

افزایش مبتلایان زیر ۵۰ سال به سرطان در آمریکا

انجمن سرطان آمریکا در گزارشی تازه گفته است موارد ابتلا به سرطان به طور فزاینده‌ای از افراد مسن به افراد میانسال تغییر پیدا کرده است.
بنابر این گزارش در میان سه گروه سنی بزرگ‌تر از ۶۵ سال، بزرگسال بین ۵۰ تا ۶۴ سال و بزرگسال کمتر از ۵۰ سال، افراد کمتر از ۵۰ سال تنها گروه سنی بودند که از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۲۰ افزایش کلی در بروز سرطان را تجربه کرده‌اند. دکتر ویلیام داهوت، مدیر ارشد علمی انجمن سرطان آمریکا در این باره گفت: ما شاهد تشخیص فزاینده سرطان در افراد جوان هستیم. اینجا چیزی در حال وقوع است. گزارش جدید می‌گوید در میان بزرگسالان کمتر از ۵۰ سال، سرطان روده بزرگ دلیل اصلی مرگ در مردان و دومین دلیل اصلی مرگ زنان، سرطان پستان است. دکتر اسکات کوپتز، متخصص دستگاه گوارشی در مرکز سرطان اندرسون در هیوستون تگزاس، می‌گوید: ما بیماری‌هایی داریم که در سنین پایین‌تر و قبل از سن غربالگری بسیاری از سرطان‌ها راجعه می‌کنند و این روند نگران‌کننده ادامه دارد.



سلامت ایران

با باقیمانده کنسرو چه کنیم؟

دکتر زهرا یاروی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره نحوه نگهداری کنسروها ازجمله کنسرو ماهی، گفت: «پس از باز شدن کنسرو باید تمام محتویات آن مصرف شود یا محتویات آن به یک ظرف ترجیحا شیشه‌ای و دربسته منتقل و در یخچال نگهداری شود». کنسرو باید در مکانی دور از گرما و نور مستقیم خورشید نگهداری و حتما قبل از مصرف باید حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شود. گرچه جوشاندن کنسرو به منزله از بین رفتن تمام باکتری‌های احتمالی آن نیست. گاهی کنسرو ماهی به طور کامل در یک وعده مصرف نمی‌شود و باقیمانده آن برای وعده بعدی نگهداری می‌شود. نگهداری از کنسرو باز شده تا مدت زمان محدودی امکان‌پذیر است؛ چراکه بیش از این مدت محدود و مشخص، کنسرو ماهی، بستر مناسبی برای تکثیر باکتری‌های هوازی خواهد بود. به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه، کنسروها را پس از باز شدن نباید بیش از دو روز در یخچال نگهداری کرد و در صورت نیاز به نگهداری در یخچال حتما باید محتویات آن را به ظرف شیشه‌ای با در بسته و محکم منتقل کرد: «حداکثر تا دو ساعت می‌توان کنسرو ماهی باز شده را در دمای محیط نگه داشت آن هم به شرطی که هوا خیلی گرم نباشد. زیرا اگر دمای زیاد احتمال فساد و مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهد.»



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.

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

حل سودوکو ۴۵۶۰

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

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

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

سودوکو ۴۵۶۱

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

								۷		۲							
									۲		۱		۳				
										۳		۵					

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

مریم گلی

اگر در گلویتان احساس خارش و درد می‌کنید، گیاهان دارویی مانند دم‌کرده مریم‌گلی برای درمان آن مفیداست

قهوه

بر اساس پژوهش‌ها، مصرف مقدار مشخصی کافئین برای درمان سردرد مفید است؛ البته مراقب باشید به مدت طولانی از آن استفاده نکنید

ماهی آزاد یا قزل آلا

تحقیقات نشان داده که امگا۳ می‌تواند برای درمان التهاب مفاصل و دردهای شدید شکمی مفید باشد

زنجبیل

به دلیل داشتن ترکیبات فراوان ضد التهاب مانند جینجرول‌ها برای درمان دردهای عضلانی و مفاصل مفید است

۴ ماده غذایی ضد درد



مصرف سیگار در زنان، چطور می‌تواند شیب احتمال ناباروری را تند کند؟

سلامت غبار گرفته

این طور که بهادر ولی‌زاده، رئیس دبیرخانه ستاد کسورهای کنترل دخانیات وزارت بهداشت می‌گوید، نسبت به مطالعه‌ای که سال ۱۳۹۵ درخصوص مصرف دخانیات در گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال انجام شده، مصرف دخانیات توسط زنان از ۸/۱ درصد به ۲۹/۰ درصد افزایش یافته! یعنی مصرف روزانه سیگار در این گروه سنی ۹۰ درصد و در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ سال ۹۰/۸۸ درصد افزایش یافته است.

