

نیمی از سرطان‌ها با تشخیص به موقع درمان می‌شوند

رئیس اداره پیشگیری و کنترل سرطان وزارت بهداشت، مهم‌ترین دلیل بروز سرطان را افزایش سن و جمعیت سالمندی دانست و گفت: سبک زندگی نامناسب و عوامل محیطی از دیگر دلایل بروز سرطان است.

دکتر علی مطلق با اشاره به اینکه براساس شاخص‌ها میزان بروز سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است، افزود: نکته‌ای که حائز اهمیت بوده این است که ظرف دو دهه آینده تعداد موارد سرطان در کشور و جهان افزایش خواهد یافت. این افزایش در ایران برجسته‌تر و عمده‌تر خواهد بود به‌طوری که تعداد موارد سرطان تا سال ۱۴۱۹/ ۲۰۴۰ در کشور ۱۱۵ درصد افزایش می‌یابد در حالی که این عدد در جهان به ۶۳ درصد خواهد رسید.

رئیس اداره پیشگیری و کنترل سرطان وزارت بهداشت با بیان اینکه حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری هستند، گفت: ۵۰ درصد سرطان‌ها با تشخیص به موقع درمان پذیر هستند. / مهر

روان‌شکافی

فراموشی بیمارگون را بشناسید



دکتر دارینی

روان‌شناس و مشاور

حافظه نوعی فعالیت ذهنی است که به ما امکان می‌دهد حالات خودآگاهی از قبیل لذات، دردها، تمایلات، خواسته‌ها، احساسات، دریافت های حسی، اندیشه‌ها و قضاوت‌ها را حفظ کرده و آنها را مجددا در ذهن خویش بازیابیم. حافظه امکان بازشناسی و مراجعه به گذشته را به ما می‌دهد.

در کنار حافظه مشکلی به نام فراموشی نیز می‌تواند وجود داشته باشد که فرد را به مشکل بیندازد.

«فراموش‌کردن» پدیده‌ای طبیعی است و حتی ممکن است به انسان کمک کند اتفاقات ناگوار و تلخی‌ها را به خاطر نیاورد. فراموشی زمانی روی می‌دهد که اطلاعات از همان اول به‌خوبی و با استحکام کافی در شبکه‌های عصبی مغز کدگذاری نمی‌شوند. مثلا ممکن است با فردی در یک محیط اجتماعی آشنا شوید ولی دو روز بعد اسم آن فرد را به خاطر نیاورید.

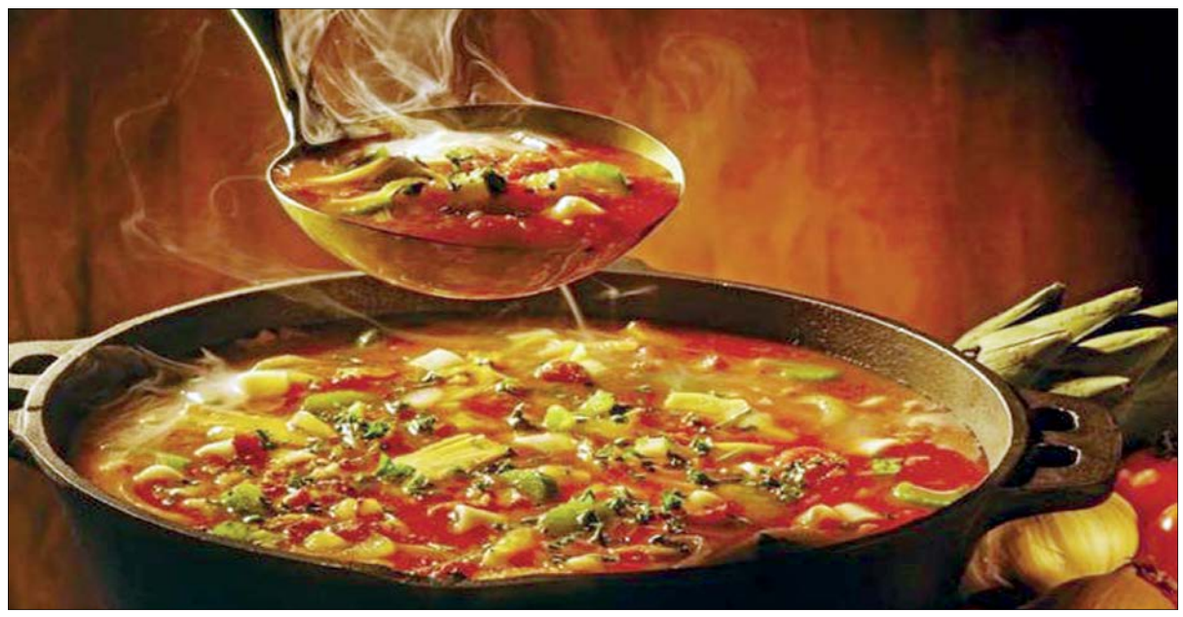
اما نوع دیگری از فراموشی وجود دارد که بیمارگون است و به آن «آمنزیا» می‌گویند که این حالت به دلیل آسیب مغزی یا یک ضربه روانشناختی و روحی ایجاد می‌شود و در این حالت ممکن است فردی اسم خودش یا پدر و مادرش را به خاطر نیاورد.

