

#### سرطان روده بزرگ؛ پیامد جوامع صنعتی

متخصص پر تودرمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه سرطان روده بزرگ یکی از سرطان‌های شایع جوامع صنعتی است، گفت: میزان شیوع این بیماری در دهه‌های اخیر رو به افزایش است. دکتر مونا ملک‌زاده مغانی با اشاره به اینکه سرطان روده بزرگ یا سرطان کولون یا سرطان رکتوم به رشد توده‌های سرطانی در روده بزرگ گفته می‌شود، از شیوع بالای این سرطان در دنیا خبر داد. وی افزود: کولون در قسمت انتهایی خود قبل از اینکه به مقعد برسد در قسمتی به نام رکتوم ممکن است درگیر سلول‌های سرطانی شود.

#### کم‌خونی؛ علامت شایع

وی با اشاره به علامت سرطان روده، افزود: کم‌خونی یکی از علائم شایع این سرطان است. زمانی که توده سرطانی در روده ایجاد می‌شود، این توده مرتباً از بدن خون دریافت و آن را همراه مدفوع دفع کرده و فرد مبتلا را دچار کم‌خونی می‌کند. بسته به قرارگیری توده سرطانی در سمت راست یا چپ روده، علائم می‌تواند متفاوت باشد. وی با تأکید بر اهمیت تشخیص به موقع سرطان روده بزرگ، خاطر نشان کرد: در توده‌های سرطانی که در دراز مدت بزرگ و ایجاد شده و سمت چپ روده را درگیر کرده باشند، علائمی همانند انسداد، شایع‌تر است. یکی از علل این انسدادها این است که توده در مقابل محل رکتوم قرار می‌گیرد. ملک‌زاده علائمی همانند دفع خون روشن از بدن و یا انسداد روده را نیازمند بررسی و توجه دانست و هشدار داد: این علائم می‌تواند زنگ خطری برای مراجعه سریع و فوری به پزشک باشد؛ چرا که هر چه زمان تشخیص و درمان زودتر باشد، شانس درمان مبتلایان نیز به مراتب بالاتر می‌رود. او کولونوسکوپی را خصوصاً در مراحل اولیه بیماری مهم‌ترین راه تشخیص سرطان روده دانست و انجام کولونوسکوپی دورهای در افراد بالای ۴۵ سال را مورد تأکید قرار داد. بررسی خون در مدفوع نیز می‌تواند یکی از راه‌های شناسایی این بیماری باشد. اگر چنانچه فردی دچار متاستاز شده باشد می‌توان با روش سی‌تی‌اسکن و در ادامه با آزمایش پاتولوژی نیز این ضایعه را تشخیص داد. به عبارتی باید از مقعد تا ابتدای روده تحت آزمایشات دوره‌ای باشد تا چنانچه فرد به این بیماری مبتلا شود در سریع‌ترین زمان ممکن درمان‌ها آغاز شود. این متخصص پر تودرمانی بررسی ضایعات در برخی اوقات با تشخیص قطعی توده سرطانی مشخص می‌شود. انجام غربالگری منظم رهاکار مناسبی برای پیشگیری از سرطانی شدن توده در بیماران مستعد است. وی با اشاره به اینکه سرطان روده بزرگ یکی از بیماری‌های دستگاه گوارش است، اظهار کرد: این نوع سرطان یکی از سرطان‌های شایع در جوامع صنعتی بوده و میزان وقوع آن در دهه‌های اخیر رو به افزایش است. سرطان روده بزرگ از بیماری‌هایی است که با سبک زندگی و کم‌تحریک در ارتباط مستقیم است.

