

یادداشت

نکاتی درباره سرطان پروستات



شاهرخ جمالی جم

متخصص اورولوژی

غده پروستات در حالت طبیعی به اندازه گردواست و در جلوی مثانه و در ابتدای راه مجاری ادرار مردان قرار گرفته است که در صورت اختلال در عملکرد در حالت های خوش خیم و بدخیم علائم ادراری را به همراه خواهد داشت. علامت های بزرگی خوش خیم پروستات معمولاً از ۴۵ سالگی آغاز می شود و با بالا رفتن سن میزان آن بیشتر می شود. سرطان پروستات هم تقریباً از همین سن آغاز می شود. در حالت خوش خیم که پروستات بزرگ می شود و در حالت بدخیمی و سرطان، فرد با علائمی همچون کاهش زور و پشش ادرار و قطع و وصل آن، گیر کردن ادرار در ابتدای فرآیند خروج، عدم توانایی کنترل ادرار، افزایش تعداد مراجعه به دستشویی، بیدار شدن از خواب برای رفتن به دستشویی و گاهی خون در ادرار روبه رو خواهد بود. گاهی اوقات هم بیمار هیچ علامتی ندارد و بیماری پروستات آنها در هنگام انجام آزمایش های دیگر مشخص می شود. آقایانی که بالای ۵۰ سال هستند باید به پزشک اورولوژیست مراجعه کنند که با انجام آزمایش PSA اگر مشکلی باشد کنترل می شود اما در خانواده های که مستعد سرطان پروستات هستند مردان باید از ۴۰ سالگی برای آزمایش و تشخیص مراجعه کنند. سیگار و مواد مخدر، غذاهایی با پروتئین بالا مثل گوشت قرمز و چاقی و شکم بزرگ از این موارد هستند اما التهاب پروستات که اصطلاحاً پروستاتیک نام دارد در ایجاد بدخیمی بسیار موثر است. بزرگی خوش خیم پروستات به سرطان منجر نمی شود چون سرطان، کناره های پروستات را درگیر می کند ولی نوع خوش خیم آن وسط پروستات را درگیر می کند. آقایانی که علامت ادراری دارند حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کنند چون ممکن است این افراد با بزرگی پروستات و یا پروستاتیک و یا بدخیمی پروستات درگیر شده باشند. پزشک با گرفتن شرح حال، معاینه و سونوگرافی کلیه ها و مثانه و آزمایش PSA اگر به نتیجه سرطان برسد، MRI لگن و پروستات می دهد و برای مطمئن شدن نمونه برداری می کند. اگر سرطان تأیید شود بسته به مرحله آن درمان های مختلفی حتی بدون جراحی سرطان پروستات یکی از سرطان های نجیب و قابل درمان است و سیر رشد آن بسیار کند است و اینکه در کالبد شکافی هایی که در کشورهای غربی انجام شده ۴۰ درصد افراد بالای ۸۰ تا ۹۰ سال در هنگام مرگ، سرطان پروستات داشته اند، در عین حال که هیچ علامتی نداشته و به صورت طبیعی زندگی کرده اند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بازراده

نوشیدنی های مفید و موثر بر روند پیری سالم

بخشی از بیماری ها و مشکلات سلامتی که در دوران سالمندی بروز می کنند ناشی از عوامل ژنتیکی هستند اما عامل مهم دیگری که در این زمینه نقش دارد، سبک زندگی ناسالم است. خوردن غذاهای پرچرب، نداشتن تحرک کافی، مصرف مواد مخدر و... از عادات یک زندگی ناسالم هستند که می توانند باعث مشکلات دوران سالمندی شوند.

کفیر



کفیر یک نوشیدنی لبنی تخمیری و سرشار از پروبیوتیک است و ده ها گونه باکتری و مخمر مفید برای سلامت روده در آن موجودند. در میانسالی، سلامت روده نقش مهمی در پیشگیری از بیماری، تقویت ایمنی و حتی سلامت روان دارد. کفیر ساده بخیرد، با یک چهارم فنجان (۵۹ میلی لیتر) در روز شروع کنید.

عصاره استخوان



اگر طعم شور و ملایم آب مرغ را دوست دارید، سه تا چهار فنجان عصاره استخوان را به برنامه غذایی هفتگی خود بیفزایید. این نوشیدنی کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم و روی دارد که برای استحکام استخوان ها ضروری هستند. کلاژن موجود در عصاره استخوان همچنین به انعطاف پذیری پوست کمک می کند.

آب



نوشیدن آب کافی در طول روز حیاتی است. اگر بدن به خوبی آبرسانی شود به کنترل قند خون کمک می کند. نوشیدن آب همچنین خطر بیماری قلبی، سنگ کلیه و دیابت را کاهش می دهد. اگر فراموش می کنید آب بخورید زنگ یادآوری گوشی خود را فعال کنید و به نشانه های تشنگی بدن توجه کنید. آبرسانی کافی همچنین با سلامت سوخت و ساز بدن مرتبط است.

دم نوش گیاهی



خواب کافی شبانه از مهم ترین عوامل در بهره مندی از سالمندی سالم است. این نوشیدنی ها سرشار از ترکیبات گیاهی مثل پلی فنول ها و فلاونوئیدها هستند که در برابر استرس اکسیداتیو از سلول های بدن محافظت می کنند. روزانه یک فنجان دم نوش بابونه بنوشید تا آرامش بیشتر و خواب بهتری داشته باشید.

