افزایش خطر سرطان پستان با وجود چربی‌های شکمی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مطالعات نشان می‌دهد ۷۰ تا ۷۵ درصد موارد سرطان پستان وابسته به هورمون زنانه است و خیلی مواقع این هورمون‌های زنانه داخل بافت چربی، به‌ویژه چربی‌های شکمی ایجاد می‌شود. علی یعقوبی جویباری افزود: عوامل محیطی و ژنتیکی از جمله فاکتورهای موثر در بروز این نوع سرطان به شمار می‌رود که حدود ۱۵ درصد عوامل ژنتیکی و حدود ۸۰ درصد عوامل محیطی دخالت دارند. مطالعات نشان می‌دهد ۷۵ دقیقه ورزش هفتگی یا ۱۵ دقیقه ورزش روزانه و حفظ تعادل وزن در کاهش احتمال بروز سرطان پستان موثر است. با اعمال همین تغییرات کوچک می‌توان ۳۰ تا ۳۵ درصد ریسک بروز سرطان پستان را کاهش داد. وی تاکید کرد: معاینه فیزیکی و بالینی ازسوی خانم‌ها باید جدی گرفته شود. اگر وجود توده سرطانی را پزشک تشخیص داد، قبل از تصمیم به درمان، نمونه برداری لازم است تا بهترین راه درمان درنظر گرفته شود./ایسنا

کلینیک اورولوژی

درمان مناسب در سرطان پروستات

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

با توجه به شیوع بالای سرطان پروستات با افزایش سن، نقش تشخیص زودرس این بیماری در سیستم بهداشت و درمان همه کشورها، پر اهمیت دانسته شده است.

به این منظور، توصیه می‌شود همه مردان بالای ۴۵ سال، به‌صورت سالانه تحت معاینه مقعدی پروستات قرار بگیرند و تست تشخیصی سرطان پروستات را انجام بدهند که از طریق آزمایش خونی به نام پی‌اس‌اِی اندازه گرفته می‌شود.

در صورتی که میزان آزمایش پی‌اس‌اِی بسته به شرایط سنی و حجم پروستات فرد، بالاتر از محدوده طبیعی باشد، لازم است دوباره اندازه گرفته شود. در صورت بالا بودن، انجام نمونه‌برداری از پروستات توصیه می‌شود که به دو روش معمولی یا با هدایت ام‌آرآی انجام شود. نمونه‌ها را متخصص پاتولوژی ارزیابی می‌کند و در صورت تشخیص سلول‌های سرطانی، تشخیص این بیماری قطعی می‌شود.

در این مرحله بسته به شرایط سنی و بیماری‌های همراه در فرد، میزان شدت بیماری و تهاجم سرطان در بافت‌های مجاور یا تهاجم خونی لنفاوی به اندام‌های دوردست، روش درمانی مناسب در نظر گرفته می‌شود. با توجه به این‌که معمولا سیر پیشرفت سرطان پروستات آهسته است، گاهی در افراد بالای ۷۵ سال که بیماری در مراحل اولیه است و تهاجم به جایی رخ نداده باشد، می‌توان فرد را تحت‌نظر گرفت و هر شش‌ماه نمونه‌برداری پروستات کرد. تا زمانی که بیماری شدید نشده باشد می‌توان درمان خاصی انجام نداد. در مواردی که درمان الزامی است و بیماری فاقد تهاجم دوردست باشد، بهترین روش درمان، انجام جراحی رادیکال پروستاتکتومی است. در این روش با جراحی، کل پروستات با کپسول و کیسه‌های نگهدارنده منی خارج می‌شود. از عوارض این روش بی‌اختیاری ادراری (اغلب گذرا) و ناتوانی جنسی است. روش جایگزین خصوصا در مواردی که به‌علت بیماری زمینه‌ای تمایلی برای جراحی نیست، انجام رادیوتراپی است. از عوارض این روش بروز سوزش و تکرر ادراری و علائم گوارشی و همچنین ناتوانی جنسی تاخیری است. در مواردی که بیماری خیلی وسیع و همراه با تهاجم دوردست است، مثلا متاستاز به استخوان، معمولا روش جراحی و رادیوتراپی توصیه نمی‌شود؛ بلکه انجام هورمون‌درمانی و در مراحل خیلی پیشرفته، شیمی‌درمانی با داروهای مخصوص توصیه می‌شود. تجویز هورمون‌درمانی معمولا به‌صورت داروهای خوراکی یا آمپول‌های تزریقی ماهانه انجام می‌شود که با صفرکردن تولید تستسترون، منجر به غیرفعال‌شدن سلول‌های سرطانی در تمام بدن می‌شود.

