کلینیک اورولوژی

آیا سرطان پروستات آخر راه است؟

دکتر سلمان اسلامی
متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

با توجه به شیوع بالای سرطان پروستات در مردان خصوصا در سنین بالا این بیماری همیشه در گوشه ذهن افراد است و نگرانی‌های ناشی از آن بر مسیر زندگی افراد سایه انداخته است. این در حالی است که برخلاف اغلب سرطان‌های بدن، سرطان پروستات معمولا سیری آهسته دارد؛ به‌گونه‌ای که در بسیاری از موارد، مشکل خاصی برای فرد پدید نمی‌آورد.

در بررسی‌های آسیب‌شناسی انجام شده در افراد ۸۰ ساله به بالا که به علل مختلفی مانند سکته، تصادف و... فوت کرده‌اند، پروستات اکثر این افراد حاوی کانون‌های سرطانی بوده ولی فرد از آن مطلع نبوده و به علت دیگری فوت کرده اند.

بنابراین در اغلب موارد، این بیماری سیر کم‌تهاجمی و آهسته‌ای دارد. البته وجود این سیر آهسته، نباید باعث به تعویق انداختن درمان شود و به محض تشخیص، لازم است مسیر درمان آغاز شود. ذکر این نکته صرفا با این هدف انجام شده تا از استرس بیمار کاسته شود.

راهکارهای درمانی مختلفی در برخورد با سرطان پروستات وجود دارد. معمولا در صورت وجود بیماری محدود در خود غده پروستات، جراحی روش درمانی ارجح است. از راهکارهای دیگر در موارد بیماری محدود، رادیوتراپی است که با تاباندن اشعه به پروستات و بستر آن، سرطان را درمان می‌کنیم.

در موارد بیماری گسترده‌تر، معمولا جراحی و رادیوتراپی به‌تنهایی توصیه نشده و انجام هورمون‌تراپی و شیمی‌درمانی توصیه می‌شود. معمولا با انتخاب روش درمانی مناسب و پیگیری‌های مربوطه، سرطان به‌صورت کامل درمان می‌شود و فرد طول عمر عادی خواهد داشت. انتخاب روش جراحی مناسب معمولا بر اساس سن بیمار، وضعیت سلامت عمومی و بیماری‌های زمینه‌ای، میزان وسعت تومور و پیشرفت آن انجام می‌شود. هر کدام از این روش‌ها مزایا و معایب خاص خود را دارد.

از عوارض کوتاه‌مدت جراحی می‌توان به بروز بی‌اختیاری ادرار و ناتوانی جنسی اشاره کرد که معمولا با گذشت زمان و انجام فیزیوتراپی و ورزش و داروی مناسب، برطرف می‌شود.

در روش هورمون‌درمانی، با مصرف داروهای مخصوص، سطح هورمون تستوسترون در بدن را به صفر می‌رسانیم. متعاقب صفر شدن تستوسترون خون، غده پروستات که وابسته به تستوسترون است، شروع به کوچک‌شدن و تحلیل‌رفتن می‌کند و در نتیجه سلول‌های سرطانی نیز کم و کمتر و محدودتر می‌شوند.

خوراکی‌های ممنوعه برای معده خالی

مصرف برخی مواد غذایی با معده خالی می‌تواند با عوارض و مشکلاتی برای سلامت همراه باشد. برخی از این خوراکی‌ها عبارتند از:

هندوانه: مصرف هندوانه با معده خالی می‌تواند موجب اسیدی‌شدن معده شده و هضم غذا را سخت می‌کند.

قهوه: مصرف قهوه با معده خالی مضر است و کافئین موجود در آن برای معده مفید نیست.

چای: چای نیز مانند قهوه نباید هنگام خالی بودن معده مصرف شود. مصرف چای در این شرایط احتمال نفخ و یبوست را افزایش می‌دهد.

موز: مصرف موز با معده خالی می‌تواند باعث سنگینی و ناراحتی در معده و استفراغ شود.

گوجه‌فرنگی: به دلیل خاصیت اسیدی‌بودن گوجه‌فرنگی، مصرف آن با معده خالی توصیه نمی‌شود.

