترش یابند. علت اصلی میگرن هنوز به طور قطعی مشخص نیست، اما این بیماری به‌عنوان یک اختلال عروقی شناخته می‌شود که به دلیل انبساط عروق داخل مغز و انقباض عروق بیرونی و عدم تعادل بین آن‌ها ایجاد می‌شود. در برخی جوامع، از هر چهار زن یک نفر به میگرن مبتلاست، درحالی‌که در برخی جوامع این آمار در مردان یک نفر از هر ۱۰ نفر است. این بیماری معمولا از دوران نوجوانی ۱۳ تا ۱۹ سالگی آغاز می‌شود، در ۹۰ درصد موارد، سابقه خانوادگی نقش مهمی در بروز میگرن دارد. سردردهای ضربان‌دار مشخصه اصلی این بیماری هستند که اغلب با تهوع و استفراغ همراه هستند. تغییرات هورمونی در زنان باعث افزایش سردردهای میگرنی در این دوره می‌شود، این دردها ممکن است شدت پیدا کنند. گرسنگی، نور مستقیم خورشید، گرمای شدید، سرمای زیاد و مصرف بیش از حد کافئین، ادویه‌جات و مواد ترش یا داغ می‌توانند میگرن را تشدید کنند. درمان سردردهای میگرنی معمولا بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد و ۹۹ درصد موارد به درمان پاسخ می‌دهند. مصرف داروهای ضد میگرن حتما باید تحت نظر پزشک انجام شود و از درمان‌های خودسرانه باید اجتناب کرد، داشتن خواب منظم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات، کاهش مصرف ادویه‌جات و کنترل استرس و اضطراب می‌تواند در پیشگیری از بروز میگرن موثر باشد. بیمارانی که به میگرن مبتلا هستند، نباید گرسنه بمانند و باید از قرارگرفتن در شرایط محیطی نامناسب مانند آفتاب مستقیم یا دمای شدید پرهیز کنند. درمان نشدن میگرن در مراحل اولیه می‌تواند منجر به مزمن شدن بیماری و پیچیدگی درمان شود و حتی ممکن است بیمار نیاز به بستری و درمان‌های تزریقی پیدا کند. رعایت موارد پیشگیرانه و کنترل عوامل تشدیدکننده می‌تواند به میزان قابل توجهی از بروز و شدت میگرن جلوگیری کند.

علائم نارسایی قلبی

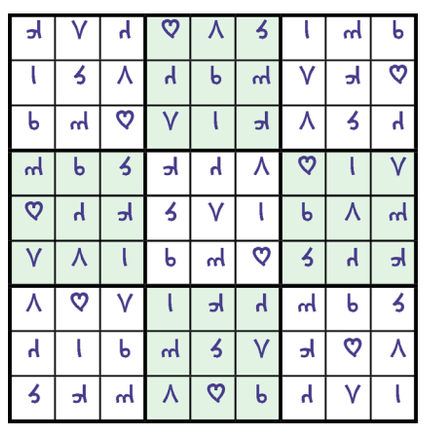
نارسایی قلب به معنای بی‌کفایتی قلب در پمپاژ خون است، اما به معنای حمله قلبی نیست؛ البته افرادی که نارسایی قلب دارند، اغلب سابقه حمله قلبی در گذشته داشته‌اند. نارسایی قلب را «نارسایی احتقانی» قلب نیز می‌نامند. احتقان به معنی تجمع مایعات در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب است. بعضی از افراد مبتلا به نارسایی قلب، علائم کمی از خود نشان می‌دهند. عمده‌ترین عبارتنداز: تنگی‌نفس خصوصا زمان راه‌رفتن، بالارفتن از پله‌ها یا فعالیت. تنگی‌نفس هنگام دراز‌کشیدن، کاهش اشتها، تنگی‌نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدارشدن از خواب می‌شود. خستگی یا ضعف عمومی شامل کاهش توانایی در ورزش کردن، تورم پا، تورم شکم یا احساس پری در شکم، ضربان قلب سریع یا نامنظم، افزایش وزن ناگهانی، سرفه و خس‌خس سینه به‌طور مزمن، تهوع. در صورت بروز هر یک از این علائم به پزشک مراجعه کنید، خصوصا اگر سابقه بیماری قلبی دارید.