اکنون حضور در پارک‌ها حتی با رعایت دستورهای بهداشتی خطرناک است

عکس: مهر

مصائب گردش در ایام کرونا

حضور در پارک‌ها با احتمال انتقال ویروس از طریق تنفس، پوست و لمس اشیای آلوده همراه است

پونه شیرازی

سلامت

نگاهی گذرا به خبرها حکایت از آن دارد که طی یک ماه اخیر، کفه مبارزه با کووید-۱۹ مانند دوره اول ظهور کرونا در کشور به جانب بالارفتن درصد ابتلا و آمار مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به ویروس کرونا در کلان‌شهرها سنگین شده است. پس از اعلام بازگشایی مدارس، حتی به شرط حضور اختیاری دانش‌آموزان در مدرسه بسیاری از کارشناسان پیش‌بینی کردند افزایش آمار ابتلا به کووید-۱۹ قابل انتظار خواهد بود. چنانکه همچنان آمارهای مبهمی در این زمینه از بابت ابتلای دانش‌آموزان و کارکنان مدارس به گوش می‌رسد که هشیاری و توجه بیشتر مسوولان، خانواده‌ها و حتی خود دانش‌آموزان را می‌طلبد.

با این حال، به‌نظر می‌رسد افزایش مجدد تلفات ناشی از کووید-۱۹ صرفا به تصمیمات عجولانه یا حتی حذف دورکاری در اداره‌ها خلاصه نمی‌شود و سهم کاهش میزان توجه شهروندان به دستورالعمل‌های بهداشتی، بی‌توجهی در استفاده درست از ماسک و کاهش نیافتن تردد در مکان‌های شلوغ و عدم رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در خیز جدید کرونا مؤثر است.

بی‌شک به‌دلیل طولانی شدن زمان درگیری جامعه با این بیماری، شناخت محدود نسبت به کنترل و درمان آن و اقدامات متنوع برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ بسیاری از مردم را خسته کرده است. اما این دلایل نمی‌تواند موجب کم‌اهمیت‌شدن خطر کرونا و لزوم پیشگیری از آن بشود زیرا ممکن است به مرگ غیر قابل انتظار هر عزیز هموطن منجر شود.

آگاهی‌دادن دوباره به شهروندان برای رعایت اصول ایمنی و بهداشتی، موضوع گفت‌وگوی ما با احمد یاری، مدرس دانشگاه و مشاور صنایع در حوزه سلامت، ایمنی و محیط‌زیست (HSE) بوده است.

> **یاری:** در صورت حضور در پارک‌ها هرچه مدیریت به نحوی باشد که فضاهای خلوت و همچنین زمان‌هایی با امکان حضور کمتر افراد انتخاب شود احتمال انتشار ویروس و ابتلا به بیماری کاهش خواهد یافت

آیا شرکت در دورهمی‌ها، گردش و صرف غذا در بوستان‌ها و رستوران‌ها با توجه به اوج گرفتن دوباره کرونا، سلامت افراد را به خطر نمی‌اندازد؟

با توجه به اوج‌گیری دوباره شیوع ویروس کرونا که با توجه به شرایط هفته‌های گذشته قابل پیش‌بینی بود و به تبع آن افزایش معنی‌دار حضور افراد دارای علامت و همچنین بروز علائم حاد بستری‌شدگان در بیمارستان، فعلا در بیشتر شهرها محدودیت‌هایی برای حضور در پارک‌ها در حال اجرا یا در دست بررسی است و اکنون حضور در این اماکن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