#### پیشگیری

ملک‌زاده، تغذیه را یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در ابتلا به سرطان روده ذکر کرد و توضیح داد: مصرف زیاد چربی‌ها می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به سرطان روده کند. ورزش و انجام فعالیت‌های فیزیکی یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای پیشگیری از سرطان روده است. گنجاندن ساعتی در روز برای ورزش می‌تواند به میزان قابل توجهی از بروز این بیماری جلوگیری کند. ورزش، پر هیز از مصرف غذاهای چرب و مصرف ویتامین‌ها و میوه‌جات و سبزیجات می‌تواند به میزان قابل توجهی از بروز این سرطان پیشگیری کند. این متخصص پر تودرمانی درباره درمان‌های سرطان روده نیز توضیح داد: سرطان روده از معدود سرطان‌هایی است که حتی اگر متاستاز هم در بدن فرد ایجاد شده باشد به عنوان یکی از سرطان‌های قابل درمان شناخته می‌شود. شیوع این سرطان در زنان و مردان برابر است. این سرطان معمولاً با افزایش سن شیوع بیشتری پیدا می‌کند همچنین این بیماری در برخی افراد به صورت ژنتیکی نیز در سنین پایین‌تر می‌تواند ایجاد شود. او تأکید کرد: سرطان‌های زودرس روده یا غده‌هایی که می‌توانند تبدیل به توده‌های سرطانی شوند، نیز ممکن است در برخی افراد در سنین پایین بروز کنند؛ بنابراین افراد به محض مشاهده علائم فوراً به پزشک مراجعه کنند. ملک‌زاده ادامه داد: افراد باید از سن ۴۵ سالگی غربالگری سرطان روده بزرگ را انجام دهند ولی اگر چنانچه سابقه ژنتیکی این بیماری در افراد درجه یک خانواده وجود دارد باید از سن ۲۵ سالگی آزمایشات تشخیصی آغاز شود.

#### درمان

عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به اینکه درمان اصلی سرطان روده معمولاً جراحی است، خاطر نشان کرد: غیر از قسمت انتهایی روده که رکتوم یا راست روده نامیده می‌شود در باقی قسمت‌های روده ابتدا جراحی انجام می‌شود مگر اینکه فرد دچار متاستاز شده باشد و بیماری در بدن او پخش شده باشد در این صورت درمان‌ها با شیمی درمانی آغاز می‌شود. وی تأکید کرد: به طور کلی درمان‌ها به میزان متاستاز، پیشرفت بیماری و قرارگیری توده بستگی دارد. به گفته دکتر ملک‌زاده درمان در ناحیه راست روده فقط در مراحل ابتدایی به صورت جراحی است در غیر اینصورت درمان‌ها به صورت شیمی درمانی و رادیوتراپی همزمان انجام می‌شود؛ به این شکل که بیمار تحت رادیوتراپی قرار می‌گیرد و در ادامه شیمی‌درمانی نیز انجام می‌شود، در گام بعدی بیمار برای جراحی آماده می‌شود؛ بنابراین این روند باعث می‌شود فعالیت‌های روده و معقد حفظ و فرد کیفیت زندگی بهتری داشته باشد. وی به روش دیگری برای درمان سرطان روده اشاره کرد و گفت: درمان با داروهای هدفمند یکی دیگر از روش‌های درمانی موثر در این بیماری است. در صورتی که جهش در ژن‌های خاصی ایجاد نشده باشد می‌توان از این درمان نیز بهره برد. این درمان کمک می‌کند که در صورت متاستاز پاسخ‌های مناسب‌تری در یافت کنیم. درمان با داروهای هدفمند فقط در بیمارانی استفاده می‌شود که در وضعیت متاستاز یک باشند. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، او در بخش دیگری توضیح داد: در مطالعاتی مشخص شده سلول‌های سرطان روده در برخی موارد به درمان‌های ایمونوتراپی هم پاسخ مثبت می‌دهند. وی همچنین جراحی را متداول‌ترین روش درمان سرطان روده دانست و در ادامه رادیوتراپی، شیمی‌درمانی، درمان هدفمند و ایمونوتراپی را از مهم‌ترین روش‌های درمانی ذکر کرد.

## تقویت سیستم ایمنی با مصرف منظم «بادام»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

یک مشت بادام به اندازه یک پیاله بروکلی یا چای سبز آنتی‌اکسیدان پلی‌فنول به بدن می‌رساند. بادام سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و فیبر، همراه با تعداد زیادی از مزایای سلامتی است. در ضمن برخلاف باورهای رایج بادام باعث چاقی نمی‌شود.



