

علل بروز سرطان سینه

یک جراح پستان گفت: اگر خانمی دچار نازایی شده و شیردهی نداشته باشد این یک فاکتور برای ابتلا به سرطان سینه است، همچنین پستان در اثر بارداری به حالت بلوغ رسیده و حساسیت آن به سرطان کم خواهد شد. رامش عمرانی پور جراح سینه در گفتگو با مهر، در مورد سرطان پستان علائم و نحوه درمان آن بیان داشت: سرطان پستان از دسته سرطان‌هایی است که در کشورهای تمام جهان رو به افزایش است، یعنی اگر در سال ۱۹۸۰ از هر ۱۳ خانم یک نفر به سرطان مبتلا می‌شد امروزه از هر ۷ خانم یک نفر به سرطان پستان دچار می‌شود و این آمار در آینده بیشتر خواهد شد.

علل ابتلا

جراح پستان اذعان کرد: مقدار بسیار زیادی از علت ابتلا به سرطان، به دلیل زندگی صنعتی و روش‌های غلط در زندگی است اما فاکتورهای دیگری نیز وجود دارد. ۱۰ درصد از سرطان‌های پستان مربوط به ژنتیک و با وراثت منتقل می‌شود، اما ۹۰ درصد به عوامل درونی و بیرونی اعم از هورمون‌ها، روش زندگی نادرست و آلاینده‌ها تأثیر گذار در ابتلا به سرطان هستند. وی اذعان کرد: زمانی که یک خانم دچار یائسگی زودرس شده به علت جراحی، ریسک سرطان پستان در افراد بالاتر خواهد رفت. همچنین اگر خانمی دچار نازایی باشد این خود یک ریز فاکتور برای ابتلا به سرطان پستان است. عمرانی پور اظهار داشت: پستان در اثر بارداری به حالت بلوغ رسیده و حساسیت آن به سرطان کم خواهد شد. بنابراین عدم شیردهی یک خانم یا بالاتر رفتن سن بارداری در خانم ریسک سرطان را بیشتر می‌کند. یکی دیگر از فاکتورهای ابتلا به سرطان اضافه وزن بعد از یائسگی است، این فاکتورها از طریق هورمون‌ها اثر می‌گذارد، از مهم‌ترین عواملی که روی سرطان پستان تأثیرگذاری بیشتری دارد روش‌های ناسالم در زندگی و آلاینده‌های موجود در هواست که از طریق تنفس وارد بدن شده و ریسک سرطان را بالا می‌برد.

علائم

جراح پستان ادامه داد: برای پیشگیری از سرطان افراد باید یک روش زندگی درست به همراه رژیم غذایی سالم، ورزش روزانه را داشته باشند، همچنین شیردهی می‌تواند از فاکتورهای پیشگیری باشد اما نکته قابل توجه در شیردهی این است که زمانی یک فاکتور برای پیشگیری محسوب می‌شود که مادر حداقل چندین سال شیردهی را ادامه دهد یعنی با شش ماه شیردهی نمی‌توان از این فاکتور بهره‌مند شد. وی افزود: یکی از مشکلاتی که وجود دارد ترس از آزمایش و چکاپ است، اکثر خانم‌ها به همین علت به متخصص مراجعه نمی‌کنند، از اینکه به سرطان مبتلا شده باشند می‌ترسند اما نمی‌دانند که هرچه زودتر بیماری تشخیص داده شود درمان راحت‌تر و طول عمر بیمار بیشتر خواهد بود. عمرانی پور اظهار داشت: خانم‌ها از سن ۲۰ سالگی به بعد به طور دائم هر ساله چکاپ شوند و آزمایش ماموگرافی رانند متخصص انجام دهند، می‌توانند از ابتلاء به سرطان به راحتی پیشگیری کنند.