آنتی بیوتیک درمان سرما خوردگی نیست

مبنی بر اینکه آنتی بیوتیک روند بهبودی را تسریع می کند، اشتباه است و این تصور به دلیل همزمانی بهبود بیماری با مصرف دارو ایجاد می شود. پیشگیری از سرما خوردگی، دست ها را مرتب با آب گرم و صابون بشویید. حوله یا لوازم شخصی کسی را که سرما خورده است از دیگران جدا کنید. در صورت تماس با ویروس به چشم ها یا بینی خود دست نزنید. ورزش کنید. به یاد داشته باشید که واکسن آنفولانزا به پیشگیری از آنفولانزا کمک می کند؛ نه سرما خوردگی.

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات اقتصادی سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها در فصل سرما هشدار داد. دکتر آرنیتا نیی زاده اظهار کرد: این بیماری ها معمولاً پس از طی یک دوره مشخص، بدون نیاز به داروی آنتی بیوتیک بهبود می یابند. وی افزود: مصرف بدون نسخه آنتی بیوتیک موجب بروز عوارضی مانند اسهال، تهوع، واکنش های آلرژیک و... می شود. نبی زاده تصریح کرد: باور عمومی

درد ناحیه ران هنگام راه رفتن نشانه چیست؟

یک متخصص ارتوپدی گفت: درد در ناحیه ران پا، به ویژه هنگام راه رفتن یا بالا و پایین رفتن، می تواند نشانه ای از خستگی عضلانی یا مشکلات جدی تر باشد. علی ترکمان، در برنامه «اینجا طبیب» بیان داشت: این نوع درد ها غالباً به علت خستگی عضله ایجاد می شوند، اما برای تشخیص دقیق تر، حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند. وی با بیان اینکه گاهی منشأ درد می تواند از استخوان باشد، افزود: اگر احساس کنیم درد عمیق تر

است و احتمال منشأ استخوانی وجود دارد، لازم است رادیوگرافی انجام شود تا وضعیت استخوان بررسی شود. ترکمان ادامه داد: در مواردی که درد تازه و شدید است، مانند موردی که کمتر از یک هفته از شروع آن گذشته، باید با دقت بیشتری بررسی شود. ممکن است نیاز به عکس برداری یا بررسی عملکرد عضلات باشد. این متخصص ارتوپد گفت: درد ران ممکن است از خود عضله باشد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

۱- نوعی لحن صحبت کردن - واحد بزرگ در برق
۲- پرنده نجار - قورباغه - عبورکننده ۳- بالاپوش
بلندقدیمی - هزنیه ها - باجناق ۴- حرف همراهی - گل
زنبق - گشوده - به تنهایی ۵- یک خودمانی - شعبه ای
از زبان فارسی - نامید ۶- علم جادو - فرشته های
آسمانی - دوستی ۷- گزنگی زبان - مارکی بر خودروهای
سنگین - آینه مقعر ۸- ضمیرمؤدیه - بیرون دهان -
بخیه درشت - دخترنیزست ۹- رودمصر - پایتخت لیدیه
مات بودن ۱۰- حرص و طمع - کارگر حمام - نوراندک ۱۱-
شهری در نروژ - نمایش همراه با شعر و موسیقی - طرف و
جهت ۱۲- قسمتی از دوربین - هزارکیلوگرم - حبله - باران
اندک ۱۳- گرفتارشدن - پرنده خوش آواز - فوری و سریع
۱۴- پایتخت ناآورو - رود مرزی ایران - غلام و چاکر ۱۵-
شهری در کردستان - یکی از مشاغل ساختمانی

حل جدول

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

نکته

گیلاس؛ میوه ای ضد نفرس

برخلاف تصور رایج، حبوبات نه تنها باعث افزایش اسیداوریک نمی شوند، بلکه می توانند به کاهش آن کمک کنند. در عوض، گوشت قرمز، امعاء و احشاء حیوانی و برخی شیوه های نادرست پخت، از عوامل جدی تشدید نفرس هستند. گیلان، به ویژه نوع ترش آن، یک میوه ضد التهاب طبیعی برای کنترل این بیماری دردناک محسوب می شود. نفرس یکی از اشکال شایع آرتریت التهابی است که بیشتر با درد ناگهانی، تورم و قرمزی مفاصل، به ویژه در انگشت شست پا شناخته می شود. به گفته دکتر نسرین مویندینا، متخصص علوم و صنایع غذایی، دلیل اصلی بروز نفرس، تجمع بیش از حد اسید اوریک در خون است؛ ماده ای که از تجزیه ترکیباتی به نام پورین در بدن ایجاد می شود. پورین ها به طور طبیعی در بدن وجود دارند، اما مصرف برخی غذاها میزان آن ها را افزایش می دهد. دکتر مویندینا هشدار می دهد که گوشت های قرمز و اندام های داخلی دام مانند جگر، قلوه و مغز سرشار از پورین هستند و مصرف زیاد آن ها می تواند باعث بالا رفتن اسیداوریک و در نهایت حملات نفرس شود. برخی ماهی های چرب نیز در این گروه قرار می گیرند.

توصیه

مصرف گوشت قرمز و امعاء و احشاء را محدود کنید. از روش های پخت آبی استفاده کرده و آب پخت گوشت را دور بریزید. در رژیم خود از حبوبات، لبنیات کم چرب، تخم مرغ و مغزها بهره بگیرید. از مصرف الکل خودداری کنید. حفظ وزن سالم یکی از کلیدهای اصلی کنترل نفرس است.