

#### کلینیک اورولوژی

#### سرطان پروستات شایع اما قابل درمان


دکتر سلمان اسلیمی  
اورولوژیست  
پروستات بیشتر هم شده است. مهم‌ترین عامل بروز این بیماری، افزایش سن است. از علل زمینه‌ساز دیگر می‌توان به سابقه خانوادگی سرطان پروستات اشاره کرد. نکته جالب در مورد این بیماری این است که تا قبل از مراحل انتهایی و پیشرفته، معمولاً علامت خاصی ندارد. با توجه به شیوع بالا و بی‌علامت بودن آن در مراحل اولیه، تلاش سیستم درمان بر این است که این بیماری را در مراحل اولیه کشف کنیم. به همین خاطر یک پروتکل تشخیصی برای این بیماری تعیین شده، به این ترتیب که باید بعد از ۴۵ سالگی، به‌صورت سالانه آزمایش تشخیصی PSA یا همان آنتی‌ژن اختصاصی پروستات در همه مردان اندازه‌گیری شود. براساس جواب این آزمایش و عدد PSA، سن بیمار و حجم پروستات در معاینه و سونوگرافی، ریسک وجود سرطان تعیین شده و در صورت لزوم آم‌آزی از لگن و بیوپسی و نمونه‌برداری از پروستات انجام شود. در صورت اثبات وجود سرطان در نمونه پروستات، اقدام بعدی، تعیین روش درمان این بیماری است.

#### در صورت اثبات بیماری چه راه‌های درمانی وجود دارد؟

با توجه به ماهیت این بیماری که در اغلب موارد سیر آهسته و پیشرفت کند دارد، راه‌های درمانی و روش‌های برخورد متفاوتی وجود دارد. در موارد پیشرفته و با درگیری غدد لنفاوی و متاستاز، راه درمانی اغلب به هورمون درمانی و شیمی‌درمانی ختم می‌شود. ولی در مواردی که بیماری موضعی است و در مراحل اولیه کشف شده، روش‌های درمانی می‌تواند شامل جراحی، رادیوتراپی موضعی و حتی پیگیری بیماری بدون درمان قطعی باشد. در صورتی که سن فرد مبتلا بالا و تومور دارای ویژگی‌های آزمایشگاهی قابل قبول باشد، می‌توان صرفاً با معاینه و آزمایش و نمونه‌برداری دوره‌ای بیماری را پیگیری و از مداخله قطعی اجتناب کرد. روش دیگر رادیوتراپی کامل لگن است که گاهی به علت تابش پرتو به بافت‌های سالم مجاور مثل مثانه و مقعد و انتهای روده بزرگ، می‌تواند با عوارض آزاردهنده همراه باشد.


اصلی‌ترین روش درمانی بیماری سرطان پروستات، جراحی رادیکال پروستاتکتومی است. در این روش، غده پروستات به‌صورت کامل و یکجا به همراه غدد لنفاوی لگنی خارج می‌شود و مجرای ادرار به مثانه متصل می‌شود. می‌توان این جراحی را از نظر تکنیکی، یکی از سخت‌ترین اعمال اورولوژی نامید ولی خوشبختانه به‌دستان اورولوژیست‌های پرتوان و باتجربه با بهترین نتایج همراه بوده است.



#### کم‌خوابی، بلای جان کادر درمان

در شرایط کنونی که کادر درمان روز و شب در حال خدمت‌رسانی به بیماران کرونایی بستری در بیمارستان‌ها هستند، مشکل کم‌خوابی بیش از هر چیز دیگری می‌تواند برای آنها آزاردهنده و آسیب‌زا باشد. محققان دریافتند که کم‌خوابی‌های پی‌درپی خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و اختلال ترومای بعد از حادثه را در پرستاران و

# زیرچتر ماسک

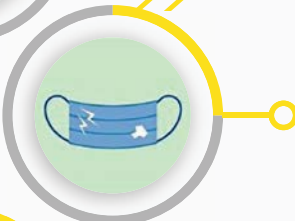

ندانه‌پوری  
سلامت  
ماسک‌های جراحی یکی از مؤثرترین انواع ماسک برای جلوگیری از گسترش و سرایت ویروس کرونا محسوب می‌شود. در ابتدا محققان بر این باور بودند که تنها افراد مبتلا یا مشکوک باید از ماسک استفاده کنند اما بعد از مدتی به دلیل مشاهده شیوع بیش از حد این ویروس از طریق هوا، توصیه کردند که همه افراد هنگام قرار گرفتن در محیط خارج از منزل، حتماً از ماسک استفاده کنند. از طرف دیگر، بررسی دانشمندان نشان

