آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۹۸
سه شنبه
۲۱ • ۰۷ • ۱۴۰۵
۰۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۱۳ اکتبر ۲۰۲۶

یادداشت

سرطان‌های شایع



سید روحا... میری
فوق‌تخصص جراحی سرطان

سالانه حدود ۲۰ میلیون نفر در جهان به سرطان مبتلا می‌شوند و حدود ۱۰ میلیون نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند.

میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان در کشورهای در حال توسعه و کشورهای توسعه‌یافته متفاوت است؛ به‌طوری‌که این میزان در برخی کشورهای در حال توسعه به ۵۰ تا ۷۰ درصد می‌رسد، در حالی که در کشورهای توسعه‌یافته کمتر از ۲۰ درصد گزارش می‌شود.

این تفاوت نشان می‌دهد که تشخیص بیماری در مراحل اولیه، پیشگیری و انجام به‌موقع درمان می‌تواند نقش مهمی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان داشته باشد. سرطان‌های ریه، معده و پروستات از جمله سرطان‌های مهم و شایع در مردان هستند. در میان سرطان‌های زنان نیز سرطان پستان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر این بیماری در مراحل اولیه شناسایی شود، امکان درمان آن وجود دارد و در بسیاری از موارد می‌توان از پیشرفت بیماری و کاهش طول عمر بیمار جلوگیری کرد.

زنان نباید به دلیل ترس از احتمال ابتلا به سرطان، انجام معاینات و بررسی‌های لازم را به تأخیر بیندازند. برخی افراد از این نگران هستند که مبادا به سرطان مبتلا باشند و به همین دلیل برای بررسی وضعیت خود مراجعه نمی‌کنند؛ در حالی که اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، امکان درمان بسیار بیشتر خواهد بود. درد ناشی از برخی بررسی‌های تشخیصی سرطان پستان بسیار خفیف است و حتی از درد یک آمپول نیز کمتر است؛ بنابراین، نباید ترس از درد یا احتمال تشخیص بیماری مانع مراجعه افراد برای بررسی‌های لازم شود.

اصلاح سبک زندگی، کاهش وزن در افراد دارای اضافه‌وزن، پرهیز از مصرف سیگار و استفاده از واکسن‌های مؤثر در پیشگیری از برخی سرطان‌ها، از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهند. واکسیناسیون علیه ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) یکی از راهکارهای مهم برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم است. بهترین زمان تزریق این واکسن، سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی است و توصیه می‌شود واکسیناسیون در سن مناسب انجام شود.

ویروس HPV می‌تواند موجب ایجاد زگیل تناسلی شود و برخی انواع آن نیز با بروز سرطان دهانه رحم ارتباط دارند. واکسیناسیون می‌تواند از ابتلا به انواعی از عفونت‌های مرتبط با این ویروس و در نتیجه از بخشی از موارد سرطان پیشگیری کند.

دانستنی‌ها

چند نشانه سکته مغزی

سرگیجه، تاری دید، سردرد و حتی تهوع ممکن است از نشانه‌های سکته مغزی باشند؛ علائمی که به دلیل شباهت به عوارض شایع و روزمره، گاهی جدی گرفته نمی‌شوند و فرصت درمان به موقع را از بین می‌برند.

به گزارش ایندیپندنت، سکته مغزی سالانه جان میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان می‌گیرد یا آنها را دچار ناتوانی‌های جسمی و عصبی می‌کند. با این حال بسیاری از مبتلایان در همان ساعت‌های نخست یعنی زمانی که درمان، بیشترین اثر را در کاهش آسیب‌های مغزی دارد، از دریافت مراقبت‌های پزشکی بازمی‌مانند. علت این تأخیر همیشه بی‌توجهی به علائم نیست؛ گاهی نشانه‌های سکته چنان به عوارض شایعی مانند خستگی، اضطراب، میگرن یا اختلالات گوش داخلی شباهت دارند که نه تنها بیماران بلکه پزشکان را نیز ممکن است به اشتباه بیندازد.

اهمیت تشخیص زودهنگام از آنجا ناشی می‌شود که با اختلال در خون‌رسانی مغز، سلول‌های عصبی آسیب می‌بینند و هر دقیقه تاخیر در درمان ممکن است پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهند در برخی سکته‌های مغزی ناشی از انسداد عروق، با تداوم اختلال خون‌رسانی ممکن است در هر دقیقه نزدیک به دو میلیون سلول عصبی از بین بروند. از این رو، شناخت نشانه‌هایی که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند در جلوگیری از آسیب‌های شدید و حتی نجات جان بیمار نقشی تعیین‌کننده دارد.

