

هشدار خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ در میان افراد کمتر از ۵۰ سال به طور پیوسته در حال افزایش است، حتی با وجود کاهش موارد ابتلا در میان سالمندان. دکتر «جینفر دیویدز»، رئیس بخش جراحی کولون و رکتوم در مرکز پزشکی بوستون، گفت: «به همین دلیل است که دستورالعمل‌ها اکنون توصیه می‌کنند که غربالگری سرطان روده بزرگ از ۴۵ سالگی شروع شود، یعنی پنج سال زودتر از آنچه قبلاً توصیه می‌شد.»

سرطان کولورکتال تأکید دارد. طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، میزان سرطان روده بزرگ بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۱ در میان افراد کمتر از ۵۰ سال ۲۴ درصد در سال افزایش یافته است. به همین ترتیب، نرخ مرگ و میر در افراد زیر ۵۵ سال از اواسط دهه ۲۰۰۰ حدود ۱ درصد در سال افزایش یافته است. این انجمن خاطر نشان کرد: «این نرخ افزایش در بزرگسالان جوان تر حتی با وجود اینکه موارد سرطان روده بزرگ و مرگ و میرها به طور پیوسته در بین افراد ۵۵ سال و بالاتر کاهش یافته است، رخ داده است.» دیویدز گفت: «آنچه ما می‌بینیم یک روند واقعا نگران کننده است که در آن بیماری که قبلاً به عنوان بیماری افراد میانسال یا مسن تر در نظر گرفته می‌شد، اکنون بر افراد جوان از رده سنی ۲۰، ۳۰، ۴۰ سالگی تأثیر می‌گذارد. اغلب آن بیماران مراجعه می‌کنند و فکر می‌کنند که علائم آنها به دلیل استرس یا رژیم غذایی است، و اغلب در مراحل پیشرفته مراجعه می‌کنند که نیاز به مداخله بیشتر و احتمال بیشتری برای جراحی دارد.» به همین دلیل، دیویدز از بزرگسالان جوان تر می‌خواهد که مراقب علائم بالقوه سرطان روده بزرگ باشند، حتی اگر این علائم گاهی گیج کننده باشند. دیویدز گفت: «تغییر در دفعات اجابت مزاج، تغییر در مدفوع، مشکل در دفع مدفوع، تغییرات جزئی در دفعات یا احساس اجابت مزاج، یا یافتن خون در مدفوع یا کاسه توالت، همگی ممکن است فرد را آوار کنند که با پزشک مشورت کند.» دیویدز افزود: «درد شکمی، نفخ، خستگی، حالت تهوع، ناتوانی در غذا خوردن به روش معمولی، یا کاهش وزن ناخواسته، همگی نشانه‌های بالقوه نگرانی برای سرطان کولورکتال هستند.» او گفت: «زمانی که یک فرد یک یا چند مورد از آن علائم را داشته باشد، این نشان می‌دهد که سرطان به حدی پیشرفت کرده است که بر دفع مدفوع تأثیر می‌گذارد، باعث خونریزی می‌شود یا به طور بالقوه منجر به علائمی می‌شود که می‌تواند نشان دهنده گسترش بیماری باشد.» همچنین برای بزرگسالان جوان مهم است که سابقه سرطان در خانواده خود را بدانند، که می‌تواند در خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ نقش داشته باشد. آزمایش برای یافتن خون باید سالی یکبار انجام شود و آزمایش مدفوع به دنبال شواهد DNA سرطان هر سه سال یک بار انجام شود. کولونوسکوپی قطعاً هنوز استاندارد طلایی است و دلیل آن این است که به ما امکان می‌دهد پولیپ‌ها و سرطان‌های اولیه را شناسایی کرده و همه آنها را در یک مرحله حذف کنیم. دیویدز افزود: «سرطان کولورکتال از پوشش روده بزرگ و راست روده شروع می‌شود و سپس از طریق دیواره به غدد لنفاوی رشد می‌کند و سپس می‌تواند به صورت سیستمیک گسترش یابد.»

ویتامین‌هایی که خواص ضد پیری دارند



پیری، یک رویداد اجتناب ناپذیر است که می‌توان روند آن را در دوران جوانی با مصرف برخی مواد غذایی کندتر کرد. با رعایت شیوه زندگی سالم، کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم می‌توان به نهایت سلامت جسم و روان در این دوران دست یافت.

