

به علت کارایی ریه و ارتباط بیرونی راه تنفسی، ایجاد سرطان در این بخش از بدن انسان بسیار شایع است. شیوع این بیماری در همه مردان و زنان به صورت مساوی و یکسان است. لایه های داخلی بافت ریه عمدتاً باعث ساخت کانسر می شوند و در مواردی بسیار نادر و خاص است که بافت دور ریه می تواند مبتلا به سرطان شود. از هر ۱۰ مرگ در مبتلایان به سرطان ریه، ۸ نفر سابقه استعمال دخانیات به ویژه سیگار کشیدن را داشته اند، شایع ترین علت ابتلا و حتی مرگ در سرطان ریه از مصرف سیگار است که به تنهایی ۸۵ درصد از ابتلا به این بیماری را در برمی گیرد و ۱۵ درصد باقی مانده از موارد دیگر سرچشمه می گیرد که مهم ترین آنها آریست و آلاینده های هواست. ترک سیگار در هر زمان باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه خواهد شد و در صورت عدم پرهیز از کشیدن سیگار در افرادی که نودول ریه دارند، این بیماران با کاهش اثرات درمان مواجه خواهند شد. سرفه های مداوم و سرفه های خشک و در برخی موارد سرفه های همراه با خلط خونی، کاهش وزن، درد در هنگام بلع، ایجاد تنگی نفس، تنگی در نفس کشیدن، ایجاد صدای خس خس و درد قفسه سینه در افراد، از مهم ترین علائم ابتلا به سرطان ریه هستند. افراد بالای ۵۰ سال و با سابقه ۲۰ سال استعمال سیگار و افرادی با سابقه سرطان در خانواده نیز در معرض خطر ابتلا به این سرطان خواهند بود. با استفاده از سی تی اسکن و پتاسکن نوع و مرحله تومور تشخیص داده شده و مراحل درمانی نسبت به نوع تومور از جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی و یا ترکیبی از موارد فوق برای بیمار انجام می پذیرد.

ویژه

ارتباط نوع تغذیه با «رتینوپاتی»

افراد مبتلا به اختلالات تغذیه ای سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به رتینوپاتی دیابتی هستند، براساس تحقیقات، اختلالات تغذیه ای با افزایش خطر ابتلا به رتینوپاتی دیابتی در افراد مبتلا به دیابت مرتبط است. شایع ترین بیماری چشمی در بین افراد مبتلا به دیابت رتینوپاتی است که در آن تغییرات ریز عروقی در شبکه می تواند منجر به اختلال بینایی و حتی نابینایی شود. محققان داده های ۱۱۰۰ شرکت کننده را بررسی کردند و دریافتند که افراد مبتلا به دیابت که دارای اختلال تغذیه ای بودند، ۲.۹۴ برابر بیشتر از افراد دیگر که مبتلا به دیابت بودند اما اختلال تغذیه ای نداشتند، در معرض ابتلا به رتینوپاتی دیابتی بودند. با این حال، محققان رابطه آماری معنی داری بین اختلال پر خوری و رتینوپاتی دیابتی پیدا نکردند.

علل «تلخی دهان»

متخصصان می گویند: گاهی به دلیل سوء هاضمه در زمانی که معده عملکرد خوبی نداشته باشد صفرا به داخل معده برگشت می کند و تحریک ایجاد می شود که در این حالت فرد احساس تلخی دهان می کند، در برخی موارد به دنبال مصرف برخی از غذاها، تجربه استرس های روانی و مصرف برخی داروها ممکن است تلخی دهان ایجاد شود. متخصصان تصریح کردند: تلخی دهان به ندرت مربوط به بیماری های دهان و دندان می شود، اما طعم بد و بوی بد دهان مربوط به بیماری های دندان، سینوس، لوزه ها و حتی عفونت های ریوی است.

عوامل ابتلا به زوال عقل

بر اساس تحقیقات، نزدیک به نیمی از موارد زوال عقل ممکن است با ده ها عامل خطر قابل تعدیل مرتبط باشد که مهم ترین آنها فشر خون بالا، چاقی و عدم فعالیت بدنی است. در مطالعه کنونی، محققان دریافتند ۳ عامل مرتبط با قلب، بیشترین خطر را با زوال عقل دارند: فشارخون بالا در ۶.۷ درصد؛ چاقی تا ۷ درصد؛ و عدم فعالیت بدنی تا ۶.۷ درصد موارد ابتلا به زوال عقل نقش دارند. به گفته محققان، حفظ یک سبک زندگی فعال شناختی و فیزیکی و کنترل فاکتورهای خطر از طریق دارو، در طول زندگی برای سلامت مغز در آینده حیاتی است و بر بسیاری از عوامل خطر تأثیر می گذارد.