این واقعیتی کتمان‌ناپذیر است؛ این‌که انواع مواد دخانی ازجمله سیگار و قلیان، مهم‌ترین اثر منفی خود را روی سلامت عروق و میزان خون‌رسانی اندام‌ها می‌گذارند؛ «درواقع مواد سمی داخل سیگار و دخانیات بسیار متعدد هستند و در اکثر سرطان‌های بدن در دستگاه‌های مختلف ازجمله دستگاه تناسلی، تنفسی، گوارشی و ... در پای سیگار و قلیان دیده می‌شود.» این را دکتر اعظم محمداکبری، متخصص زنان و فلویشپ ناباروری می‌گوید که معتقد است این مواد، فارغ از این‌که

گزارش‌ها، مقالات، تحقیقات و ... همه در مذمت دخانیات می‌گویند؛ دخانیاتی که همیشه و همه‌وقت بهی شده و همه از عوارض و تاثیرات مخربش بر سلامت جسم و جان

آدم‌ها خبر دارند. در این میان، یکی از اصلی‌ترین عوارضی که برخلاف اثرگذاری بالایش، کمتر به آن پرداخته شده و می‌تواند مسیر زندگی افراد را تغییر بدهد و چالش‌هایی جدی برای‌شان به همراه داشته باشد، کاهش قدرت باروری خانم‌هاست؛ اتفاقی که بر اثر سیگار کشیدن زنان رخ می‌دهد و پای‌شان را به مطب متخصصان ناباروری باز می‌کند اما چطور و چگونه این اتفاق می‌افتد؟

آمارها خبرهای خوبی را مصرف سیگار خانم‌ها ندارند؛

تخمندان‌ها و رحم تصور کنید؛ اختلالی که می‌تواند عوارضی همچون ناباروری به همراه داشته باشد؛ «واقعیت این است که این اختلال خون‌رسانی در تخمدان‌ها یکی از بارزترین عوارض مواد دخانی است، می‌تواند باعث کاهش ذخیره تخمدان شود.» و خوب چه کسی است که نداند یکی از مهم‌ترین قسمت‌های باروری، تولید تخمک سالم است؟ موضوعی که دکتر محمد اکبری به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «وقتی عاملی مانند سیگار و قلیان، باعث

چرا ناباروری؟

حالا همین اختلال خون‌رسانی را در عضوی مانند

برش

قبیحی که می‌ریزد؛ احتمالی که بالا می‌رود!

هرچه قبیح کشیدن سیگار توسط خانم‌ها و از آن مهم‌تر، توسط دختران نوجوان بیشتر ریخته شود از آن طرف در سال‌های آینده با آمار ناباروری بیشتری روبه‌رو هستیم، چراکه این اتفاق باعث می‌شود افراد در دوره درازمدت‌تر و به شکلی

توصیه‌های طب سنتی برای افزایش باروری

۱
تشمک؛ برگ سبز تخمک قرمز به تنظیم رگ‌های خونی بدن کمک می‌کند و احتمال باروری را بالا می‌برد

۲
چای سبز؛ نتایج تحقیقات نشان داده که چای سبز در افزایش تخمک‌گذاری و تقویت تخمدان مؤثر است

۳
گزنه؛ مصرف دم‌کرده برگ گزنه، راهی مؤثر برای تقویت بارداری و افزایش تخمک‌گذاری است که به خانم‌ها توصیه می‌شود

۴
روغن کتان؛ حاوی مقادیر زیادی لیگنان است که باعث تنظیم میزان هورمون استروژن در بدن و تنظیم روند تولید مثل می‌شود

۵
شیدر قرمز؛ باکمک گیاه شیدر قرمز سطح ایزوفلاون که باعث بهبود بارداری در زنان می‌شود، افزایش می‌یابد

۶
نعناع؛ مصرف دم‌کرده نعناع، تأثیر بسیار زیادی برای درمان تخمدان پلی‌کیستیک دارد که می‌تواند در روند بارداری، کمک‌کننده باشد

ایستگاه سلامت

مراقبت و کنترل در بارداری‌های پرخطر



دوقلویی بودن پرخطر باشد، احتمال بروز عوارضی مانند مشکلات جفتی، اختلالات رشد جنین‌ها، زایمان زودرس و سقط بیشتر است و به همین دلیل، ویزیت‌ها، اطلاعات، اقدامات و مراقبت‌های خاصی خود را می‌طلبد. اما اگر پرخطر بودن بارداری ناشی از دیابت مادر باشد، عوارض احتمالی آن متفاوت و در نتیجه، روند و نوع کنترل و مراقبت‌های بارداری متفاوت است.