در خصوص رستوران‌ها هم مطابق با پژوهشی که در یکی از کشورهای آسیای شرقی صورت گرفته بود می‌توان گفت به دلیل کاهش فاصله فیزیکی و افزایش تراکم افراد در این فضاها و همچنین عامل بسیار مهم کاهش میزان تعویض هوای تازه با هوای موجود (به‌خصوص از این روزها به بعد که به‌دلیل سردی هوا درها و پنجره‌ها نیز بسته می‌شود) امکان انتشار ویروس، در معرض قرارگرفتن و ابتلا به بیماری افزایش خواهد یافت.

از آنجا که دورهمی‌ها معمولا در یک فضای بسته در حدود ۵۰ تا ۱۰۰ متر مربع انجام می‌شود و افراد برای ساعاتی به گپ‌وگفت می‌پردازند، خطر ابتلا به کووید-۱۹ افزایش می‌یابد. زیرا میزان انتشار قطرات و ذرات تنفسی آلوده به ویروس در زمان تنفس معمولی در کمترین حالت ممکن و بعد در هنگام صحبت و سپس سرفه و عطسه افزایش می‌یابد. فارغ از احتمال عطسه و سرفه، حضور چند ساعته یک فرد ناقل بی‌علامت در جمع به‌تنهایی می‌تواند احتمال ابتلای سایرین را فراهم کند. چنانکه احتمال استفاده از ماسک در یک دورهمی خانوادگی بین خواهران و برادران و پدر و مادر بسیار کم است و احتمالا تعویض هوا نیز به ۱۲ مرتبه در ساعت نخواهد رسید.

آیا حضور کودکان در دورهمی‌ها را می‌توان خطر بالقوه‌ای برای ابتلا به کرونا دانست؟

دقیقا همین‌طور است. احتمال انتقال این بیماری از سوی کودکان به‌عنوان ناقلان بی‌علامت به دیگر افراد خانواده بسیار بالا می‌رود. اگر در این میان افراد با میزان مقاومت پایین در برابر این بیماری (نظیر گروه‌های آسیب‌پذیرتر مانند سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی) وجود داشته باشد ممکن است پیامدهای سنگینی در انتظار یک دورهمی ساده باشد.

آیا صرفا استفاده از ماسك برای گردش در پارك، آن هم در شرایطی که برخی افراد و نیز بچه‌ها در پارك‌ها ماسك نمی‌زنند، می‌تواند ضامن حفظ سلامتی باشد؟

در هنگام حضور در پارک‌ها یا بیرون از منزل علاوه بر قرارگرفتن در معرض خطر قطرک‌های تنفسی افراد آلوده، احتمال انتقال ویروس از طریق پوست و لمس اشیای آلوده نیز وجود دارد. البته در حالت‌های معمول و غیرشلوغ و با تراکم پایین، حضور افراد با توجه به جریان هوای آزاد و با رعایت فاصله فیزیکی حداقل ۱۸۰سانتی‌متر شرایط کم‌خطرتری دارد.

آیا برای زمان حضور در پارک، مدت زمان حضور و نقاط ایمن‌تر در بوستان‌ها، استانداردهایی اعلام شده است؟

قاعدتا در صورت حضور در این مکان‌ها (که فعلا توصیه نمی‌شود) هر چه مدیریت به نحوی باشد که فضاهای خلوت (با تراکم انسانی پایین‌تر) و همچنین زمان‌هایی با امکان حضور کمتر افراد انتخاب شود، احتمال انتشار ویروس و ابتلا به بیماری کاهش خواهد یافت. به یاد داشته باشیم وقتی دو نفر از کنار یکدیگر در فضای باز عبور می‌کنند (در شرایط معمول که هردو سرفه یا عطسه نمی‌کنند و سخن نیز نمی‌گویند) احتمال ابتلا به دلیل کاهش زمان تماس و فضای بزرگ هوای اطراف و جابه‌جایی طبیعی آن کاهش می‌یابد. برخی مراجع بین‌المللی نیز قرارگرفتن افراد در یک مسیر و پشت سر هم مانند یک ستون از افراد، بدون رعایت فاصله را خطرناک‌تر می‌دانند.