درمان

عمرانی پور مطرح کرد: درمان سرطان در مراحل اولیه به راحتی قابل درمان است. در مرحله صفر سرطان که به مرحله پیش سرطانی معروف است، به دلیل عدم پیشرفت بیماری می‌توان با یک جراحی کوچک توده را خارج کرد و درمان کرد اما اگر سرطان منتشر شده باشد با روش میکروکلسیفیکیشن داخل سینه کامل خالی شده و با روش‌های نوین امروزی می‌توان با پروتز سینه، پستان را بازسازی کرد. وی ادامه داد: همچنین با تشخیص زود هنگام می‌توان حیات فرد را حفظ کرده و دیگر نیاز به شیمی‌درمانی نخواهد داشت. تنها راه تشخیص و پیشگیری برای سرطان پستان ماموگرافی است، ماموگرافی دقیق‌ترین روش تشخیص سرطان پستان است؛ بعضی افراد فکر می‌کنند تنها با سونوگرافی می‌توانند سرطان را تشخیص دهند اما گاهی نتیجه سونوگرافی مثبت بوده و در آزمایش ماموگرافی متوجه سرطان می‌شوند. جراح پستان اذعان کرد: متأسفانه سرطان پستان علائمی ندارد؛ سرطان یک توده بدون درد است که با معاینه و آزمایش می‌توان آن را تشخیص داد. نکته قابل تأمل این است که ۶۵ درصد توده‌های پستان توسط خود افراد تشخیص داده شده و بعد به پزشک مراجعه می‌کنند، یعنی فرد متوجه یک ضایعه داخل سینه می‌شود یا تصور اینکه کیست سینه است به پزشک مراجعه کرده و متوجه سرطان می‌شود اما خانم‌ها بخاطر داشته باشند هر ضایعه‌ای که احساس شود توده سرطانی نیست. وی در ادامه گفت: گاهی اوقات افراد چندین سال با توده سرطانی زندگی کرده و علائمی نداشته‌اند، طی یک آزمایش به طور اتفاقی متوجه توده می‌شوند اما به دلیل اینکه دیر اقدام کرده‌اند جراح مجبور است سینه را بریده و شیمی‌درمانی را آغاز کنند. عمرانی پور تصریح کرد: ۱۰ الی ۱۵ درصد از افرادی که دچار سرطان پستان می‌شوند به این دلیل داشتن ژن مثبت در بدنشان است. وی ادامه داد: آمار ابتلاء به سرطان پستان در ایران به زیر ۴۰ سال کاهش پیدا کرده، و این در صورتی است که آمار کشور آمریکا زیر ۵۰ سال را اعلام می‌کند. جراح پستان بیان کرد: ابتلاء به سرطان در آقایان نسبت به بانوان یک به صد است، یعنی از هر صد خانم یک نفر به سرطان مبتلا می‌شود که علت آن هم فقط یک اختلال ژنتیکی است که از زن والدین به زن فرد منتقل شده است. بعد از تشخیص صد درصدی آقا شبیه یک خانم درمان خواهد شد یعنی ابتدا استیج‌های پایین پستان درمان می‌شود و در مراحل پیشرفته بیماری سینه تخلیه خواهد شد.

توصیه

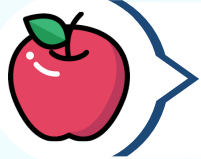
جراح پستان تصریح کرد: اولین و مهم‌ترین توصیه ما به افرادی که مبتلا به سرطان هستند این است که باید مراقبت‌های غذایی که با مشورت متخصص به آن‌ها داده شده را رعایت کرده و از غذاهای آلوده مانند فست‌فود استفاده نکنند؛ نسبت به افراد دیگر باید بیشتر مراقب خودشان باشند و سعی کنند تا جایی که امکان دارد به سرماخورنگی دچار نشوند. وی در پایان خاطر نشان کرد: افراد مبتلا بدانند که با رعایت رژیم غذایی و ترک عادات ناسالمی که در گذشته داشتند را باید همیشه رعایت کنند و با بهبودی نسبی توصیه‌ها را نباید کنار بگذارند زیرا ممکن است دوباره بیماری به حالت اولیه برگردد.