سالاد: مصرف سالاد با معده خالی می‌تواند به نفخ و سوزش معده منجر شود. / ایسنا

نگاهی به مزاج طعم‌های مختلف و اثرات آن بر افراد

طعم‌ها هم مزاج دارند

دکتر سرباز حسینی: در طب سنتی توصیه بر این است که از ترکیب طعم‌های مختلف در وعده‌های غذایی استفاده و از مداومت بر استفاده از یک طعم واحد پرهیز شود

فاخره بهبهانی
سلامت

از دیدگاه طب سنتی هر طعم یا مزه‌ای مزاجی دارد و می‌تواند موجب بروز فعل و انفعالاتی در بدن شود که با توجه به مزاج مختلف افراد می‌تواند گاهی سازگار و گاهی ناسازگار با مزاج ذاتی فرد باشد. با شناخت مزاج طعم‌های مختلف و اثرات آن بر مزاج‌های متفاوت می‌توان از مضرات آنها و همچنین خواص درمانی‌شان آگاهی پیدا کرد. در این صورت افراد می‌توانند میزان استفاده از طعم‌های مختلف را در برنامه غذایی خود مدیریت کنند. برای دستیابی به اطلاعات علمی و موثق در این زمینه با دکتر زهرا سرباز حسینی، پزشک متخصص طب سنتی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم. در طب سنتی ۹ طعم اصلی شامل تندی، تلخی، شوری، ترشی، گسی، قابض، چربی، شیرینی و بی‌طعم وجود دارد و این طعم‌ها از جهت غلظت و لطافت و میزان حرارت متفاوتند که در ادامه به این تفاوت‌ها می‌پردازیم.

طعم چرب یا دسم

مزاج معتدل دارد و بعد از هضم تبدیل به خلط غالب در بدن می‌شود؛ یعنی اگر در بدنی خلط صفرا زیاد باشد با خوردن خوراکی‌های چرب، صفرای بدن زیاد می‌شود. غذاییت آن زیاد و باعث رشد بدن می‌شود. از خواص آن رطوبت‌دهی به بدن است که باعث رفع ضرر طعم‌های گرم و خشک مانند شوری و تلخی و اصلاح گسی می‌شود. این طعم سبب ایجاد نرمی و لغزندگی در دستگاه گوارش شده و مصرف بیش از اندازه آن باعث افزایش رطوبت گوارشی می‌شود که راه اصلاح آن اضافه کردن طعم شور و تند است. انواع روغن‌ها طعم چرب یا دسم دارند.

طعم بی‌مزه یا تفه

مزاج رو به سرد و تر دارد. غذاییت زیادی دارد و طعم اصلی برای تغذیه و رشد بدن است. از طرفی خاصیت دارویی بسیار کمی دارد. باعث تسکین حرارت و عطش در بدن و رفع خشونت و خشکی می‌شود. به‌دلیل رطوبتی که دارد معده را مرطوب و اشتها را کم می‌کند و زیاده‌روی در مصرف آن موجب سستی و کسالت در اعصاب و اعضای بدن می‌شود. خیار و کدو از انواع آن است.

شیرینی یا حلو

این طعم مزاج گرم دارد و اگر شیرینی زیاد باشد مزاج آن گرم و خشک می‌شود. طبیعت بدن به آن علاقه زیادی دارد و باعث چاقی و گرمی بدن می‌شود و زیاده‌روی در بدن‌های گرم سبب تولید صفرا و تشنگی شده و عامل انسداد و گرفتگی مجاری و عروق بدن است. کسانی که از کبد چرب رنج می‌برند باید از این طعم کمتر استفاده کنند. طعم شیرینی باعث رفع مضرات طعم‌های دیگر به‌خصوص ترشی می‌شود و همچنین ضرر ناشی از آن با طعم ترشی کم می‌شود. شیره انگور و عسل تازه انواعی از این طعم است.

ترشی یا حامض

ترشی طعمی است که از تصور آن آب در دهان جمع می‌شود. مزاج آن سرد و تر بوده و خاصیت غذایی کمی دارد. باعث لطیف کردن رطوبات بدن و دفع آنها و رفع انسداد مجاری می‌شود. از تولید صفرا و غلیان خون جلوگیری می‌کند و از ضرر طعم شیرین می‌کاهد. زیاده‌روی در آن موجب لاغری شده و اثر منفی بر دستگاه عصبی و تنفسی گذاشته و موجب تشدید سرفه می‌شود.

