



در بزرگسالان از روش های غربالگری برای پیشگیری از سرطان می توان استفاده کرد، اما در کودکان اغلب روش های غربالگری توصیه نمی شود. در سرطان کودکان برخلاف بزرگسالان اغلب، علائم اختصاصی وجود ندارد و علائم سرطان در کودکان غیرا اختصاصی است. کاهش وزن قابل توجه، تب مکرر یا طول کشیده (بیش از دو هفته)، دردهای استخوانی به خصوص درد کمر، خستگی مفرط و رنگ پریدی، علائم کبودی و خونریزی غیرعادی، سرماخوردگی غیرعادی و طولانی، بزرگ شدن غدد لنفاوی در نواحی خاص مثل گردن، کبد و طحال بزرگ و توده در شکم و یا هر توده ای در هر کجای بدن را از مهم ترین علائم احتمالی شیوع سرطان در کودکان است. در بعضی موارد هم علائم اختصاصی دیده می شود مانند رتینوبلاستوما که در معاینه چشم و یا عکاسی رفلکس قرمز وجود ندارد. پیش آگهی سرطان در کودکان خیلی خوب است مثلا در لو کمبی کودکان ۹۰ تا ۹۵ درصد بهبودی کامل ایجاد می شود در تومور ویلمز و لنفوم هوچکین در صورتی که در مراحل اولیه مراجعه کنند و تشخیص به موقع داده شود ۹۵ تا ۹۹ درصد بهبودی کامل پیدا می کنند. روش های مختلفی از جمله جراحی، شیمی درمانی، رادیوتراپی و پیوند سلول های بنیادی برای درمان وجود دارد و از روش های جدیدی مانند ایمونوتراپی و سلول درمانی استفاده می شود. در کودکان مبتلا به سرطان نسبت به بزرگسالان از داروهای شیمی درمانی بیشتری می توان استفاده کرد و با اینکه هزینه درمان در کودکان کمتر از بزرگسالان است اما تشخیص سرطان در کودکان دشوارتر و اغلب با تأخیر است. در کنار این اقدامات، مراقبت های نگهدارنده مانند تزریق فرآورده های خونی و درمان با آنتی بیوتیک شانس بهبودی را بیشتر می کند و در بیمارانی که به درمان پاسخ مناسب ندادند از مراقبت های تسکینی مانند داروهای ضددرد استفاده می شود. در بروز سرطان فاکتورهای ژنتیکی و محیطی نقش دارند و برخلاف بزرگسالان، نقش فاکتورهای ژنتیکی در کودکان بیشتر است. شایع ترین سرطان در کودکان را لو کمبی است. بعد از لو کمبی، سرطان های که از بافت های روانی منشأ می گیرند مانند تومور مغزی تومور ویلمز، نوروبلاستوما، سار کوما بیشتر هستند. والدین حتما روند رشد و تکامل فرزندانش را با دقت پیگیری و در صورت تغییر الگوی رشد، تکامل، رفتار و حرکت سریعاً به پزشک مراجعه کنند. بزرگسالان از مصرف دخانیات در کنار کودکان بهره می برند و مراقب رژیم غذایی کودکان باشند و از غذاهای آماده و فست فود کمتر استفاده کنند و به فعالیت های بدنی فرزند خود توجه داشته باشند.

مواد غذایی ضد ریفلاکس «معدة»

اینتوگر افیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

برخی از علائم شایع مرتبط با رفلاکس اسید احساس سوزش در شکم و قفسه سینه و احساس درد در شکم و قفسه سینه، آروغ زدن، استفراغ، تهوع، تلخ شدن دهان، التهاب معده و گلو درد است. در ادامه برخی از خوراکی ها برای کاهش اسید معده معرفی می شوند.



زنجبیل

زنجبیل فواید بسیار زیادی دارد و برای بدن بسیار مفید است، زنجبیل دارای آنزیم های خاصی است و در خنثی سازی رفلاکس اسید معده کمک به سزایی کند و می تواند در رفلاکس اسید معده در درمان کند

موز

موز میوه ای است که می توان از آن به عنوان خنک کننده معده نام برد چرا که PH بالایی دارد و می تواند در کاهش تولید اسید معده موثر باشد.