آمنزیا ناتوانی در به یادآوری اطلاعات شخصی مهم است. این نوع افت حافظه با فراموشکاری یا حواس‌پرتی ارتباطی ندارد و در این حالت فرد نمی‌تواند خاطرات ذخیره شده و رویدادهای پیش از آغاز فراموشی را به یاد بیاورد. همچنین نمی‌تواند خاطرات بلندمدت جدید ایجاد کند.

آمنزیا انواع مختلفی دارد که یکی از آنها آمنزیای گسسته است. در این حالت فرد ممکن است به صورت گزینشی یک یا چند رویداد را به خاطر نیاورد یا ممکن است حالت کلی داشته باشد که در این حالت فرد هویت شخصی و گذشته خود را به خاطر نمی‌آورد. این حالت می‌تواند به دنبال اتفاقات ناراحت‌کننده یا استرس‌آور شدید مانند آزار جسمی، سوء استفاده جنسی یا روبه‌روشدن با یک فاجعه طبیعی یا انسانی، قربانی تصادفات رانندگی شدن یا شرکت در جنگ صورت بگیرد.

زمانی که فرد به دنبال یک تجربه تلخ دچار فراموشی می‌شود سردرگم و گیج به نظر می‌رسد و حتی ممکن است از مشکل حافظه‌ای خودآگاه نباشد.

این حالت می‌تواند در همه گروه‌های سنی اتفاق بیفتد و از چند دقیقه تا چند سال طول بکشد و برای درمان ابتدا باید نوع فراموشی مشخص شود سپس به درمان پرداخته شود.



طرفداران سوپ و آش در فصل سرد چند برابر می‌شوند

الگوی غذایی را با شروع فصل زمستان چطور تغییر دهیم؟

شگردهای زمستانه تغذیه‌ای

مهتاب خسروشاهی

سلامت

گاهی سرما آن‌قدر شدید نیست ولی بیش از آنچه که باید آن را حس می‌کنیم، زیاد لباس می‌پوشیم و با شال و کلاه و دستکش به استقبال سرمایی می‌رویم که خیلی هم سرما نیست! در طول زمستان چند بار سرما می‌خوریم و هر بار مدت زیادی طول می‌کشد تا خوب شویم. اینها نشان می‌دهد تغذیه ما متناسب با فصل زمستان نیست و بدن از درون استحکام و گرمای لازم را ندارد. درست مثل خانه‌ای که داخل آن سرد است و هرچه از بیرون آن را زیبا و مقاوم می‌کنند، فایده‌ای ندارد. با شروع فصل زمستان باید الگوی تغذیه‌ای ما تغییر کند تا بدن بیشتر و بهتر بتواند با تغییرات دمایی این فصل همراه شده و زمستان را به سلامت سپری کند. در همین رابطه، همراه با دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه، مروری بر الگوی تغذیه‌ای صحیح در فصل زمستان داریم که می‌خوانید.

دکتر جعفریان: در فصل زمستان بهتر است علاوه بر ۵ وعده همیشگی در طول سال، به میزان مصرف میوه و سبزی خود اضافه کنید

سیستم ایمنی بدن، پاشنه آشیل بوده و کافی است عملکرد آن کمی از تنظیم خارج شود؛ آن‌وقت بیماری تا مغز استخوان ما فرو می‌رود!

دکتر جعفریان در این باره می‌گوید: «برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن باید خوراک مناسب در اختیار آن قرار دهید. این خوراک مناسب دروهله اول با میوه‌ها و سبزی‌های تازه تامین می‌شود. دلیل آن هم وجود آنتی اکسیدان‌ها در این خوراکی‌هاست.» دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: «از بین میوه‌ها و سبزی‌ها بهتر است آنهایی را انتخاب کنید که ویژه همین فصل است. برای مثال اسفناج، گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی، کلم بروکسل و.... به این دلیل که میوه تولید شده در هر فصل خواص تغذیه‌ای بیشتری نسبت به آنهایی دارد که ویژه همان فصل نبوده و به‌شکل انباری یا سردخانه‌ای نگهداری شده و در فصل زمستان به بازار عرضه می‌شوند و این خوراکی‌ها ویژگی‌های تغذیه‌ای مناسبی ندارند.» او ادامه می‌دهد: «در فصل زمستان بهتر است علاوه بر پنج وعده همیشگی در طول سال، به میزان مصرف میوه و سبزی خود اضافه کنید. برای این کار، بهتر است همراه با صبحانه، ناهار و شام نیز شرایط خوردن میوه و سبزی را فراهم کنید. حتی بهتر است حتما در میان وعده صبح یا عصر یک واحد میوه یا سبزی تازه میل کنید.»