طعم قابض و گس

قابض نوعی از انواع طعم سرد است. مزاج آن سرد و خشک بوده و زیاده‌روی در آن موجب ایجاد خشکی و خشونت در بدن و دستگاه گوارش می‌شود. این طعم موجب رفع اسهال و کاهش سستی ناشی از غذاهای چرب و شیرین می‌شود و در مقابل چربی و شیرینی از مضرات غذاهای قابض می‌کاهد. طعم گس نیز مزاج سرد و خشک و غذاییت کمی دارد. با توجه به خون غلیظ و سردی که در بدن تولید می‌کند موجب غلیظ کردن رطوبات بدن می‌شود. این غذاها اعضای بدن را جمع و سفت و سخت کرده و از سستی و شلی آنها جلوگیری می‌کند. مازو و جفت بلوط از خوراکی‌های با طعم گس است.

بهتر است از سه طعم ترش و قابض و گس در غذای کودکان و سالمندان کمتر استفاده شود. در طب سنتی توصیه بر این است که از ترکیب طعم‌های مختلف در وعده‌های غذایی استفاده و از مداومت بر استفاده از یک طعم واحد پرهیز شود. طعم‌ها اگر با مزاج افراد سازگار باشد موجب پاکسازی و جلوگیری از انباشت مواد مختلف در بدن شده و سبب اعتدال می‌شود که البته در میزان استفاده از طعم‌ها باید به مزاج هر منطقه و فصل و اقلیم نیز توجه شود.

تندی یا در اصطلاح کتب طب سنتی «حریف»

طعم تند، مزاج گرم و خشکی دارد و لطیف یعنی زودهضم است و خون تولید شده از آن نفوذ خوبی در اعضای بدن دارد. این طعم خاصیت غذایی یا رشددهندگی برای بدن ندارد و فقط در نقش دارو عمل می‌کند. از خواص درمانی آن لطیف کردن غذاهای سنگین و خرد کردن اجزای غذا و کمک به هضم آن است. همچنین خون تولیدی از آن رطوبات چسبنده و غلیظ بدن را پاکسازی می‌کند. گرمای آن بسیار زیاد است و به‌دلیل لطافتی که دارد می‌تواند به گرمی بیش از حد خون منجر شود. مصرف این طعم برای افراد با مزاج سرد و تر و معده‌های سرد و رطوبی به صورت گهگاه مانعی ندارد. اما در مزاج‌های گرم و خشک موجب تحریک گرمای بدن و بروز نشانه‌هایی مانند خشکی پوست، کهیر، تحریک‌پذیری و بیقراری می‌شود. فلفل و خردل از انواع معروف آن هستند.

شوری یا مالح

مزاج طعم شور، گرم و خشک است و حرارت آن معتدل هضم است. یعنی خون تولید شده از آن نه غلیظ و نه لطیف است. خاصیت دارویی دارد و مانع عفونت می‌شود. از دیگر خواص آن پاک‌کننده بدن از رطوبات لزج است. خوردن آن قبل از غذا باعث افزایش اشتها و رفع اشتهای کاذب و مصرف آن همراه با غذای ترش مانع زیان ترشی بر اعصاب و معده می‌شود. زیاده‌روی در آن باعث خشکی بدن، لاغری و مشکلات گوارشی شده و می‌تواند سبب کاهش بینایی شود. از معروف‌ترین خوراکی‌های شور، نمک است.

تلخی یا طعم مر

مزاج گرم و خشک و غلیظ دارد. خونی که از آن تولید می‌شود نسبت به طعم تند، قوام بیشتر و نفوذ کمتری دارد. با این حال به‌دلیل گرمایی که دارد بدن و به‌خصوص دستگاه گوارش را از رطوبات غلیظ و چسبنده پاکسازی می‌کند. این طعم خاصیت دارویی دارد و مناسب تغذیه نیست و ذائقه و طبیعت بدن آن را نمی‌پسندد. از مضرات مهم آن افزایش استعداد خونریزی در بدن است و داروی صبر از طعم‌های تلخ است.

جام خوراک

اصول نگهداری غذا در فریزر

دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر از رایج‌ترین روش‌ها برای کند شدن سرعت رشد میکروارگانیسم‌ها محسوب می‌شود اما در صورتی که این نگهداری به‌صورت صحیح انجام نشود، ممکن است کیفیت خوراکی و بهداشتی مواد غذایی آسیب ببینند. در این یادداشت به برخی توصیه‌های سازمان غذا و دارو (FDA آمریکا) درباره نگهداری هر چه بهتر مواد غذایی در فریزر پرداخته می‌شود.