#### چگونه ماسک بزنیم؟

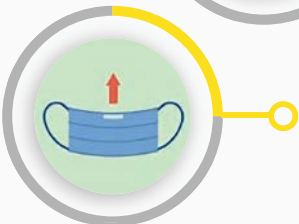
#### چطور ماسک را برداریم؟



پیش از استفاده از ماسک حتما دست‌هایتان را با آب و صابون یا مواد ضدعفونی‌کننده بشویید.



قبل از استفاده از ماسک حتما بررسی کنید که پارگی یا سوراخ‌شدگی در هیچ قسمتی از ماسک وجود نداشته باشد.



ماسک را به گونه‌ای نگه دارید که قسمت رنگی رو به بیرون بوده و بخش قابل تنظیمی که روی بینی قرار می‌گیرد، رو به بالا باشد و آنگاه ماسک را به صورت بزنید.



مطمئن شوید که ماسک بینی، دهان و چانه شما را پوشانده است.



نوار قابل تنظیم روی بینی را فشرده کنید تا شکل بینی را به خود گرفته و کاملاً آن قسمت را بپوشاند.

پزشکان افزایش می‌دهد. مطالعاتی که روی حدود ۱۶۰ نفر از کادر پزشکی و درمانی در چین انجام شده، نشان می‌دهد ۳۶ درصد آنها علائمی از کم‌خوابی داشته‌اند. در این میان، افسردگی در میان آنها ۸۷ درصد بیشتر از کارکنانی بود که دچار کم‌خوابی نشده بودند. این افراد افسردگی‌های متوسط تا شدید را تجربه کردند.

#### در دوران کرونایی به روش صحیح از ماسک استفاده کنیم

می‌دهد که ویروس کووید-۱۹ قابلیت ماندگاری طولانی‌مدت روی سطوح مختلف را دارد و قادر است حدود یک هفته روی سطح خارجی ماسک‌های صورت باقی بماند. این یافته‌ها حکایت از آن دارد که موقع استفاده از ماسک هنگام خارج شدن از منزل باید پیش از گذشته مراقب باشید و به گونه‌ای آن را روی صورت گذاشته و بردارید که کمترین تماس ممکن با سطح خارجی آن برقرار شود. در ادامه نکاتی را جهت استفاده صحیح از ماسک‌های صورت را بررسی خواهیم کرد.



پیش از برداشتن ماسک، دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید یا آنها را ضدعفونی کنید.



از دست زدن به قسمت جلوی ماسک خودداری کنید. برای برداشتن ماسک تنها از کش‌هایی که دور گوش‌ها هستند، استفاده کنید.



ماسک‌هایی که دو بند بسته برای پشت سر و گردن دارند، ابتدا گره بندی که دور گردن بسته شده را باز کنید سپس آن را به راحتی از روی صورت بردارید.



بسته به نوع ماسکی که استفاده می‌کنید و با رعایت نکاتی که گفتیم، ماسک را خارج کنید.



بعد از برداشتن ماسک از روی صورت و قبل از تماس دست با هر سطحی یا با صورتتان، حتما دست‌هایتان را با آب و صابون به خوبی بشویید.



ماسک‌هایی که دو بند بسته برای پشت سر و گردن دارند، ابتدا گره بندی که دور گردن بسته شده را باز کنید سپس آن را به راحتی از روی صورت بردارید.