به بدن گرما تزریق کنید

طرفداران سوپ و آش در فصل سرد چند برابر می‌شوند. دکتر جعفریان دراین باره می‌گوید: این غذاها اگر با سبزی تازه تهیه شوند، بسیار عالی است. خوردن سوپ و آش علاوه بر گرم نگه‌داشتن بدن، باعث می‌شوند تا مواد غذایی لازم مانند انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی در اختیار بدن قرار گیرند». دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: «اگر در تهیه سوپ و آش از کمی گوشت قرمز نیز استفاده شده باشد، آهن و روی نیز در اختیار بدن قرار گرفته و عملکرد سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود». این متخصص تغذیه درباره تاثیر مصرف حبوبات و غلات می‌گوید: «این دانه‌های مفید، سرشار از فیبر، انواع املاح معدنی و پروتئین بالا بوده و از طرفی عاری از هرگونه چربی هستند. بنابراین غذاهای تهیه شده از این دانه‌ها می‌توانند علاوه‌بر تامین گرمای موردنیاز بدن، املاح و ویتامین‌ها را نیز در اختیار بدن قرار داده و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند».

D و C را فراموش نکنید

«تابش نور خورشید در فصل سرما کاهش می‌یابد. علاوه براین که آفتاب زمستان جان کافی ندارد! اگر به آن روزهای ابری یا غبارآلود را اضافه کرده و از آن طرف کاهش مدت‌زمان پیاده‌روی افراد به دلیل سرما را هم به آن اضافه کنیم، خواهید دید که در فصل زمستان بدن در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار می‌گیرد». دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: «کمبود این ویتامین علاوه بر فراهم کردن زمینه پوکی استخوان، عملکرد سیستم ایمنی بدن را دچار ضعف می‌کند. برای جلوگیری از کمبود این ویتامین باید منابع غذایی حاوی این ویتامین را به مقدار کافی در رژیم غذایی وارد کنید». دکتر جعفریان اضافه می‌کند: «انواع ماهی‌ها به‌ویژه سالمون و ساردین سرشار از ویتامین D هستند. ماست و شیر غنی‌شده با ویتامین D از دیگر منابع خوب این ویتامین است».

بدن ما به ویتامین مهم دیگری هم نیازمند است؛ ویتامین C. دکتر جعفریان در این باره توضیح می‌دهد: «ویتامین C یکی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. بنابراین خطر ابتلا به سرماخوردگی و یا بیماری‌های دیگر ناشی از نقص در عملکرد سیستم ایمنی بدن به طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. این ویتامین در انواع مرکبات وجود دارد. بنابراین خوردن روزانه حداقل یك تا دو عدد مرکبات را فراموش نکنید».

برای آن‌که شاد باشید

در فصل زمستان، ممکن است کمی دچار افسردگی و افت عملکرد شوید. دلیل آن نیز اختلال در ترشح هورمون سرتونین است. دکتر جعفریان در این باره می‌گوید: «با مصرف هیدرات‌های کربن سالم، می‌توانید میزان ترشح سرتونین را به میزان مناسب رسانده و از افسردگی زمستان بکاهید. برای این منظور می‌توانید از انواع آجیل‌های خام، غلات کامل، سیب‌زمینی، هویج و میوه‌های شیرین کمك بگیرید».

گریه کنید

همه خوراکی‌هایی که اشك شما را درمی‌آورند برای زمستان مفیدند! دکتر جعفریان دراین باره توضیح می‌دهد: «پیاز، سیر، ترب، پیازچه، تره، تره کوهی، تره‌فرنگی و... حاوی ترکیب‌های ضدمیکروبی طبیعی هستند. علاوه براین‌که ویتامین C بالایی هم دارند. بنابراین سعی کنید در برنامه غذایی روزانه از این خوراکی‌ها استفاده کنید. بهتر است آنها را خام مصرف کنید، اما برای پختن، شیوه بخارپز را انتخاب کنید.»