مواد غذایی زمانی که در دمای کمتر از ۱۸ درجه سانتی‌گراد (صفر درجه فارنهایت) یا کمتر نگهداری شود برای استفاده ایمن است. فریزر نمی‌تواند میکروارگانیسم‌ها را بکشد؛ بلکه رشد آنها را متوقف می‌کند.

با این‌که کیفیت بهداشتی و ایمنی مواد غذایی در این دما به‌خوبی حفظ می‌شود، به یاد داشته باشید افزایش زمان نگهداری در فریزر سبب افت کیفی مواد غذایی می‌شود. بافت، طعم، بو و رنگ بسیاری از مواد غذایی در فریزر تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

غذاهای پخته (مثل انواع گوشت، برنج، خورشت و...) حتما باید در ظروف دربسته و نفوذ ناپذیر به هوا نگهداری شود.

در مورد مواد غذایی که به‌صورت منجمد خریداری می‌کنید حتما دستورالعمل پخت و آماده‌سازی تولیدکننده را برای گرم‌کردن یا پختن آن ماده غذایی دنبال کنید. (زمان و دمای فر، زمان سرخ‌کردن، دمای سرخ‌کردن، زمان و توان مایکروفر یا مایکروویو، نیاز یا عدم نیاز به خروج از انجماد)

بابت افت تغذیه‌ای مواد غذایی در فریزر چندان نگران نباشید. با این‌که قانون یکسانی برای مواد غذایی مختلف در این زمینه وجود ندارد، در بسیاری از موارد افت ارزش غذایی بسیار ناچیز است. اما خطر افت کیفی وجود دارد.

مواد غذایی که دچار سوختگی ناشی از انجماد شده‌اند، از نظر ایمنی مشکلی برای مصرف ندارند. سوختگی ناشی از انجماد یک مشکل کیفی محسوب می‌شود و به‌صورت نقاطی به رنگ قهوه‌ای- خاکستری و بافت چرمی‌مانند در مواد غذایی منجمد ظهور می‌کند. یکی از دلایل این سوختگی استفاده نکردن از بسته‌بندی مناسب و بدون پوشش ماندن برخی از قسمت‌های ماده غذایی است که به دلیل خشک شدن و از دست دادن رطوبت در آن بخش‌ها، ماده غذایی دچار افت بافت و تغییر رنگ می‌شود.

دماسنجی برای کنترل دمای یخچال و فریزر بخرید، به‌طوری که به‌راحتی قابل خواندن باشد. دما را هر هفته یک‌بار چک کنید و آن را با نمایشگر یخچال مقایسه کنید.

در صورت قطع برق...

در صورتی که برق قطع شد، در یخچال و فریزر را تا جایی که می‌توانید باز و بسته نکنید. یخچال تا چند ساعت می‌تواند مواد غذایی را سرد نگه دارد. فریزر در صورتی که در آن باز نشود حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت می‌تواند مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارد. با وجود این باید به ایمنی برخی مواد غذایی در این شرایط توجه شود.

وجود یک دماسنج در فریزر در این شرایط می‌تواند به شما کمک بزرگی کند. زمانی که دوباره برق وصل شد، دما را چک کنید. اگر دما حدود ۴۰ درجه فارنهایت (حدود ۴ درجه سانتیگراد) یا کمتر باشد، مواد غذایی سالم است و می‌توانید آنها را دوباره منجمد کنید.

اگر دماسنج ندارید، بسته‌بندی ماده غذایی را چک کنید. نمی‌توان براساس بو و ظاهر ماده غذایی، قضاوت صحیحی از ایمنی آن داشته باشید. اگر ماده غذایی هنوز دارای کریستال‌های یخ است، می‌توانید آن را مجددا منجمد کنید.

مواد غذایی موجود در یخچال در صورت باز نشدن در یخچال تا چهار ساعت قابل استفاده است. اگر زمان طولانی‌تر شد، مواد غذایی فسادپذیر از قبیل گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و غذاهای پخته که در دمای بالاتر از ۴ درجه سانتی‌گراد بیش از دو ساعت نگهداری شده، برای مصرف ایمن نیست و بهتر است دور ریخته شود.

حل سودوکو ۳۶۸۹

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

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۹۰

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

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

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

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

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