#### تشخیص سرطان پروستات با آزمایش ادرار


محققان به‌تازگی از نوعی آزمایش ادرار برای تشخیص سرطان پروستات استفاده‌اند کرده‌که با مشخص کردن يك مولکول خاص در ادرار می‌توانند به طور دقیق و غیرتهاجمی این سرطان را شناسایی کرد. از آنجا که آران‌ای و سایر مولکول‌ها در مردان مبتلا به سرطان پروستات با دیگر مردان سالم متفاوتند، به راحتی می‌توان آنها را متمایز کرد. سرطان پروستات بعد از سرطان پوست، دومین سرطان شایع در میان مردان است. به گزارش «مدیکالنیوتودی»، این سرطان اگر به‌موقع تشخیص داده شود به راحتی قابل درمان است اما اغلب تا بروز علائم اولیه قابل شناسایی نیست. آزمایش خون فعلی که شاخص PSA را در خون افراد اندازه‌گیری می‌کنند، روش معتبری نیست و قادر به شناسایی بسیاری از موارد نیست. اما این آزمایش ساده ادرار با دقت بالا می‌تواند موارد سرطانی پروستات را شناسایی کند. /جام‌جم دیلی




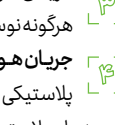
دانه‌سنی‌ها

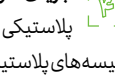
#### جام خوراک

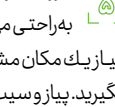
#### از سیر تا پیاز نگهداری سیر و پیاز

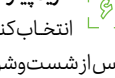

دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
پیاز و سیر از سبزیجات پر طرفدار و پرکاربرد در آشپزی محسوب می‌شوند و برای نگهداری صحیح آنها و جلوگیری از نرم شدن، گندیدن و جوانه زدن باید به نکاتی توجه کرد. همیشه چند نکته را در نگهداری سیر و پیاز به‌خاطر بسیاری. **دما:** برای نگهداری سیر و پیاز از دماهای ۴ تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد استفاده کنید. دماهای بالا مثل نگهداری در نقاط خیلی گرم آشپزخانه و به‌خصوص نزدیک اجاق گاز، یکی از دلایل اصلی جوانه زدن پیاز است. در داخل یخچال نیز پیاز نرم‌شده و مزه‌آن تغییر می‌کند. اتاق‌ها یا پارکینگ‌های خنک، زیرزمین، گمد یا کابینت‌های نزدیک به کف در آشپزخانه، محل مناسبی برای نگهداری پیاز هستند. نوسانات دما جوانه زدن یا خراب شدن پیاز را تسریع می‌کند.

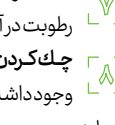

دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
**رطوبت هوا:** پیاز و سیر خیلی راحت و سریع رطوبت را جذب می‌کنند و این امر منجر به پوسیدگی می‌شود. اگر سطح رطوبت در فضای خانه یا آشپزخانه بالااست، نمی‌توانید پیاز را برای مدت طولانی نگه دارید.

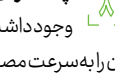

دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
**تاریکی:** نور یکی از عواملی است که جوانه زدن پیاز و سیر را تحریک می‌کنند. هرگونه نوسان نور دما و رطوبت را نیز تغییر می‌دهد.


دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
**جریان هوا:** پیاز و سیر را ترجیحاً به صورت تک‌لایه در ظروف یا کیسه‌های پلاستیکی سوراخ‌دار که به راحتی هوا دهی می‌شوند، نگهداری کنید. هرگز آنها را در کیسه‌های پلاستیکی در بسته نگهداری نکنید.


دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
**ایزوله کردن:** پیاز در ضمن نگهداری، گازهایی را از خود متصاعد می‌کند که به راحتی می‌تواند مواد غذایی اطراف خود را دچار تغییر طعم کند. برای نگهداری پیاز یک مکان مشخص و به دور از سایر مواد غذایی به‌خصوص سیب‌زمینی در نظر بگیرید. پیاز و سیب‌زمینی در کنار هم سبب تسریع در فساد یکدیگر می‌شوند.


دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
**خرید پیاز:** سعی کنید پیازهایی کاملاً رسیده و دارای پوسته خشک را برای خرید انتخاب کنید. برای مصرف ابتدا پیازهایی آسیب‌دیده و خیلی کثیف را انتخاب و پس از شست‌وشوی کامل و جدا کردن بخش‌های آسیب‌دیده از آنها استفاده کنید.



دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
**شست‌وشو:** هرگز نباید سیر و پیاز را قبل از نگهداری بشویید چرا که مقدار زیادی رطوبت در آنها باقی می‌ماند و سبب فساد سریع‌تر آنها می‌شود.