سرگیجه ناگهانی

سرگیجه از جمله علائمی است که بسیاری آن را به مواردی چون برخاستن ناگهانی، نخوردن غذا، خستگی یا اختلالات گوش داخلی نسبت می‌دهند؛ در حالی که سرگیجه شدید و ناگهانی به‌ویژه اگر با اختلال تعادل یا دشواری در راه رفتن همراه باشد، ممکن است از نشانه‌های سکته مغزی باشد.

پژوهشی که نتایج آن در نشریات انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد احتمال تشخیص نادرست سکته مغزی در بیمارانی که با سرگیجه به اورژانس مراجعه می‌کنند، نزدیک به دو برابر افرادی است که علائم شناخته‌شده‌تری دارند.

سکته‌هایی که مخچه را درگیر می‌کنند ممکن است با سرگیجه، تهوع، استفراغ، اختلال در گفتار، ناهماهنگی حرکتی، سردرد و گاهی کاهش شنوایی همراه باشند. از آنجا که بسیاری از این علائم در بیماری‌های گوش داخلی نیز شایع است، تشخیص علت اصلی آنها همیشه آسان نیست. با این حال بروز ناگهانی سرگیجه شدید به‌ویژه همراه با سایر نشانه‌های عصبی، وضعیتی است که نباید آن را به خستگی یا عوارض گذرای گوش نسبت داد.

تغییرات ناگهانی بینایی

تاری دید، دوبینی یا کاهش موقت بینایی از دیگر نشانه‌هایی‌اند که ممکن است در جریان سکته مغزی ظاهر شوند اما بسیاری از افراد به‌ویژه کسانی که ساعت‌های طولانی با تلفن همراه یا رایانه کار می‌کنند، این تغییرات را نتیجه خستگی چشم می‌دانند.

اختلال در خون‌رسانی به بخش‌هایی از دستگاه بینایی از جمله شبکیه یا مراکز پردازش تصویر در مغز، عملکرد بینایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در برخی موارد، بیمار بدون نشانه آشکار دیگری از سکته، ناگهان با کاهش دید در یک چشم یا اختلال بینایی در هر دو چشم مواجه می‌شود.

چنانچه سکته بخش پس‌سری مغز را درگیر کند، توانایی مغز در پردازش اطلاعات بینایی مختل می‌شود. این وضعیت ممکن است با تاری دید، از دست رفتن بخشی از میدان بینایی یا سایر اختلالات دید همراه باشد. دوبینی نیز ممکن است بر اثر آسیب به مسیرهای عصبی کنترل‌کننده حرکات چشم ایجاد شود و گاهی با سرگیجه و اختلال تعادل همراه باشد.

نکته مهم آن است که تغییر ناگهانی و بدون علت مشخص در بینایی، حتی اگر با درد همراه نباشد یا پس از مدتی برطرف شود، به بررسی فوری پزشکی نیاز دارد.

گیجی ناگهانی

سکته مغزی همیشه با شل شدن عضلات صورت یا ضعف دست و پا آغاز نمی‌شود. گاهی نخستین نشانه آن تغییر ناگهانی در توانایی فرد برای درک گفتار، دنبال کردن یک گفتگو یا انجام کارهایی است که پیش‌تر به‌آسانی از عهده آنها برمی‌آمده است.

در چنین شرایطی، اطرافیان ممکن است تصور کنند فرد به دلیل فشارهای روانی، کم‌خوابی یا خستگی شدید تمرکزش را از دست داده است، در حالی که ممکن است این تغییرات ناشی از اختلال در عملکرد بخش‌هایی از مغز باشند.

یافته‌های انجمن قلب آمریکا نشان می‌دهد تغییر وضعیت ذهنی از شایع‌ترین علائم اولیه در میان بیمارانی بوده است که سکته مغزی آنها در معاینه نخست تشخیص داده نشده بود. بیش از یک‌سوم این بیماران دچار تغییراتی در وضعیت ذهنی بودند و ضعف عمومی و خستگی نیز از دیگر علائم گزارش‌شده بود.