پروتئین

پروتئین در حفظ و ایجاد حجم عضلات نقش اساسی دارد. به اعتقاد محققان افراد سالمند باید به ازای هر کیلوگرم از وزن خود، روزانه ۱.۲ گرم پروتئین مصرف کنند. استفاده از پودرهای مکمل پروتئین می‌تواند ورزشانه بین ۲۴ تا ۵۰ گرم از پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین کند، اما بهترین منابع طبیعی پروتئین شامل گوشت قرمز، مرغ، ماست، ماهی و کینوا هستند.

اسید چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ در عملکرد سایر اندام‌های بدن نقش دارند. مطالعات محققان نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی اسید چرب امگا ۳، مانع از تحلیل مغز و بیماری آلزایمر می‌شود.

ویتامین A

ویتامین A محلول در چربی و یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است. ویتامین A رطوبت پوست را افزایش داده و انعطاف پذیری پوست را افزایش می‌دهد. سیب زمینی، کدوتیل، انواع کلم، اسفناج، نخود فرنگی، خرمالو، هویج، فلفل، زردآلو، انبه، تخم مرغ و کره حاوی این ویتامین هستند.

ویتامین B۱۲

با افزایش سن، جذب ویتامین B۱۲ در بدن کمتر می‌شود و مصرف مکمل‌های این ویتامین می‌تواند آثار پیری عادی مانند اختلال شناختی و کاهش قابلیت تحرک را به تعویق بیندازد. ماهی، گوشت قرمز، تخم مرغ، لبنیات و ماکیان منابع سرشار این ویتامین هستند.

ویتامین C

ویتامین C یا اسید اسکوربیک یک ماده مغذی محلول در آب با خاصیت آنتی‌اکسیدانی است. این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از پوست و مو ضروری است. مرکبات، گوجه فرنگی، کدو حلوایی، انواع کلم، اسفناج، خربزه و طالبی، شلغم، فلفل دلمه‌ای، آناناس، نخود فرنگی و کیوی سرشار از ویتامین C هستند.

کوکومین

کوکومین آنتی‌اکسیدان قوی، ماده موثر زرد چوبه است و اثر ضد پیری قوی دارد. به مرور زمان سلول‌ها دچار فرایندی موسوم به پیرشدگی سلول شده و توانایی تولید مثل خود را از دست می‌دهند. کوکومین دارای ماده فعالی است که فرایند پیرشدگی سلول را به تاخیر می‌اندازد. کوکومین با کاهش التهاب و بهبود جریان گردش خون، سبب بهبود عملکرد مغز می‌شود.

نکته

محدودیت سوسیس و کالباس برای کودکان

سریست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو، در ارتباط با سلامت فرآورده‌های گوشتی، توضیحاتی داد. حشمتا... رضوی موسوی گفت: میزان گوشت به کار رفته در فرآورده‌های گوشتی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سنجش کیفیت این محصولات است و باید به صورت دقیق، شفاف و خوانا روی بسته بندی درج شود. وی بر لزوم اطلاع رسانی صحیح و کامل ترکیب این فرآورده‌ها به مصرف کنندگان تأکید کرد و افزود: درج واقعی درصد گوشت، نقش مهمی در انتخاب آگاهانه و تغذیه سالم مردم دارد. رضوی موسوی اظهار کرد: درج درصد گوشت در فرآورده‌هایی مانند سوسیس و کالباس یک الزام قانونی است و اطلاعات آن باید به صورت خوانا و شفاف روی بسته بندی محصول درج شود. این عدد نشان می‌دهد که چه میزان گوشت واقعی در ترکیب محصول به کار رفته است. وی با اشاره به اینکه کیفیت این محصولات ارتباط مستقیمی با میزان گوشت مصرفی دارد، افزود: فرآورده‌هایی که کمتر از ۴۰ درصد گوشت دارند، عمدتاً از ترکیباتی مانند آرد، سویا، روغن و مواد افزودنی تشکیل شده‌اند و ارزش تغذیه‌ای پایین‌تری دارند. فرآورده‌هایی که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد گوشت دارند، از نظر کیفیت در سطح متوسط قرار می‌گیرند و محصولاتی که بیش از ۶۰ درصد گوشت دارند، در صورت تولید توسط واحدهای مجاز و معتبر، از نظر پروتئینی مناسب‌تر هستند. رضوی موسوی با تأکید بر نقش نظارتی سازمان غذا و دارو، گفت: گوشت مصرف شده در این محصولات باید از کشتارگاه‌های مجاز و مورد تأیید تأمین شود. استفاده از گوشت‌های تاریخ گذشته، بی‌هویت یا خارج از زنجیره مجاز، تخلف محسوب می‌شود و با واحدهای متخلف برخورد قانونی خواهد شد. وی ادامه داد: در کنار گوشت، مواد دیگری مانند نیتریت سدیم، فسفات، نشاسته و طعم دهنده‌ها نیز در این محصولات وجود دارد که استفاده از آنها باید در محدوده‌های مجاز باشد. کارشناسان سازمان غذا و دارو با بازرسی و نمونه برداری دوره‌ای، وضعیت ترکیب، برچسب و ایمنی این فرآورده‌ها را بررسی می‌کنند. رضوی موسوی از مردم خواست هنگام خرید این محصولات به مواردی مانند درصد گوشت، پروانه ساخت، تاریخ تولید، شرایط نگهداری و نشانه‌های معتبر سلامت توجه کنند و مصرف این نوع فرآورده‌های گوشتی را برای گروه‌های حساس مانند کودکان، محدود نمایند. به گفته وی، منابع پروتئینی تازه مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات همچنان انتخاب سالم‌تری برای مصرف روزانه هستند.

