

## ۱۴ زندگی سلامت

### کلینیک جراحی

## همه چیز درباره سرطان معده

📍 معده بخشی از دستگاه گوارش است که در قسمت فوقانی شکم و دقیقاً زیر دنده‌ها قرار دارد و غذای خورده شده پس از عبور از مری وارد معده می‌شود. معده ترشح اسید و نوعی آنزیم دارد که به هضم غذا کمک می‌کند. عضله‌های دیواره معده برای مخلوط کردن غذا با این اسید و آنزیم‌ها سفت و منقبض می‌شود. سپس غذا وارد نخستین قسمت روده کوچک و در آنجا با آنزیم‌های بیشتری ترکیب می‌شود که از پانکراس و لایه مخاطی مری می‌آیند و غذا را تجزیه یا به اصطلاح هضم می‌کنند. در صورت محرز شدن ابتلا به سرطان معده، پزشک با توجه به شرایط بیمار و میزان پیشرفت بیماری، بهترین درمان سرطان معده را برای بیمار تجویز می‌کند.

سرطان معده ناشی از تجمع و تکثیر غیرطبیعی گروهی از سلول‌ها در معده است که در نهایت باعث تشکیل توده‌ای در معده می‌شود. سرطان معده پنجمین بیماری شایع در جهان است و از نظر تعداد مرگ‌ومیر در میان سرطان‌ها، سومین بیماری کشنده در سراسر جهان است. بر اساس اعلام وزارت بهداشت کشور، سرطان معده شایع‌ترین بیماری در بین مردان ایرانی است. حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد سرطان‌های معده را «آدنوکارسینوم معده» تشکیل می‌دهد. در این حالت سرطان از سلول‌های تولیدکننده مخاط (سلول‌های پوشاننده لایه داخلی معده) گسترش می‌یابد.

#### علائم سرطان معده

علائمی وجود دارد که می‌تواند از نشانه‌های سرطان معده به شمار آید، ولی چون برخی از این علائم می‌تواند برای بیماری‌های کم‌خطر دیگری نیز باشد، تشخیص زودهنگام آن کار دشواری است. معمولاً سرطان معده زمانی شناسایی می‌شود که کاملاً گسترش یافته است.

احساس سیری بیش از حد یا سیری زودهنگام زمان مصرف وعده‌های غذایی
درد یا ناراحتی قسمت فوقانی شکم به‌ویژه پس از صرف غذا
سوءهاضمه‌ای که برطرف نمی‌شود
کاهش وزن یا کاهش اشتها
استفراغ (گاهی همراه با خون)
وجود علائم و نشانه‌های زیر می‌تواند نشانه‌ای از گسترش سرطان باشد و فرد باید آنها را جدی بگیرد.
دیسفازی یا اختلال و دشواری در بلع.
سوءهاضمه همراه حداقل یکی از علائم کاهش وزن غیرمنتظره، ناخوشی و کم‌خونی (بیمار معمولاً احساس خستگی می‌کند).
**دفع خون در مدفوع:** در این صورت مدفوع تیره رنگ، قیرمانند و چسبناک می‌شود یا در حالتی با شیوع کمتر در سرطان معده، خون تیره رنگ در عوض خون قرمز روشن در مدفوع دیده می‌شود.📍



## پیشگیری از مزمن شدن درد با طب فیزیکی

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران در آستانه برگزاری بیست و سومین کنگره سراسری طب فیزیکی و توانبخشی ایران گفت: از هر شش ایرانی يك نفر به درجاتی از درد مزمن مبتلاست.

دکتر احمد رئیس‌السادات افزود: با وجود پیشرفت‌ها در ارائه روش‌های کاهش



📍 هر موجود زنده‌ای در طول عمر خود حداقل يك بار درد را تجربه کرده است. زمانی که از دندان درد یا سردرد یا بھر درد دیگری رنج می‌بریم، شاید دم دستی‌ترین کاری که انجام می‌دهیم، خوردن يك قرص مسکن است تا درمان را تسکین دهد. اما از آنجا که مصرف هر دارو و ماده شیمیایی، عوارض ناخواسته‌ای به دنبال دارد، مصرف زیاد مسکن‌ها هم ممکن است سلامت ما را به خطر بیندازد. شاید شما هم از عوارض جانبی عجیب و غریب برخی داروها شنیده باشید اما گاهی دردها آنقدر آزاردهنده هستند که احتمال بروز عوارض را به ادامه درد ترجیح می‌دهیم. اما به خاطر داشته باشید که برخی گیاهان و ادویه‌ها هم هستند که عملکردی طبیعی مانند مسکن‌های دارویی دارند و از آنها به عنوان مسکن‌های گیاهی یاد می‌کنند که در درمان التهاب‌ها هم مؤثر هستند.