از آنجا که گیجی و کاهش تمرکز در بسیاری از بیماری‌ها و بسته به شرایط روزمره بروز می‌کند، تشخیص علت اصلی آنها دشوار است. با این حال اگر فردی ناگهان در فهم حرف‌های دیگران، بیان منظور خود یا انجام فعالیت‌های عادی دچار مشکل شود، نباید این وضعیت را صرفا به خستگی نسبت داد.

بی‌حسی یک طرف بدن

احساس گزگز یا بی‌حسی دست و پا احساسی آشناست که اغلب پس از نشستن یا خوابیدن در وضعیتی نامناسب ایجاد می‌شود و با تغییر حالت بدن از میان می‌رود. اما همین احساس، زمانی که ناگهانی و بدون علت مشخص در یک سمت بدن ظاهر شود، ممکن است نشانه اختلال در خون‌رسانی به مغز باشد.

سکته‌هایی که نواحی حسی یا حرکتی مغز را درگیر می‌کنند، ممکن است به بی‌حسی، گزگز یا ضعف در صورت و دست و پا بینجامد. این عوارض گاهی تنها یک سمت بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ممکن است بیمار در ابتدا متوجه ارتباط آنها با سکته مغزی نشود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، بی‌حسی یا ضعف ناگهانی صورت، دست و پا به‌ویژه در یک سمت بدن را از مهم‌ترین نشانه‌های هشداردهنده سکته مغزی معرفی می‌کند.

برای حفظ سلامت کلیه‌ها چه بخوریم؟

کلیه‌ها هر روز خون را تصفیه می‌کنند، مواد زائد را از بدن خارج می‌کنند و به تنظیم آب، مواد معدنی و فشار خون کمک می‌کنند. یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک کند، اما هیچ غذای واحدی برای پاکسازی کلیه‌ها یا درمان بیماری کلیه وجود ندارد. فشار خون بالا و دیابت از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه هستند. انتخاب غذاهای مناسب، کاهش مصرف نمک و حفظ وزن سالم می‌تواند به کنترل این عوامل کمک کند. در افراد مبتلا به بیماری کلیه، نیازهای غذایی بسته به مرحلهٔ بیماری، نتایج آزمایش‌ها و نوع درمان متفاوت است.



۱. پیاز



پیاز و پیازچه به غذاها طعم می‌دهند و می‌توانند بخشی از نمک و چاشنی‌های شور را جایگزین کنند. کاهش مصرف سدیم به کنترل فشار خون کمک می‌کند که برای محافظت از کلیه‌ها اهمیت دارد. با این حال، شواهد کافی وجود ندارد که مصرف پیاز به‌تنهایی عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌دهد یا مایع اضافی بدن را درمان می‌کند.

۲. هویج



هویج سرشار از بتا کاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ماده مغذی برای بینایی و عملکرد طبیعی سیستم ایمنی ضروری است. هویج می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متنوع باشد، اما شواهد معتبری وجود ندارد که مصرف آن سنگ‌های کلیه را بشکند یا باعث دفع آنها شود.

۳. انواع توت



توت‌فرنگی، بلوبری و سایر انواع توت‌ها حاوی فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند و می‌توانند در یک رژیم غذایی سالم جای بگیرند. کرن‌بری بیشتر به دلیل پژوهش‌های مربوط به پیشگیری از برخی عفونت‌های مجاری ادراری شناخته شده است؛ با این حال، اثر آن قطعی نیست و جایگزین درمان عفونت نمی‌شود. همچنین نباید به‌عنوان درمان سنگ‌های کلیه در نظر گرفته شود.

۴. سبزیجات



کاهو، خیار، مارچوبه و سایر سبزیجات می‌توانند آب، فیبر و مواد مغذی را به رژیم غذایی اضافه کنند. مصرف انواع، سبزیجات برای سلامت عمومی مفید است، اما افزایش دفع ادرار به معنای بهبود عملکرد کلیه‌ها نیست و هیچ‌یک از این غذاها باعث پاکسازی سموم از کلیه‌ها نمی‌شوند.