سلامت دهان و دندان با «شوید»

«شوید» یک گیاه معطر پراپایده است که به خاطر خواص دارویی اش به افراد دیابتی توصیه می شود. برگ های «شوید» سرشار از کلسیم بوده که برای سلامت استخوان ها مفید است. «شوید» می تواند به دوری از بیماری های نظیر پوکی استخوان کمک کند. تجمع گاز در بدن موجب ایجاد ناراحتی می شود. اما «شوید» دارای خاصیت بادشکن بوده و امکان خروج گاز اضافی را از طریق دستگاه گوارش فراهم کرده و موجب تسکین ناراحتی ناشی از نفخ می شود. «شوید» برای سلامت دهان و دندان هم مفید است. آنتی اکسیدان موجود در «شوید» مانع از بروز عفونت های لثه می شوند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

۱- از ۳ تفنگدار دوما- فیلمی از حاتمی کیا
۲- خودرویی از سایپا- کالاه- چشم سیاه ۳- گشودن معما- تکرار شده- ظلم و جور- ضعف ۴- مقابل زنگی!-
دریاچه ای در سوئیس ۵- نگهبان قلعه- یکی از دو جنس- اندازه دست- دوش و کتف ۶- شهری در آلمان-
قندیل- رنجیده ۷- شامل همه می شود- تیره و کدر- بدون آن زندگی میسر نیست- فکر ۸- خود پسندی-
غذای نذری ۹- نام دیگر بلدرچین- زبان کهنده- جمع امت- مایه حیات ۱۰- مقابل بردن- فضاپیما ی روسی-
مخترع تلگراف ۱۱- فتنه- خوابگاه گوسفند- نام قدیم یزد- عکس حالت افسردگی در پزشکی ۱۲- مکانی در کاخ شاهان- از حالات سه گانه ماده ۱۳- بیماری پوستی جرب- دانه نهانزایان- بخشی از دست- شما ومن ۱۴- جمعیت مردم- نجات- ششی که در آئیم ۱۵- بیماری گوارشی- سیاه پوست

حل جدول ۱۳۵۵

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

دانستنی ها

رژیم غذایی موثر در کاهش وزن

رژیم غذایی نوردیک براساس غذاهایی است که به صورت محلی در دانمارک، سوئد، نروژ، فنلاند، گرینلند، جزایر فارو در دانمارک و ایسلند تولید می شود. مواد تشکیل دهنده این رژیم به راحتی در این کشورها و البته در بسیاری از کشورها در دسترس است و به طور پایدار تولید می شود. این مواد شامل انواع توت ها، میوه ها، سبزی ها، ماهی، غلات کامل و روغن کلزا است. پیروی از این رژیم برای کسانی که سعی در کاهش وزن دارند، موفقیت آمیز بوده است. اکنون نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی نوردیک فواید سلامتی فراتر از کاهش وزن دارد. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده رژیم غذایی نوردیک به پیشگیری از چاقی کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و کلسترول بالا را کاهش می دهد. فرض بر این بود که این اثرات با کاهش وزن ثبت شده توسط کسانی که از این رژیم غذایی پیروی می کنند، مرتبط است. نتایج مطالعه جدید که توسط دانشمندان دانمارک، فنلاند، نروژ، سوئد و ایسلند انجام شد، نشان می دهد این فواید سلامتی مثبت جدا از کاهش وزن است. اکثر مردم بر این باورند که اثرات مثبت بر قند و کلسترول خون تنها به دلیل کاهش وزن است. در اینجا متوجه شدیم که اینطور نیست. لارس، دراکستند، محقق و سرپرست در بخش تغذیه و ورزش دانشگاه کپنهاگ دانمارک، اظهار کرد: در این فرایند مکانیسم های دیگری نیز موثر است. محققان از ۲۰۰ نفر که همگی بالای ۵۰ سال و با شاخص توده بدنی بالا و در معرض افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی و عروقی بودند، درخواست کردند از رژیم نوردیک یا رژیم غذایی بدون تغییر خود برای یک دوره ۱۸ تا ۲۴ ماه استفاده کنند. در همه موارد شرکت کنندگان موظف بودند وزن خود را در طول دوره تحقیق ثابت نگه دارند؛ به این معنا که اگر شرکت کننده شروع به کاهش وزن کرد، از او خواسته شد که بیشتر غذا بخورد تا وزن ثابت بماند. نمونه های خون و ادرار نیز به طور منظم گرفته شد و از نظر سطوح گلوکز، لیپوپروتئین ها و تری گلیسیرید خون مورد بررسی قرار گرفت. گروهی که به مدت ۶ ماه از رژیم نوردیک استفاده می کردند، در مقایسه با گروه کنترل به طور قابل توجهی سالم تر شدند. همچنین سطح کلسترول و سطح کلی چربی های اشباع شده و غیراشباع در خون آنان پایین تر و تنظیم بهتر گلوکز را داشتند. محققان عنوان کردند: این پژوهش نشان داد بدون کاهش وزن نیز شاهد بهبودی در سلامتی افراد هستیم. مواد اصلی دیگر در رژیم نوردیک شامل سبزیجاتی مانند نخود، لوبیا، کلم، پیاز و سبزیجات ریشه دار و میوه هایی مانند سیب، گلابی، آلو و توت است. این رژیم غذایی اسیدهای چرب مهم، مواد معدنی، ویتامین ها و مواد گیاهی را فراهم می کند که تأثیر مثبتی بر سلامتی از جمله کاهش خطر لخته شدن خون، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و سطح کلسترول دارد. علاوه بر این رژیم نوردیک بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد و البته کاهش وزن نیز به همراه خواهد داشت که در سلامتی بسیار موثر است.