نشستن روی صندلی پارک‌ها و استفاده از لوازم ورزشی داخل پارك با شرایط کنونی خطر ابتلا را افزایش نمی‌دهد؟

نشستن به تنهایی این امکان را ایجاد نمی‌کند. ولی در صورت آلوده‌بودن سطوح و تماس دست با آنها و سپس تماس دست پاک‌نشده با دهان یا بینی و چشم می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا باشد. از طرفی باید حواسمان باشد که لباس‌ها را با ویروس‌های احتمالی به داخل خانه منتقل نکنیم.

اگر از اسپری الکل قبل از نشستن روی صندلی استفاده شود کفایت می‌کند؟

در صورت استفاده از مایع ضدعفونی‌کننده (که صحت فرمولاسیون آن مورد تایید باشد) برای عملکرد مناسب آن لازم است. خیلی اوقات افرادی را می‌بینیم که بعد از استفاده از مایع یا اسپری ضدعفونی‌کننده بلافاصله اقدام به انجام امور می‌کنند در حالی‌که باید حدود یک دقیقه صبر کرد.

استفاده از وسایل شهربازی با چه مخاطراتی همراه است و کاهش خطرپذیری آن از حیث انتقال کرونا به‌صورت فردی چگونه ممکن است؟

در صورت مواجهه با خطر ویروس کرونا دو عامل تعیین‌کننده است؛ اولی میزان مواجهه و دوم احتمال مواجهه با ویروس است. یعنی در صورت احتمال وجود یک فرد ناقل در فضای کوچک بدون تهویه لازم در صورت زمان مواجهه بالا، احتمال ابتلا به بیماری بالاخواهد رفت.

بی‌شک ضروری است در شهربازی از وسایلی استفاده شود که محفظه بسته و تراکم افراد کمتری دارند. همچنین در صورت استفاده از وسایل بازی، رعایت فاصله فیزیکی، کم‌کردن زمان مواجهه با سایرین، همراه‌داشتن مواد ضدعفونی‌کننده و ماسک ضروری است.

افزایش خطر ابتلا به بیماری در سرویس بهداشتی پارک‌ها

از احمد یاری، مدرس دانشگاه و مشاور در حوزه سلامت، ایمنی و محیط‌زیست (HSE) پرسیدم آیا استفاده از آبخوری و دستشویی داخل پارك با افزایش خطر ابتلا به کووید-۱۹ ممکن است همراه باشد؟ وی در پاسخ گفت: «هر نوع تماس با تمام سطوحی که احتمال لمس‌شدن آنها از سوی افراد مختلف بالاست، می‌تواند بالقوه خطرناک باشد. همچنین در زمان‌های شلوغ‌تر، تهویه دستشویی‌ها بسیار مهم خواهد بود. زیرا علاوه بر راه انتقال تماسی می‌تواند خطرات استنشاق ذرات حاوی ویروس بین ۰/۳ تا ۱۰۰ میکرون و کمتر از ۰/۳ میکرون را افزایش دهد. پس استفاده از ماسک در این اماکن نیز لازم به نظر می‌رسد.»

حل سودوکو ۳۶۸۰

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

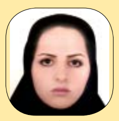
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۸۱

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

جام خوراک

شگردهای مهم مقابله با شپشک برنج



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

اگر در ظرف نگهداری برنج یا در اطراف محل نگهداری برنج حشره دیدید، نگران نباشید. سلامتی شما در معرض خطر نیست اما نشانه این است که شرایط نگهداری آن را به خوبی رعایت نکرده‌اید. شپشک برنج از رایج‌ترین آفاتی است که به برنج در حین نگهداری حمله می‌کند. با این وجود این حشره غیرسمی بوده، انسان را نیش نمی‌زند و برای سلامتی ضرری ندارد. پس جای نگرانی نیست. فرم بالغ این حشره قادر به پرواز است و سرعت تکثیر بسیار بالایی دارد. به‌طوری که می‌تواند تا ۴۰۰ تخم در طول دوره باروری بگذارد. این حشرات که معمولا ظاهری تیره با پوسته بیرونی سخت دارند، به سوسک برنج نیز معروفند و بسته به شرایط تا دو سال می‌توانند زنده بمانند. در مورد شپشک برنج لازم است این نکات را بدانید:

- این حشره قادر به جویدن پلاستیک‌های نازک و کاغذ است. از این رو به راحتی خود را به داخل ظروف یا کیسه‌های محل نگهداری برنج می‌رساند. بهتر است ظرف نگهداری برنج به صورت پلاستیک ضخیم، ظروف پلاستیکی یا شیشه‌ای باشد؛ نه گونی‌ها و پلاستیک‌هایی که حشره به‌آسانی آن را می‌جود. سعی کنید پس از خرید برنج، آرد یا سایر غلات آن را به ظروف جدید و نفوذناپذیر منتقل کنید.
- قبل از ریختن برنج تازه خریده شده به داخل ظرف، آن را از نظر وجود حشرات زنده یا تخم حشرات بررسی کنید. ترجیحا ابتدا برنج باقیمانده از خریدهای قبلی را مصرف کنید و سپس برنج جدید را به آن انتقال دهید. به این ترتیب خطر انتقال حشرات از خریدهای جدید به قدیم یا برعکس از بین می‌رود.
- همانطورکه گفته شد شپشک برنج حشره خطرناکی نیست. اگر در برنج خود این حشرات را دیدید آن را بشویید. حشرات سبک هستند و روی سطح آب می‌آیند و به‌راحتی می‌توانید آنها را جدا کنید. عمل شست‌وشو و آبکشی را چند بار تکرار کنید.
- یکی از روش‌های طبیعی برای محافظت از برنج، استفاده از برگ بو یا حبه‌های سیر است که ترکیبات طبیعی که در آنها وجود دارد باعث دورشدن حشرات از برنج می‌شود. این برگ‌ها را همچنین می‌توانید در محل نگهداری یا کابینت‌های محل نگهداری برنج قرار دهید تا حشرات را دفع کند.

- شپشک برنج از نور خورشید فراری است و بیشتر در محل‌های تاریک زندگی می‌کند. اگر در آشپزخانه یا محل نگهداری برنج، امکان تابیدن نور مستقیم خورشید وجود دارد می‌توانید روزانه چند ساعت با تابیدن نور طبیعی خورشید حشرات را از آشپزخانه دور کنید. همچنین به شرطی که رطوبت هوای محل زندگی شما خیلی بالا نیست و علائمی از وجود حشرات را در برنج مشاهده کرده‌اید، می‌توانید آنها را در معرض نور آفتاب چند ساعتی پهن کنید و سپس در زمان استفاده به خوبی پاک کرده و چند مرتبه شست‌وشو انجام دهید.
- آشپزخانه و به خصوص محل نگهداری برنج را به‌طور مرتب تمیز کنید و هر ماده غذایی، به‌خصوص مواد غذایی خشک فاسد و معیوب را سریع از این محیط‌ها خارج کنید. کابینت‌ها و محل نگهداری برنج و حبوبات را به‌طور مرتب با جاروبرقی تمیز کنید. ظروفی که قبلا حشرات به آنها حمله کرده‌اند را هرگز قبل از شست‌وشوی دقیق برای نگهداری مواد دیگر استفاده نکنید.
- بهترین دما برای رشد و تکثیر این حشرات ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتیگراد است؛ بنابراین بهتر است نقاط خشک و خنک را برای نگهداری برنج انتخاب کنید.
- اگر حشرات به محموله برنج شما حمله کرده‌اند، می‌توانید آنها را در دمای حدود ۶۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید تا حشرات کشته شوند. برنج را بلافاصله سرد کرده و سپس با دست حشرات را از محموله جدا کنید. در زمان شست‌وشو قبل از مصرف، حشرات به سطح آب آمده و جدا می‌شوند.