رژیم متعادل، کاهش نمک و کنترل فشار خون و دیابت، از مهم‌ترین راه‌های حفظ سلامت کلیه‌ها هستند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

خواص مصرف روزانه بادام زمینی

طبق یک مطالعه جدید، مصرف روزانه بادام زمینی بدون نمک و بو داده با پوست ممکن است پاسخ به انسولین را در نواحی مغزی مرتبط با حافظه در میان سالمندان سالم بهبود بخشد. به گزارش مدیکال اکسپرس، انسولین بیشتر به خاطر تنظیم گلوکز خون شناخته شده است، اما در مغز نیز عمل می‌کند، جایی که از فرآیندهای دخیل در بقای نورونی، ارتباط و حافظه پشتیبانی می‌کند. با افزایش سن، مغز ممکن است کمتر به انسولین پاسخ دهد و به طور بالقوه در تغییرات عملکرد شناختی نقش داشته باشد. در مطالعه حاضر، محققان بررسی کردند که آیا مصرف منظم بادام زمینی می‌تواند بر پاسخ به انسولین مغز در سالمندان تأثیر بگذارد یا خیر. این کارآزمایی شامل ۳۱ بزرگسال سالم بین ۶۰ تا ۷۵ سال بود. شرکت‌کنندگان روزانه ۶۰ گرم بادام زمینی بدون نمک و بو داده با پوست را به مدت ۱۶ هفته مصرف کردند یا یک دوره کنترل بدون بادام زمینی را دنبال کردند.

اختلالات روانی در سالمندان

معاون درمان سازمان تأمین اجتماعی گفت: در اواخر سالمندی خیلی اوقات بسیاری از اختلالات روانپزشکی یک نوع چهره دیگری در سالمند به نمایش می‌گذارند و به شکل دردهای جسمی بروز می‌کند. محمدعلی همتی، به مناسبت هفته جهانی سلامت روان ضمن تشریح اهمیت این مسأله در جامعه به ویژه در شرایط بحران، نقش سازمان‌های بیمه اجتماعی را در این خصوص تأثیرگذار دانست. وی گفت: طی سال‌های اخیر، سازمان‌های بیمه‌گر به ویژه سازمان تأمین اجتماعی در زمینه پیشگیری از اختلالات تلاش داشته‌اند و برنامه‌هایی را آغاز کرده‌اند؛ در این راستا غربالگری‌های خوبی در سازمان تأمین اجتماعی در حال انجام است. در زمینه سلامت روان نیز اقدامات خوبی رو به افزایش است. وی افزود: در واقع توسعه خدمات روانپزشکی در سازمان تأمین اجتماعی در سال‌های گذشته افزایش پیدا کرده و بحث خدمات روانشناسی برای اولین بار در چند سال گذشته در سازمان تأمین اجتماعی مورد بحث قرار گرفته است.

جدول سودوکو

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

۶	۳	۷	۶	۹	۱	۶	۸	۵
۶	۸	۱	۵	۳	۶	۶	۷	۹
۶	۹	۵	۶	۷	۸	۶	۱	۳
۱	۶	۹	۸	۵	۷	۳	۳	۳
۸	۶	۳	۳	۱	۹	۷	۵	۶
۷	۵	۳	۶	۶	۶	۱	۹	۸
۵	۷	۶	۹	۶	۳	۸	۶	۱
۹	۱	۶	۷	۸	۶	۵	۳	۶
۳	۶	۸	۱	۶	۵	۹	۶	۷

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۳۱۲

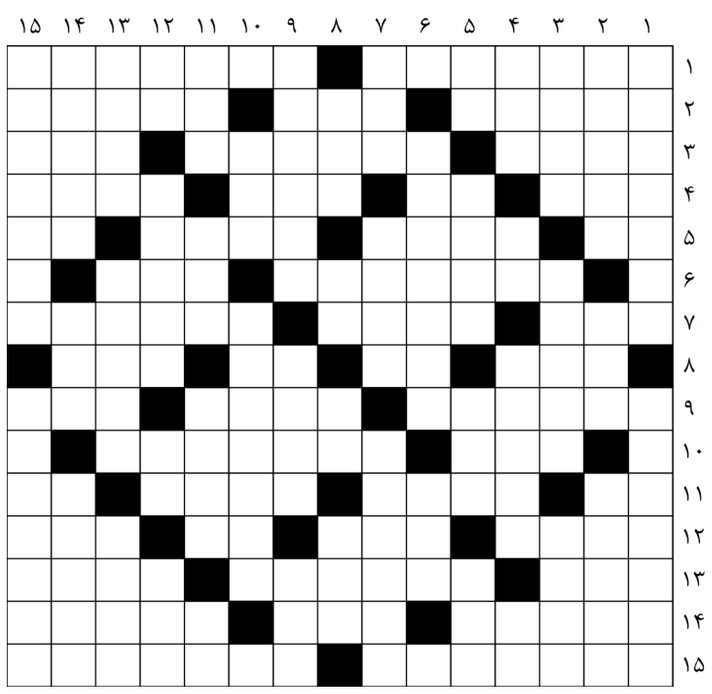
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- ورم و التهاب حنجره- از فیلسوفان مشهور ایرانی ۲- مقابل خروجی- پرهیز کردن- موش صحرایی ۳- نیکو روی و خوبرو- یکدسته سربازروسی- شهری در آلمان ۴- کوره آجرپزی- یار شلوار- میوه‌ای خوشمزه در فصل تابستان- تنگه‌ای در جنوب ایران ۵- بی مهار- محو کردن- سازمان فضایی- نفس بلند ۶- چشم گریان- چاه جهنم ۷- بیماری آبله- محل دفن- چهره‌ای بشناس دارد ۸- موش رایانه ۱- علامت مصدر جعلی- محل ورود- اسب چاپار ۹- از ژنرال‌های ناپلئون- نوعی پرنده آبی- آبرسان ۱۰- دوباره بیمار شدن- مادر ناصرالدین شاه ۱۱- آبکی- قبیح تر و زشت تر- نهی کننده- نام قدیم یزد ۱۲- عبورکننده- هموار- آبادی- دروازه ۱۳- هم‌داستان رامین- مقابل دریافت- آفریدگار ۱۴- از دروس مدرسه- وزن و سنگینی- شروع و آغاز ۱۵- یک دفعه و یک بار- خیابانی در لندن