ارتباط دیابت بارداری با خطر ابتلا به اوتیسم

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد دیابت در دوران بارداری با افزایش خطر مشکلات مغزی و سیستم عصبی در کودکان از جمله اوتیسم مرتبط است. بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های ۵۶ میلیون جفت مادر-کودک، هنگامی که مادران در دوران بارداری به دیابت مبتلا می‌شوند، کودکان ۲۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به یک اختلال عصبی رشدی هستند. خطرات پیش بینی شده در کودکان مادران مبتلا

یادداشت

«افسردگی» بهاری



جمال شمس
روانپزشک

«شیدایی» یا «مانیا» حالتی از افسردگی است، این اختلال همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود. افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد. به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند. افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند. خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند. تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتاً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، ممکن است درصد کمی از افرادی که به بیکاره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند. اختلال عاطفی و افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد، احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد. افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود. در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند. اگر این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌های پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد. درمان این اختلال به کمک نوردرمانی، دارو و روش‌های روان پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد. درمان با داروهای ضد افسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، خصوصاً اگر علائم شدید باشد بسیار مؤثر خواهد بود.

کدو حلوایی؛ گیاهی سرشار از فیبر

کدو حلوایی سرشار از فیبر است و مصرف روزانه آن در رژیم غذایی کمک بسیار زیادی به تأمین فیبر مورد نیاز روزانه می‌کند. کدو حلوایی هم چنین سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پتاسیم، مس و منگنز است و کم‌کالری و بدون چربی به حساب می‌آید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که دانه‌های کدو حلوایی سرشار از منگنز، آهن، روی، منیزیم، فسفر، اسیدهای آمینه و حتی برخی آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ترکیبات فنلی، ویتامین E و کاروتنوئیدها هستند. بهترین خوراکی هستند.

جدول کلمات متقاطع

۱- معادل فارسی اندیکاتور - راسو ۲- طایفه تیمورلنگ - گشایش درکار - کتابی از تالکین ۳- شیوه و روش - قلعه تگراس - ایالتی در ونزویلا ۴- جوش ریز بدن - خیس - از جزایر یونان - بانگ قمری ۵- طول عمر - ناپدید شدن - شهید و انگبین - پژواک صدا ۶- اسفنج - عاشق ۷- اثری از هرمان ملویل - بنا شده - مایه تأسف ۸- دبیبای نازک و لطیف - عادت - برگ برنده - وسیله‌ای در آشپزخانه ۹- ظالم و بی‌رحم - از شهرهای استان هرمزگان - زندگانی ۱۰- بنده و غلام - لیل ۱۱- لوله تنفسی - اسم - باشکوه - واحد بازی تنیس ۱۲- نام ترکی - حیرت زده - برجستگی لاستیک - از هالوژن‌ها ۱۳- پایتخت آذربایجان - چیزهای تازه - فال نیک ۱۴- فراهم و مهیا - از بیماری‌های واگیردار - عوض و بدل کردن ۱۵- پیشی گرفتن - آرد مخصوص ماکارونی

حل جدول ۲۰۲۹

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

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

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