کاهش ابتلا به بیماری قلبی با میان وعده‌های سالم



کره بادام زمینی، منبع خوبی از پروتئین، چربی‌های سالم و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین E، منیزیم و پتاسیم است. برخی از این آجیل برای رژیم غذایی استفاده می‌کنند. قراردادن کره بادام زمینی در لایه لایه سیب‌های برش داده شده یک میان وعده محبوب در بین علاقه‌مندان به کاهش وزن است.

فوائد تغذیه‌ای سیب



سیب مملو از مواد مغذی ضروری مانند فیبر غذایی، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است. فیبر موجود در سیب، به خصوص در پوست آن، به هضم غذا کمک و از سلامت روده حمایت و با افزایش سیری به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. محتوای ویتامین C سیب همچنین سیستم ایمنی را تقویت و از سلامت پوست حمایت می‌کند.

فوائد کره بادام زمینی



کره بادام زمینی، منبع خوبی از پروتئین، چربی‌های سالم و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین E، منیزیم و پتاسیم است. چربی‌های سالم موجود در کره بادام زمینی می‌توانند با کاهش سطح کلسترول بد از سلامت قلب حمایت کنند. علاوه بر این، کره بادام زمینی مقدار مناسبی از پروتئین را فراهم می‌کند که به ساخت و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند و شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد.

میان وعده متعادل



ت ترکیبی از سیب و کره بادام زمینی یک میان وعده متعادل را ارائه می‌دهد، زیرا حاوی ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، چربی‌های سالم و پروتئین است. کربوهیدرات‌های موجود در سیب انرژی سریعی را فراهم می‌کنند. چربی‌ها و پروتئین‌های کره بادام زمینی نیز انرژی پایدار را تأمین و به جلوگیری از افزایش قند خون کمک می‌کنند. این مزایای ترکیب سیب و کره بادام زمینی را به یک میان وعده عالی برای حفظ سطح انرژی ثابت در طول روز، به ویژه بین وعده‌های غذایی تبدیل می‌کند.

سلامت قلب



چربی‌های سالم موجود در کره بادام زمینی، با بهبود سطح کلسترول به سلامت قلب کمک می‌کنند. از طرف دیگر سیب حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان است که به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. این دو با هم یک میان وعده سالم برای قلب ایجاد می‌کنند که می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را در صورت گنجاندن بخشی از یک رژیم غذایی متعادل کاهش دهد.

یادداشت

سیگار قاتل ریه



محمد رضا زاهد پور انارکی
فوق تخصص ریه

سرطان ریه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها و اصلی‌ترین عامل مرگ ناشی از سرطان است، این بیماری ارتباط مستقیمی با مصرف دخانیات به ویژه سیگار دارد. سرطان ریه بعد از حدود ۲۰ سال مصرف سیگار ممکن است خود را نشان دهد. علائم ابتدایی مانند سرفه مداوم، خلط خونی یا مشکلات تنفسی ممکن است به اشتباه به بیماری‌های دیگری مانند برونشیت مزمن نسبت داده شود. در صورت تشخیص زود هنگام، درمان سرطان ریه امکان‌پذیر است و جراحی به‌عنوان بهترین روش درمانی در مراحل اولیه مطرح است. ولی متأسفانه، در بسیاری از موارد، سرطان ریه در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود که درمان را دشوارتر می‌کند. در افراد غیرسیگاری هم اگر با مواد شیمیایی در ارتباط هستند هم می‌تواند باعث سرطان شود که در برخی مشاغل استفاده از مواد شیمیایی را می‌بینیم، آلودگی هوا هم یکی از عوامل است که ترکیبات بنزین و سوخت‌های سنگین نقلیه و آلاینده‌هایی که در نیروگاه‌ها و پالایشگاه‌ها آزاد می‌شود نیز جز عوامل سرطان‌زا هستند. این سرطان هم چنین در خانم‌هایی که سیگار یا قلیان می‌کشند نیز بیشتر اتفاق می‌افتد که به دلیل وجود مسائل هورمونی است و زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض سرطان ریه هستند. یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه، امتناع از مصرف سیگار است. آلودگی هوا، مواد شیمیایی صنعتی و... نیز از عوامل تشدیدکننده بیماری هستند. نکته قابل توجه اینکه برنامه‌های آموزشی در مدارس و رسانه‌ها باید برای اطلاع‌رسانی در مورد خطرات سیگار و دخانیات به‌طور جدی‌تری پیگیری شوند. مردم باید با رعایت سبک زندگی سالم، از ابتلاء به سرطان‌هایی که قابل پیشگیری هستند، پیشگیری کنند و چکاپ‌های منظم به‌ویژه برای افرادی که سابقه سیگار کشیدن دارند، بسیار حیاتی است.