#### چاق کننده نیست



بر خلاف باورهای رایج بادام و تمام میوه‌های صدفی باعث چاقی نمی‌شوند. مغزهای روغنی مانند بادام و پسته و... با وجود اینکه حاوی چربی هستند، اما در عین حال احساس سیری طولانی‌مدتی ایجاد و جذب چربی‌های زیاد را مهار می‌کنند.

#### مفید برای قلب



بادام به همراه با سایر آجیل‌ها و دانه‌های دیگر منجر به بهبود سطوح چربی خون می‌شود و برای قلب مفید است. رژیم غذایی شامل بادام منجر به رفع بیماری‌های قلبی می‌شود. همچنین بادام موجب کاهش فشارخون و بهبود جریان خون می‌شود.

#### مصرف با پوست



پوست نازک بادام سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است. این بخش از بادام خواص ضد ویروسی و ضد التهابی فوق‌العاده‌ای دارد. توصیه بر این است که بادام را با پوست نازک آن میل کنید.

#### تقویت سیستم ایمنی



بادام حاوی مواد مغذی و خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. یک مشت بادام به اندازه یک پیاله بروکلی یا چای سبز آنتی‌اکسیدان پلی‌فنول به بدن می‌رساند. محققان گروه تغذیه دانشگاه کالیفرنیا اعلام کردند که مصرف بادام با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در تماس است.

#### یادداشت

#### نکاتی در مورد آرتروز



متخصص ارتوپد  
رامین کردی

آرتروز در واقع، پارگی و خوردگی مانند لولایی که کار می‌کند، اما ممکن است خورده شود و زنگ بزند. شایع‌ترین آرتروز، آرتروز زانو است؛ هنگامی که سن بالا می‌رود آرام آرام، زانو خورده می‌شود و ممکن است برای باقی مفاصل نیز این مشکل ایجاد شود. مایع مفصلی کم شود، غضروف‌ها تحلیل روند و استخوان اضافه ایجاد شود که به این آرتروز می‌گویند. در سنین بالا آرتروز ایجاد می‌شود و طبیعی است، افراد علامت‌دار از سنین پایین به طور نمونه از ۳۰ سالگی علامت آرتروز دارند، و در سنین ۵۰ سال به بالا بروز آرتروز طبیعی است. عامل ژنتیک گاهی باعث بروز آرتروز می‌شود، فشار زیاد روی مفاصل نیز منجر به آرتروز می‌شود. همچنین استفاده کم از مفاصل نیز باعث آرتروز می‌شود؛ کم راه رفتن، راه رفتن یا استفاده بیش از حد و زیاد در باعث آرتروز می‌شوند. کف پای صاف و باهای کج هم به زانو فشار می‌آورد و افرادی که دارای کف پای صاف و باهای کج هستند، زودتر به آرتروز مبتلا می‌شوند. با فشار راه رفتن، غضروف‌ها تغذیه می‌شوند. نیم‌ساعت راه رفتن در پنج روز هفته یکی از درمان‌های آرتروز است، و از زمان این سنین، این درمان وجود دارد. آرتروز لگن یک مفصل است و مثل زانو در بعضی افراد، بعد از مدتی، پارگی و خوردگی ایجاد می‌شود. ضد التهاب صورت می‌پذیرد که ورم کاهش یابد و بعد از آن، ورزش و پیاده‌روی یکی از درمان‌هاست که در در، در آن ناحیه را کم می‌کند. اگر با این درمان‌ها آرتروز خوب نشد، سراغ درمان‌های دیگر مثل کیسول‌های غضروف‌ساز یا ماساژها می‌رویم و اگر شدیدتر شود در بیمارستان، تزریق مایعات داخل مفصل انجام می‌شود. ورزش‌های مشخص برای مفصل بیشترین تأثیر را در طولانی‌مدت برای فرد دارای آرتروز دارد. همچنین راه رفتن روی تردمیل یا زمین هیچ فرقی ندارد و خوب است و برای پیشگیری از آرتروز، راه رفتن و ورزش کردن مداوم و معاینه پزشکی کمک‌کننده است.