ندا نظری  
سلامت

#### 📍 به زردی زردچوبه

زردچوبه از معمول‌ترین ادویه‌هایی است که تقریباً در بیشتر غذاها استفاده می‌شود و علاوه بر طعم و مزه خوبی که به غذا می‌دهد، خواص درمانی هم دارد. رنگ زرد زردچوبه به دلیل وجود ماده «کورکومین»، يك آنتی‌اکسیدان طبیعی است که در کاهش درد و التهاب بسیار مؤثر است. این ادویه از بدن در برابر مولکول‌های رادیکال آزاد که ممکن است به بافت‌های بدن آسیب وارد کنند، محافظت می‌کند. علاوه‌بر

استفاده از این ادویه در غذا، می‌توانید با افزودن آن به انواع نوشیدنی و حتی شیر، محلولی مسکن و ضد درد تهیه کنید.

#### 📍 میخک‌های ضد التهاب

میخک طعم و مزه‌ای بین شیرینی و تلخی دارد و آن را می‌توان برای کاهش درد و به عنوان مسکن در قالب پودر یا روغن روی محل درد استفاده کرد. این ماده همچنین به عنوان طعم‌دهنده و در برنج استفاده می‌شود و خواص ضدالتهابی

درد، هنوز حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد مردم دچار درجاتی از درد مزمن هستند که این آمار با توجه به افزایش امید به زندگی و جمعیت سالمند کشور در حال بیشتر شدن است. وی با تأکید بر این که همکاری‌های بین‌رشته‌ای و به کارگیری روش‌های مناسب فیزیکی و دارویی سبب کاهش مؤثر درد و بهبود کیفیت زندگی بیماران

می‌شود، عنوان کرد: یکی از اهداف طب فیزیکی پیشگیری از مزمن شدن دردهای حاد عصبی، اسکلتی و عضلانی در دراز مدت است و این مهم با همکاری با آموزش صحیح بیماران و در برخی موارد کمک گرفتن از سایر رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی تسهیل می‌شود. / جام‌جم دلی

احساس درد در بدن فرو کرد. درواقع، طب سوزنی شرایطی را در بدن فراهم می‌کند که در آن ماده سروتونین ترشح می‌شود و درد را تسکین می‌دهد. این ماده ذاتاً مسکن است. طب سوزنی دردهای میگرنی و دردهای مزمن در نقاط مختلف بدن را کاهش می‌دهد.

#### 📍 گرما و سرمادرمانی

گرما و سرمادرمانی از مرسوم‌ترین درمان‌هایی است که به‌ویژه به طور خانگی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به عنوان درمانی دم‌دستی و قابل دسترس شناخته می‌شود. استفاده از گرما و سرما به طور مستقیم روی محل درد می‌تواند روند کاهش درد را تسریع کند. استفاده از کیسه یخ برای کاهش تورم، التهاب و درد بعد از کشیدگی ماهیچه‌ها و عضلات، تاندون یا رباط می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. در صورت مشاهده التهاب، کمپرس گرم هم می‌تواند سفتی ناشی از گرفتگی یا کشیدگی را کاهش دهد. برای رها شدن از سردرد می‌توانید در کوتاه‌مدت از کیسه یخ روی سر استفاده کنید. اگر از مشکل دردهای آرتروز رنج می‌برید، استفاده از کیسه‌های حرارتی مرطوب بیشتر از کیسه یخ می‌تواند به کاهش درد کمک کند. کیسه‌های حرارتی مرطوب را می‌توانید داخل مایکروویو قرار داده و بارها در طول روز از آنها استفاده کنید.

#### 📍 نفس عمیق بکشید

شاید باورتان نشود اما نفس کشیدن عمیق حفظ آرامش یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش دردهای بدن است. اگر اهل ورزش هستید، یوگا را فراموش نکنید. ایجاد کشش در ماهیچه‌های بدن، تنفس عمیق و استفاده از داروهای تجویزی در کنار یوگا می‌تواند به شما در کنترل و کاهش درد کمک کند. این کار همچنین استرس و فشار خون را هم کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد یوگا علاوه‌بر تسکین درد، ناتوانی مرتبط با دردهای ناحیه کمر را کم می‌کند.

منابع: healthline و indiatimes

## حشره‌کش ها، قلب‌تان را بیمار می‌کند!

نتایج يك مطالعه جديد نشان می‌دهد قرار گرفتن طولانی مدت در معرض حشره‌کش‌ها با بروز بیماری‌های قلبی مرتبط است. در این بررسی آمده است قرار گرفتن طولانی مدت در معرض حشره‌کش‌های خانگی مانند اسپری ضد پشه، اسپری ضدغفونی‌کننده حیوانات خانگی و آفت‌کش‌های باغبانی که کاربردی گسترده دارند ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش داده و به مرگ زودهنگام منجر شود. این متخصصان با در نظر گرفتن معیارهایی از قبیل جنسیت، سن، شاخص توده بدنی، استعمال سیگار، مصرف مواد الکلی و دیگر فاکتورهای رفتاری دریافتند وجود سطح بالای از ترکیب سمی موجود در حشره‌کش‌ها با افزایش خطر مرگ و میر ناشی از تمامی عوامل و افزایش سه برابری مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی همراه است. / ایسنا

#### دستچین

## بالاخره چای کیسه‌ای خوب است یا بد؟

نبوده و به همین منظور به آن موادی افزوده می‌شود تا حالتی روغنی و مومی به خود گرفته و در تماس با آب جوش پاره نشود. همچنین برای سفید کردن این کیسه‌ها گاهی از کلر استفاده می‌شود که می‌تواند سبب تولید ترکیبی سرطان‌زا شود. فталات نیز از دیگر ترکیبات مضرى است که در این کیسه‌ها مشاهده شده و می‌تواند مانع جذب آهن و منیزیم بر بدن شود. احتمالات گفته شده همگی می‌تواند دلیلی بر توصیه به مصرف کمتر این نوع محصول باشد.