ماست

ماست داری پروبیوتیک است و می تواند معده را با لایه ای از باکتری های خطر و سالم پوشاند که نتیجه این عمل کاهش رفلاکس اسید معده است و نمی گذارد که معده اسید تولید کند.

خربزه

میوه ای است که بهترین خنک کننده معده محسوب می شود که می تواند مانع تولید مایعات اضافی دستگاه گوارش شود که رفلاکس اسید کاهشی می یابد و التهاب معده نیز در درمان می شود.

سبزیجات

سبزیجات دیگر مواد غذایی سالمی هستند که بسیار قلیایی بوده، به این معنی که می توانند تولید اسید معده را به طور موثری خنثی کنند.

آدامس

جویدن آدامس می تواند باعث افزایش تولید بزاق دهان شود که در پی این عمل، بزاق دهان می تواند تولید اسید معده را خنثی و درمان کند.

نکته

مضر ترین غذاها برای سلامتی

اگر می خواهید زندگی سالم تری داشته باشید باید دور یکسری از غذاها را خط بکشید؛ غذاهایی که از مضر ترین غذاها برای سلامتی هستند.

غذای سرخ کرده

آنچلا لاگو، متخصص تغذیه، می گوید که غذاهای سرخ کرده از جمله مضر ترین غذاها برای سلامتی هستند و نباید قوت غالب هیچکس باشد. غذاهای سرخ کرده، چربی، نمک و کالری بیشتری دارند که برای سلامتی قلب مضر هستند و می توانند باعث چاقی مفرط شوند.

چیپس

آندره آ. پل، پزشک و مشاور تغذیه می گوید که چیپس سبب زمینه به چند دلیل ناسالم است: «مواد مغذی شان پایین و چربی و سدیم شان بالاست. اشخاصی که سلامتی برایشان اهمیت دارد باید از چیپس دوری کنند.»

شکر افزوده

اگر در قسمت اطلاعات غذایی، «شکر افزوده» دیدید، آن غذا را کنار بگذارید. آندره آ. پل می گوید: «ارزش غذایی شکر افزوده صفر است و در تحقیقات پزشکی مشخص شده که خطر چاقی مفرط و بیماری های مرتبط با سوخت و ساز را افزایش می دهد.» او ادامه می دهد: «می توانید شکر افزوده را با میوه یا شیر که شاخص قند پایین تری دارد و دارای مواد مغذی است، جایگزین کنید.»

روغن های فرآوری شده

آریکا هوشایت، متخصص تغذیه هم می گوید: «روغن های فرآوری شده نظیر روغن هسته انگور، سویا، کانولا برای سلامت مضر هستند و باید از آنها دوری کرد، چرا که در حین فرآوری، تحت حرارت های بسیار بالا قرار می گیرند و روغن ها اکسیده می شوند.» باید سعی کنید کمتر از این نوع روغن ها استفاده کنید و در عوض از میوه و سبزیجات استفاده کنید چرا که سرشار از آنتی اکسیدان هستند.

چربی های هیدروژنه

این دسته از چربی ها در بسیاری از غذاهای بسته بندی شده و فست فودها وجود دارند. پل می گوید: «پژوهش ها نشان داده که چربی های هیدروژنه نرخ مرگ و میر را افزایش می دهند. این چربی ها هیچ مزه ای به مواد غذایی اضافه نمی کنند و تنها هزینه ها را برای تولید کننده کاهش می دهند. مثلاً بعضی برندهای کره بادامی زمینه متاسفانه حاوی این نوع چربی ها هستند.»

علت ارتباط «دیابت» با فشار خون

مطالعات نشان می دهد یک سلول پروتئینی کوچک به نام $\text{glucagon-like peptide-1}$ یا GLP-1 در کنترل همزمان فشار و قند خون نقش دارد. پس از خوردن غذا، GLP-1 از دیواره روده ترشح می شود و پانکراس را تحریک می کند تا انسولین ترشح شود و قند خون کنترل شود. نتایج نشان می دهد گیرنده ای که GLP-1 را حس می کند، در جسم سباتی قرار دارد، ولی میزان آن در موش های مبتلا به فشار خون کمتر است. جسم سباتی نقطه ای است در آن GLP-1 برای کنترل قند و فشار خون به صورت همزمان عمل می کند و این عملکرد توسط سیستم عصبی موجود در جسم سباتی هماهنگ می شود.