دکتر مریم قادری قهفرخی  
متخصص صنایع غذایی  
**چک کردن:** در حین نگهداری مرتباً آنها را چک کنید و اگر پیاز نرم و جوانه‌زده‌ای وجود داشت آن را رقیقه جدا کنید و پس از جداسازی جوانه یا بخش آسیب‌دیده آن را به سرعت مصرف کنید.

**آیا پیاز و سیرهای جوانه‌زده قابل استفاده‌اند؟** در مورد سیر، مطالعات نشان می‌دهند سیرهای جوانه‌زده دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به سیر بدون جوانه هستند. بنابراین مصرف این سیرها بلا مانع است. در مورد پیازهایی جوانه‌زده ترجیحاً بهتر است از پیازهایی که جوانه آنها هنوز رشد زیادی نکرده است پس از جداسازی جوانه‌ها استفاده کنید.

#### خبر سلامت

#### سلامتی با طعم میوه و سبزی


یاسمین مشرف سلامت  
میوه‌ها و سبزیجات از زمانی که به یاد داریم، بخشی از رژیم غذایی ما بوده‌اند. با این حال هنوز هم نکات زیادی وجود دارد که ما درمورد این مواد غذایی مفید نمی‌دانیم. دانستن نکات جدید در این زمینه می‌تواند برای ما مفید باشد. موارد زیر از این جمله است:

**گریپ فروت با دارو‌ها تداخل ایجاد می‌کند:** گریپ فروت، یک میوه مغذی و مفید است، اما اگر همراه با داروهای خاصی مصرف شود، می‌تواند مضر باشد. ترکیبات موجود در گریپ فروت ممکن است با برخی دارو‌ها واکنش‌های بدی ایجاد کند. این واکنش‌ها می‌تواند بسیار خطرناک باشد. اگر دارو مصرف می‌کنید، قبل از خوردن گریپ فروت یا نوشیدن آب آن، حتماً با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

**کلم بروکلی پروتئین بیشتری نسبت به استیک دارد:** پروتئین موجود در کلم بروکلی از پروتئین یک استیک متوسط بیشتر است. این پروتئین بدون هرگونه چربی‌های اشباع و ترانس یا کلسترول است و شما می‌توانید با مصرف کلم بروکلی تمام پروتئین‌های مورد نیازتان را با ریسک پایینی از بیماری‌های قلبی و عروقی دریافت کنید.

**پوست پرتقال خواص شگفت‌انگیزی دارد:** پوست میوه‌ها و سبزیجاتی مانند هویج، سیب و خیار می‌تواند از خود آنها مفیدتر باشد. فیبر موجود در پوست پرتقال بیش از چهار برابر میوه اصلی است. پوست پرتقال همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری نسبت به میوه داخل آن است. بهترین راه برای مصرف پوست پرتقال، رنده کردن آن داخل غذاها یا مخلوط کردن آن با ماست یا غلات است.

**فلفل دارای خاصیت انعقادی است:** فلفل که در بیشتر موارد به عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند تأثیری شگفت‌انگیز در انعقاد خون زخم‌ها داشته باشد. به گفته برخی متخصصان، شما حتی می‌توانید مقداری فلفل قرمز را روی زخم بپاشید. در این حالت فلفل می‌تواند مانند یک گاز استریل عمل کند.

**سیب می‌تواند مانند قهوه شما را بیدار نگه دارد:** اگر معمولاً بعد از ظهرها احساس کمبود انرژی دارید، با مصرف یک عدد سیب هنگام صبح می‌توانید این مشکل را برطرف کنید. کربوهیدرات‌ها و ویتامین‌ها و مواد معدنی زیاد سیب، شما را در طول روز سرحال و پرانرژی نگه خواهد داشت.

**آناناس جوانه‌های چشایی را از کار می‌اندازد:** آناناس حاوی آنزیمی به نام برم‌لین است که جوانه‌های چشایی را از کار می‌اندازد. بعد از خوردن یک آناناس، ذائقه شما حساسیت خود را تا زمانی که دهان بتواند دوباره خود را ترمیم کند. این کار حدود یک روز طول می‌کشد. قرار دادن آناناس خرد شده در یخچال کمی قبل از مصرف باعث می‌شود آنزیم‌های آن تجزیه شود و تأثیر بسیار ضعیف‌تری داشته باشد. منبع: ba-bamail.com