اما آيا خرده‌ها و خاكه چای می‌تواند خواص چای را داشته باشد؟ فراموش نکنید که با کیفیت‌ترین نوع، چای برگى باکته‌های بزرگ است اما این باور نادرست که خاكه چای حاصل از ضایعات غیر قابل مصرف و ناسالم است، صحت ندارد و اگر چای کیسه‌ای از نوع درجه يك و باکیفیت و استانداردهای لازم را داشته باشد از نظر ترکیباتی نظیر آن‌تی‌اکسیدان و کافئین تا حدودی با چای برگى برابری می‌کند.
برخی کارشناسان بر این باورند که چای کیسه‌ای به دلیل دارا بودن افزالات و بالا بردن اسیداوريك سبب تشدید بیماری نفرس و سنگ کلیه شده و باید با احتیاط مصرف شود. 📍

## عاقبت تندخوری، پرخوری است!

به هله‌هوله‌خوری مؤثر باشد. این را هم بدانید که خوب جویدن غذا موجب کاهش اتلاف مواد مغذی طی فرآیند هضم خواهد شد. هرچه بیشتر لقمه‌هایتان را بجوید، احتمال این که کالری بیش از حد دریافت کنید کمتر می‌شود. زیرا هورمون‌های تنظیم اشتها با ارسال پیام به مغز موجب ایجاد احساس سیری و توقف خوردن خواهد شد.

متأسفانه تندخوری خطر ابتلا به چاقی را چندبرابری‌کند. بدن هم در پی تندخوری قادر به ارسال به موقع سیگنال‌های لازم به مغز برای ایجاد احساس سیری نخواهد بود. همه اینها حاکی از اهمیت مرحله جویدن غذاست.
دقیقا همان مرحله‌ای که برای اغلب‌مان مهم نیست و فقط می‌خواهیم لقمه‌هایمان را با سرعت هرچه بیشتر پشت هم فرو دهیم. اما باید یادآوری کنیم که هر لقمه را باید ۴۰ بار بجوید!

منبع: medicaldaily

### دانشتنی‌ها

### فاخره بهبهانی

### سلامت

چندی پیش یکی از خوانندگان پر و پا قرص روزنامه طی تماس تلفنی سوالاتی درخصوص چای کیسه‌ای و چای فوری مطرح

کرد. با توجه به این‌که پرسش و پاسخ‌های مطرح شده در آن ارتباط تلفنی نکات قابل توجهی در برداشت به مهم‌ترین موارد آن می‌پردازیم.

چای فوری خشک نوعی ماده جامد خشک است که در تماس باآب پرکنده شده و قابلیت انحلال سریع داشته و نیاز به دم کشیدن ندارد. در واقع عصاره برگ‌های تازه چای را در مجاورت باآب استخراج و خشک کرده و به صورت پودری غرضه می‌کنند.

چای کیسه‌ای نوع دیگری است که از خاکه چای خالص طی عملیات چای‌سازی به‌دست می‌آید و درجه بندی دارد. خاکه چای درجه يك حاصل از برگ‌های جوان و لطیف و غنچه‌ای شکل است که رنگ سیاهی از آن حاصل می‌شود اما خاکه درجه ۲ نوعی فرآورده جانبی است که طی عملیات استحصال چای به‌دست می‌آید و رنگ سیاه مایل به خاکستری دارد. چای کیسه‌ای

بسیاری از ما بنا به مشغله کاری تندخوری می‌کنیم. به عبارتی وقت کافی برای غذا خوردن صرف نمی‌کنیم. در چشم بر هم زدن ی بشقاب‌مان را می‌بلعیم تا مباد از درس یا کسب وکارمان عقب بمانیم. این در حالی است که عادت تندخوری نه‌تنها سبب پرخوری می‌شود، بلکه با خطرهایی مانند افزایش وزن و حتی ایجاد برخی بیماری‌های متابوليك همراه خواهد بود. اما آیا می‌دانید چرا باید آهسته غذا بخوریم؟

محققان بر این باورند اگر آهسته غذا بخوریم، کالری کمتری دریافت می‌کنیم. بنابراین می‌توانیم روی حجم غذایی که می‌خوریم کنترل بیشتری داشته باشیم و از پرخوری بپرهیزیم. چراکه آهسته خوردن موجب فعال شدن تغییرات بیوشیمیایی می‌شود که با میل به پرخوری مقابله می‌کند.
مطالعات نشان داده است جویدن طولانی می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به دیابت و کاهش میل

#### صدف درآلود

#### سلامت