نکته

خواص بی نظیر «عدس»

عدس سرشار از گیاه مغذی و فنول هاست. هر دوی این مواد شیمیایی آرگانیک برای سلامت بدن بسیار مفید هستند. اما هنوز سازوکار آنها چندان مشخص نشده است. غالب اوقات منابع پروتئینی عدس و گوشت با یکدیگر مقایسه می شوند و البته بیشتر مردم معتقدند گوشت بهترین منبع پروتئین است. این باور درست است، زیرا عدس تمام اسیدهای آمینه موجود در گوشت را ندارد. با این حال بسیار کم چرب تر از گوشت است.

تولید ماهیچه

اندام ها و ماهیچه های ما برای رشد و ترمیم به پروتئین نیاز دارند. عدس، به ویژه عدس جوانه زده، حاوی تمام اسید آمینه های ضروری است که بدن مان برای ساخت ماهیچه و عملکرد خوب بدن لازم دارد.

کنترل دیابت

در بررسی های محققان مشخص شده است که از میان تمام گروه های مختلف غذایی، حبوبات بیش از همه، حاوی فیبر رژیمی هستند. عدس، مانند لوبیا و نخود، متعلق به خانواده حبوبات است. فیبر رژیمی این مواد غذایی، مانند عدس به کنترل سطح قند خون کمک می کند. همچنین فیبر رژیمی سرعت جذب غذا به وسیله خون را کند می کند و سطح قند خون را ثابت نگه می دارد.

بهبود گوارش

از آنجایی که عدس حاوی فیبر رژیمی فراوانی است، اگر به طور مرتب مصرف شود، باعث بهبود وضعیت گوارش می شود. همچنین حرکت روده را راحت می کند و در نتیجه از یبوست می کاهد.

سلامت قلب

عدس، به دلیل اینکه حاوی مقدار ناچیزی چربی است، منبعی ایده آل از پروتئین است که می توان آن را بدون نگرانی از چربی های اضافی، مصرف و سلامت قلب را تأمین کرد. همچنین عدس حاوی منیزیم است که در بهبود ماهیچه های قلبی و عروقی موثر است و فشارخون را پایین می آورد.

پیشگیری از تصلب شرائین

بنابر بررسی های محققان، مصرف عدس، آنتی اکسیدان قابل توجهی برای بدن فراهم می کند و بدین ترتیب از احتمال بیماری تصلب شرائین می کاهد. همچنین این آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در خنثی سازی رادیکال های آزاد دارند و از صدمات سلولی و ژنی که منجر به پیری می شود، پیشگیری می کنند.

پیشگیری از سرطان

محققان متوجه شده اند که لکنتین، نوعی پروتئین گیاهی که در خوراکی هایی مانند عدس، گندم، بادام منی، نخود و سویا پیدا می شود، تأثیری عالی روی سلول های سرطانی دارند. در حقیقت لکنتین با سمی کردن سلول های سرطانی، آنها را وارد مرحله خزان یاخته ای می کند. خزان یاخته ای به گونه ای از مرگ سلولی می گویند که طی فرایند مرگ برنامه ریزی شده سلول صورت می گیرد. این ویژگی لکنتین باعث می شود که به طور بالقوه، مانع رشد سلول های سرطانی را بگیرد.