تاثیر فشار شغلی بر خواب طولانی مدت

محققان گزارش دادند که استرس شغلی خواب مورد نیاز فرد را کاهش می‌دهد. دکتر «جیان لی»، محقق ارشد گفت: «نتایج نشان می‌دهد که شرکت‌ها می‌توانند اقدامات بیشتری برای کمک به کارگران برای استراحت آنها انجام دهند که به نوبه خود بهره‌وری آنها را بهبود می‌بخشد. استراتژی‌هایی مانند طراحی مجدد حجم کاری و ارتقای استقلال کارگران می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت خواب و رفاه کارگران ایفا کند.» مطالعه جدید داده‌های بیش از ۱۷۰۰ کارگر شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کرد. محققان می‌گویند: «اختلالات خواب یکی از نگرانی‌های مهم سلامت عمومی است» نتایج محققان نشان می‌دهد که هر معیار به طور قابل توجهی فشار شغلی را با خطر بالاتر اختلالات خواب مرتبط می‌کند. محققان نتیجه گرفتند: «نتایج ما حاکی از نیاز حیاتی به مداخلات اولیه در محل کار با هدف کاهش فشار شغلی است.»

جدول سودوکو

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



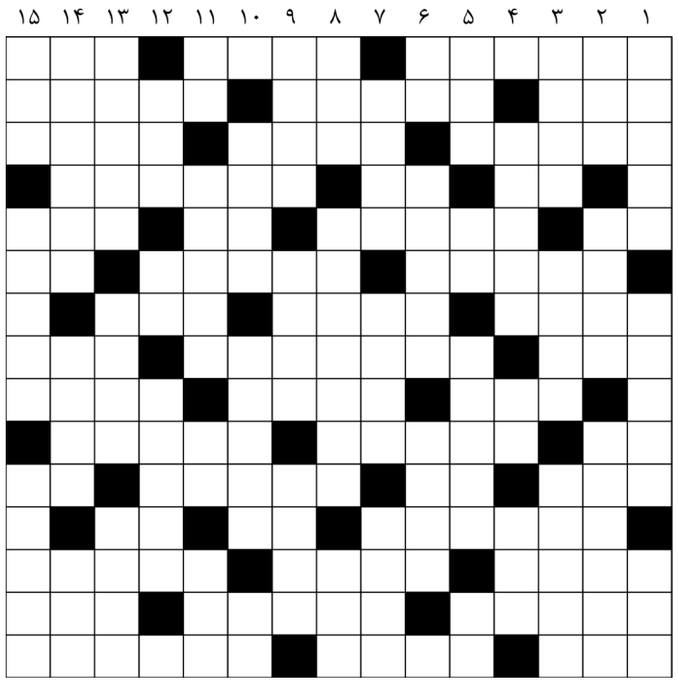
جدول کلمات متقاطع — آ د م ا ن ا م ل ی — شماره ۲۰۳۱