عوامل موثر بر ناهنجاری‌های جنینی

فوق تخصص نوزادان گفت: هرگونه افزایش قند خون مادر یا مصرف برخی داروها و یا هاپتان را روی زمین بگذارید، بارداری می‌تواند اثرات منفی جدی بر رشد سیستم عصبی و گوارشی جنین بگذارد. امیرمحمد آرمانیان، اظهار کرد: عوامل موثر شامل: شیوه تغذیه مادر قبل و حین بارداری، شرایط محیطی در زمان انعقاد نطفه، مصرف داروها و حتی ژنتیکی هستند. وی افزود: کمبود یا افزایش ژن‌ها می‌تواند در بروز برخی اختلالات مانند تریزومی و دیگر

فشار خون بالا چیست؟

فشارخون با دو عدد بیان می‌شود: عدد بالایی یا فشار سیستولیک، نیرویی است که خون هنگام پمپاژ از قلب به دیواره شریان‌ها وارد می‌کند. عدد پایینی یا فشار دیاستولیک، همان فشار را بین ضربان قلب اندازه‌گیری می‌کند. فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ است. فشارخون در طول روز به‌طور طبیعی نوسان دارد، به‌ویژه زمانی که فعال هستید یا استرس دارید اما زمانی که فشارخون به‌طور مداوم ۱۲۰ روی ۸۰ یا بالاتر باشد، باعث

شماره ۲۴۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

۱- سومین شهر بزرگ ایتالیا - سامانه - ترسو
۲- نویسنده و دبیر - سریالی از حسین نمازی ۳- از شهرهای استان بوشهر - انری از کریم علیزاده ۴- ذهن و خاطر - حرارت بالای بدن - ژاله - نصف ۵- نوعی وسیله بازی قدیمی - به جا آوردن عهد - تشریفی
۶- گریختن - تلخی - رنگ آمیزی شده ۷- سفیر مقتول روسیه در ایران - روز نیست - سطل چاه ۸- رقوزه - سوزن - پرچم و بیرق - رمق آخر ۹- برآمدگی در بدن بر اثر ضربه - تصدیق روسی - پیچیده ۱۰- خراش کم در سطح چیزی - مجموع درآمد‌ها - وسیله‌ای در آشپزخانه ۱۱- جوی آب - رودی در روسیه - نوشیدنی داغ ۱۲- میوه تابستانی - جدید ترکی - از سبک‌های موسیقی - نیش زدن زنبور ۱۳- کوهی در کرمان - از بازیگران طنز ۱۴- شاعر قرن یازدهم - واحدی برای اندازه‌گیری زمین ۱۵- زبان کوچک - سردسیر - فکر و نظر

حل جدول ۲۴۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

جدول سودوکو

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

d	d	♥	b	v	s	m	l	۸
۸	m	s	l	♥	d	d	b	v
۱	v	b	۸	d	m	s	d	♥
s	۸	d	d	♥	v	m	b	۸
♥	۱	v	m	۸	b	d	s	d
d	b	m	v	s	d	۸	♥	۱
m	d	۱	♥	d	v	b	۸	s
v	♥	d	s	b	۸	۱	d	m
b	s	۸	d	m	۱	♥	v	d