آسیب اضافه وزن به مهارت های فکری

اضافه وزن به مدت طولانی با سلامت قلب ارتباط دارد، اما به مهارت های فکری هم آسیب می رساند. «سونیا آتاند»، می گوید: «افزایش چربی، نه تنها عوامل خطر قلبی و عروقی مانند دیابت و فشار خون بالا را افزایش می دهد، بلکه بر نمرات آزمون شناختی و مهارت ذهنی نیز تأثیر می گذارد.» نزدیک به ۹۲۰۰ بزرگسال در این مطالعه ثبت نام کردند. همه افراد تحت اسکن مغزی (fMRI) قرار گرفتند تا آسیب های رگ های خون با دقت مشخص شوند. برای سنجش تفکر افراد، مهارت های توجه، توانایی یادگیری و... مورد بررسی قرار گرفتند.

عوارض کم کروندار واکسینه شده ها

محققان مجدداً اذعان دارند افرادی که به طور کامل واکسینه شده اند در صورت ابتلا به کووید ۱۹، علائم خفیف تری دارند. محققان گزارش دادند که احتمال ذات الریه در میان افراد کرونایی بستری در بیمارستان کمتر است. محققان می گویند: هر تجربه بالینی و سی تی اسکن نشان می دهد که واکسیناسیون کامل علیه کووید ۱۹ به شدت نقش حفاظتی در برابر بیماری های شدید دارد. واکسیناسیون ها در کاهش عفونت های متوسط و شدید ناشی از کووید، بستری شدن و مرگ و میر بسیار موثر است. این گزارش می افزاید همچنین احتمال ایجاد اسکار ریوی و فیبروز، را که در بین بیماران رایج است، کاهش می دهد.

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- درخت تناور آفریقا- از پزشکان یونان باستان بود
۲- نیکو- منبع - کوتاه ناقص
۳- خودم- آب بند- جد
۴- مادر اردشیر- تسمه رو کاب
۵- امر به نگرستن - کالای دست نخورده- پسر گودرز در شاهنامه- پدر بزرگ
۶- شهری در استان بوشهر- حقه و کلک- دشمن سرسخت
۷- معاون هیئتل- به هیچ وجه- نام سوره قدیم
۸- کلاه درویش- آوازی در دستگاه شور- ناتمام
۹- نوعی آینه- از عهده کاری برآمدن- طرف مسی
۱۰- خرید غیر نقدی- با فرهنگ- پاروهمدم
۱۱- منزل ها- فرماندهان- مخفف مگابایت
۱۲- از غذاهای ایرانی- برادر مرگ است- ضمیمه کوتاه منشعب یاخته عصبی
۱۳- شغل- باهوش- شعور- تغییر شکل یافته
۱۴- از نرم افزارهای ارتباطی- آبمنجمد- حرف گرینش
۱۵- از محلات قدیمی تهران
آزاده خاطر کردن- از غذاهای ایرانی

حل جدول ۱۳۲۵

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۳۲۶

عمودی

۱- جشن ایرانیان قدیم در دوم بهمن- جدول برنامه ریزی در تلویزیون
۲- موج کوچک روی آب- پوست گندم- سزاوار
۳- حرف دهن کجی- از مهره های شطرنج- نوع حکومت- معمول
۴- مهارت بیشتی- دریاچه ای در ترکیه- وجود دارد- لباس مردانه بلند
۵- چوب بند- نوعی یقه- رودی در فرانسه
۶- مادر عرب- محل نگهداری لباس- سردوشی نظامیان
۷- درخور- زمین را خالی کردن- اثری از ایوان تورگینف
۸- بیرون- نوعی ساعت قدیمی- چیزی رای کسی سپردن
۹- کشش- عجل- خورشید عالم تاب
۱۰- سودمندی- ستایش- باران اندک
۱۱- نمک هندی- حرف ۲۸ فارسی- مدرسانی
۱۲- ذهن- پسوند مراقبت- لوله تنفسی- ناحیه
۱۳- امپراطور ریوانه روم- راه رفتن کودکان- موضوع- از سبک های موسیقی
۱۴- ابزار- قسمت کننده- کشوری آفریقایی
۱۵- فیلمی از فریدون جیرانی- پنجمین شاه ایلخانات

جدول کلمات متقاطع