افقی

۱- از عناصر رادیواکتیو- دسته نظامی- مرکز استان گیلان ۲- نوبه آذری- گیاه کاسنی- کاخ مشهور فرانسه ۳- پزشکی در زمان ضحاک- کندذبان- بزرگی‌وشکوه ۴- خطاب بی‌ادبانه- حرف هشتم لاتین- نابینا ۵- خاک سفالگری- از جانوران- رمق آخر- گیاه مقدس زرتشتیان ۶- سوزاندن- مقابل فروختن- زدنی بهانه‌جو ۷- مخالف کوچک- به روایت واداشتن- سیم متصل به زمین ۸- همان داروست- معادل فارسی سمبولیسم- غاری که پیامبر اکرم(ص) مبعوث شدند ۹- واحد شمارش کتاب- نوعی ماهی- ورم ۱۰- برگ برنده- پایتخت فیلیپین- قسمتی از گوش ۱۱- سودوفایده- نت سوم موسیقی- معطرکننده بستنی- سنگریزه ۱۲- عنکبوت- نگهبان گله- بالای فرنگی ۱۳- به هیچ وجه- نام قدیم مدینه- او را یکی از برجسته‌ترین شخصیت‌ها در زشکی به حساب می‌آورند ۱۴- اثرکردن- بازتاب- وصف نوعی سرو ۱۵- آش برنج- چراگاه- اثری دیدنی در کرمانشاه

عمودی

۱- واحد سنجش زلزله- شرور- دود از آن بلند می‌شود ۲- فوری‌وسریع- لیف خرما- فارغ و آسوده ۳- چشم- فروش به قیمت ارزان- اتفاق بد ۴- از حروف الفبای فرانسه- تکیه‌دادن- برگه انتخاباتی ۵- بخشنده- گشوده- پشیمانی- حافظه‌ای در تلفن‌همراه ۶- خودم- اعدادوشماره‌ها- طفل شیرخوار ۷- گوشواره- فیلم برنده اسکار ۱۹۷۶- فراوانی ۸- کوه- ازغذاهای ایرانی- برطرف‌کردن ۹- عصای معلولین- یک خوراک فرانسوی- طحال ۱۰- نوعی بستنی سنتی- لگدبازانو- بیرون دهان ۱۱- خدای درویش- خوشحال و مسرور- حرف ندا- مردترش‌روی ۱۲- نوعی اجاره ساختمان- جنس مذکر- شیوه‌های رفتاری هر فرد ۱۳- میوه قابل برداشت- شکیبایی- دوره‌گردی ۱۴- ماتریس‌وکلیشه چاپی- امپراتوری آلمان- در اسفناج فراوان است ۱۵- ازنگارخانه‌های بریتانیا- وسیله سنجش- ازشهرهای لبنان



حل جدول ۲۰۳۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ا	ر	ش	ا	ل	پ	ت	ن	■	ا	گ	ز	م	ا
۲	ب	ن	س	ر	خ	■	ا	ی	ز	ا	چ	ر	ا	ح	ی
۳	ه	ت	ا	ش	ک	س	ا	ر	م	■	ا	ی	■	م	ر
۴	و	ر	ق	■	م	ن	ا	م	■	ک	م	پ	■	و	چ
۵	ت	ن	ف	س	■	و	ژ	■	ل	و	ر	■	ا	م	م
۶	■	■	س	ر	ا	ن	■	گ	ی	ل	گ	م	ش	■	ی
۷	ک	ن	ه	و	ر	■	چ	و	ز	ا	■	ی	ک	س	ر
۸	ا	و	س	■	ا	س	ا	ی	د	ن	■	ا	ع	ز	
۹	خ	د	ی	ش	■	ب	د	ا	ن	■	ب	و	ر	ی	ا
۱۰	چ	■	ن	ی	ا	ک	ا	ن	■	م	ی	ب	د	■	■
۱۱	ا	ژ	ه	■	ز	ب	ر	■	ل	د	■	ا	ی	س	ر
۱۲	ل	و	■	ب	ت	ا	■	ن	ط	ن	ز	■	ن	خ	ب
۱۳	م	ف	ر	ط	■	ر	ا	ز	م	ی	ا	ن	■	ن	ا
۱۴	ح	ر	ا	ر	ت	■	ق	و	ا	■	ی	ا	ر	گ	ی
۱۵	ل	و	ب	ی	ا	■	ا	ل	ت	ه	ا	ب	گ	و	ش