#### ارتباط بیماری قلبی و بروز مشکلات حافظه

این آسیب مغز شود، از جمله کاهش جریان خون به مغز. یافته‌ها براساس بیش از ۳۱۰ شرکت‌کننده پیگیری شد. تیم جیانگ دریافتند: شرکت‌کنندگان در مطالعه در مقایسه با همتایان خود که عاری از بیماری قلبی و عروقی بودند، در مجموعه‌ای از تست‌های شناختی که در دهه ۵۰ زندگی خود انجام داده بودند، عملکرد بدتری داشتند. سکنه مغزی که می‌تواند به بافت مغز آسیب برساند، می‌تواند توانایی‌های ذهنی را مختل کند.

#### عمودی

۱- از گیاهان دارویی - نوعی نقل ۲- خوش‌خورم - عذاب‌وسختی - ورزش ذهنی ۳- فیلمی به کارگردانی محمد درمنش - نیکوتر - کدخدای ۴- ابزاری برای تولید صدا - تقریق - معاون هیتلر - از وسایل حمام ۵- سطح پوست - چراغ - خطاب بی‌ادبانه ۶- کالای دست‌نخورده - منافذ پوستی - سوره قلب قرآن کریم ۷- اشکال نرم‌افزاری - داخل شدن - نهر و آبگذر ۸- پوشیده - گوشت بی‌استخوان - ظرف سرخ‌کردنی ۹- ناپاک - از آفت‌های مرکبات - مارپیچ بزرگ ۱۰- یک مزارز مجازی - ویرگول - رطوبت ۱۱- بندگی - جاکاغذی - صفحه هدف‌گیری ۱۲- همسرزن - شکم‌بند طبی - زیبا - شادی‌وسرور ۱۳- آسان‌شدن - سبزی خورشیدی - آشپز ۱۴- مشهور - واحد حجم مایعات - جمع زاویه ۱۵- پایتخت موریتانی - نفس تازه کردن

#### جراحی کاهش وزن باعث افزایش طول عمر می‌شود؟

مشخص شده است که چاقی باعث افزایش خطر ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن در فرد می‌شود. یک مطالعه نشان می‌دهد که جراحی کاهش وزن می‌تواند سلامت و طول عمر فرد را در مسیر متفاوتی قرار دهد. محققان در مطالعه خود دریافتند که در مقایسه با بیماران چاق که جراحی نکرده بودند، کاهش قابل توجهی در میزان مرگ‌ومیر به هر علتی مشاهده شد. «تد آدامز»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «برای بیماری کبد، ممکن

#### جدول کلمات متقاطع

۱- از آثار کرمانشاه - پنیر ایتالیایی مخصوص پاستا  
۲- پادشاه - بی‌عیب - از روزه‌های ایران ۳- در جات - نوعی زین‌انداز قدیمی - مجلس روسیه ۴- دهان - حس بویایی - فیلمی از مجید مجیدی - اماولوی ۵- موضوع وز مینه - فیلمی با بازی پارسا پیروزفر - نوعی غذا با مرغ ۶- جوی‌هاورودها - محله - می‌دهند تا رسوا کنند ۷- گریه‌وزاری - از کشورهای آفریقای - قطعه الکترونیکی ۸- مانندوشبیه - اخلاکگر - ترک وطن ۹- قدرمورتبه - درختچای زینتی - یکی ۱۰- همگی و تمام - هر لحظه - بنانه‌دان ۱۱- بسسیار مکار - کامل کردن - رایگان ۱۲- چربی - چهره‌موصورت - از مطهرات - سوره ۵۲ قرآن کریم ۱۳- جایزه معروف جهانی - علم ستاره‌شناسی - یک‌دنده ۱۴- بی‌همتا - شرط‌بستن - ممکن است ۱۵- فیلمی از امیرخان در سینمای هند - پل تاریخی شهر سامان

#### حل جدول ۱۴۸۷

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

#### جدول سودوکو

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

۷	۶	۱	۸	۳	۸	۱	۴
۳	۱	۸	۴	۷	۸	۶	۱
۴	۸	۱	۶	۱	۱	۷	۳
۱	۳	۸	۱	۸	۶	۱	۷
۶	۷	۱	۱	۱	۱	۸	۳
۶	۷	۱	۱	۱	۱	۸	۳
۸	۴	۳	۸	۷	۱	۱	۶
۸	۴	۳	۸	۷	۱	۱	۶
۱	۱	۷	۱	۶	۴	۳	۸