عمودی

۱- داروی بیماران مبتلا به پارکینسون- کتابی پرفروش از خاویر کرمنت ۲- فرستادن- رشد کردن- حکومت ضدمذهبی ۳- روییدن گیاه- دیو شاهنامه- خندان و گشاده رو ۴- پشیمانی- از غذاهای ایرانی- عنوان نظامی- زیان رساندن ۵- جای جمع شدن آب- به تدریج- شیوه- ظرف نفت ۶- سندیکا- بینایی ۷- پایین- خوگرفتن- با هم سخن گفتن ۸- هر چیز بسیار ریز- درخت زبان گنجشک- تعداد آیات سوره کوثر- شکاف سر قلم ۹- ایالتی در آمریکا- نگاه کردن- مکان بدون هوا ۱۰- نغمه و بانگ- خلاف هنجار شخصی و عمومی ۱۱- نخستین امپراتوری جهان- نوعی ویندوز- رب النوع- اسب آذری ۱۲- روغن مار- اثری از یوهانا اشپیری- حرف دهن‌کجی- از آن باران آید ۱۳- برقرار و آباد- دومین شهر بزرگ فلات تبت- اطلاعات رایانه ۱۴- چشم روشنی عروس- توان و نیرو- زبانه کشیدن آتش ۱۵- شهرت طلب- حکومت خودکامگی



حل جدول

۲۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	م	و	ن	ی	ا	ک	■	ی	ک	م	ی	ز	ا	ن
۲	ر	ی	ز	■	ا	ق	ل	ی	د	ی	س	■	ا	ق	ی
۳	ت	گ	ر	گ	■	ل	و	ن	■	ب	ه	ن	گ	ا	م
۴	ق	ر	ا	و	ل	■	ی	ا	س	■	ب	ا	ر	■	ف
۵	ا	ن	■	ا	و	ی	ن	■	ا	ش	■	ا	ب	ا	ن
۶	■	■	ه	م	س	و	■	گ	ر	م	ک	ن	■	و	ب
۷	خ	ط	ی	■	م	ت	ت	ا	ب	ع	■	ز	ی	ل	و
۸	ی	ا	و	ر	ی	■	ن	ر	ا	■	م	ل	ا	ی	ر
۹	ا	و	ن	س	■	ب	ا	د	ن	م	ا	■	س	ن	گ
۱۰	ب	و	■	م	ح	ا	س	ن	■	گ	ی	ت	ا	■	■
۱۱	ا	س	ت	■	ف	د	ا	■	م	ا	د	ح	■	ل	د
۱۲	ن	■	ر	ی	ا	ن	■	ا	ل	■	ه	و	ا	ی	ی
۱۳	س	ی	ش	ا	ر	■	پ	ر	■	غ	ا	ر	ل	ز	م
۱۴	پ	س	ی	ن	■	ر	ن	گ	ی	ن	ک	■	ل	ن	ا
۱۵	ه	ر	ز	ه	گ	و	ی	■	ک	ی	ن	ا	ی	ر	ج