به گرما روی آورید

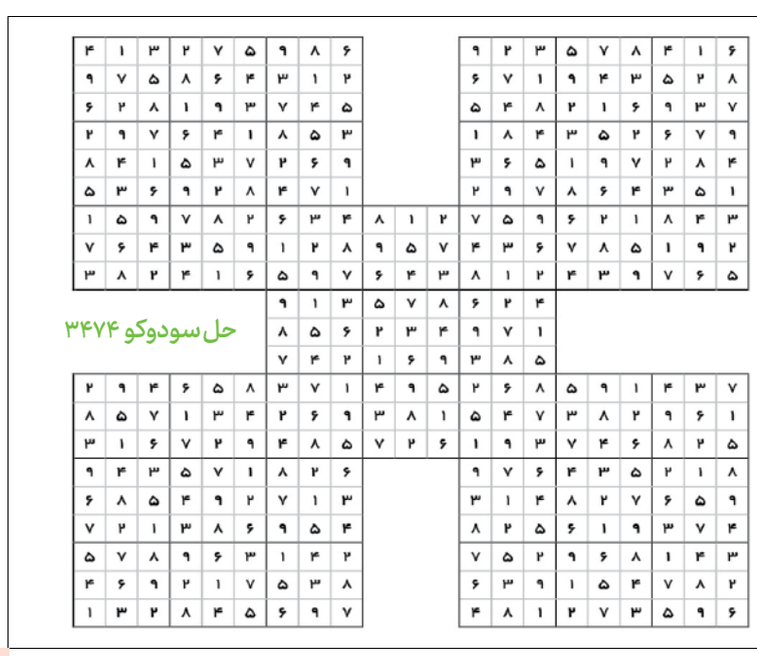
بدن ما روزانه به مقدار مناسبی آب نیاز دارد. اما توجه کنید که در فصل سرما باید بخشی از آب موردنیاز بدن از طریق نوشیدن نوشیدنی‌های گرم تامین شود. دکتر کوروش جعفریان در این‌باره می‌گوید: «نوشیدن نوشیدنی‌های گرم علاوه بر تامین آب موردنیاز بدن مانع از ابتلا به بعضی از بیماری‌ها می‌شود. از سوی دیگر به افزایش سوخت و ساز بدن کمك کرده و درنهایت این‌که عملکرد سیستم ایمنی بدن را متعادل می‌کند.»

به اندازه بشقاب دقت کنید!

از آنجایی که به دلیل سرمای هوا یا احتمالا آلودگی هوا، به ویژه در کلانشهرها، تحرك بدنی افراد در فصل زمستان کاهش پیدا کرده و از طرفی سوخت و ساز بدن نیز کمی کند می‌شود، بنابراین باید مراقب افزایش وزن بود. به همین دلیل علاوه بر فراهم کردن شرایط مناسب برای تحرك بدنی مناسب روزانه، باید به میزان و نوع غذای مصرفی روزانه نیز دقت کرد. بهتر است مصرف غذاهای نشاسته‌ای مانند برنج و ماکارونی و خوراکی‌های چاق‌کننده دیگر بسیار محدود شده و به‌جای آن خوراکی‌ها با حجم کم و ارزش غذایی بالا جایگزین شوند.

این موارد را رعایت کنید

از آنجایی که احتمالا به دلیل سرما یا آلودگی هوا - به‌ویژه در کلانشهرها- تحرك بدنی شما به اندازه فصل‌های دیگر سال نیست، بنابراین بهتر است در خوردن خوراکی‌های افزایش‌دهنده وزن مانند خوراکی‌های حاوی شیرین‌کننده مصنوعی، شکلات‌های شیری، تنقلات و غذاهای سرخ‌کرده، چرب و شور خودداری کنید. بنابراین کالری اضافه دریافت نکرده و دچار اضافه وزن نخواهید شد.



حل سودوکو ۳۴۷۴

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

سودوکو ۳۴۷۵

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

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

سیب سلامت

دکتر نفیسه حسینی یکتا، معاون توسعه طب ایرانی وزارت بهداشت

طب سنتی چه کمکی به سلامت می‌کند؟

رادیو سلامت

طب سنتی برای پیشگیری از بیماری‌ها چه توصیه‌هایی دارد؟

در پیشگیری مقدماتی، طب سنتی سبك زندگی را اصلاح می‌کند. در طب سنتی اصول شش‌گانه فردی برای سلامتی داریم. این اصول عبارتند از: هوا، تغذیه، ورزش و پاکسازی بدن از مواد زائد، خواب و بیداری و استرس‌های روانی. برای پیشگیری و درمان این شش اصل را در هر فردی در نظر می‌گیریم.

هدف از مزاج‌شناسی در طب سنتی چیست؟

هر فرد یك خصوصیات جسمی و روانی دارد، یعنی یك مزاج دارد.

فردی که مزاج گرم دارد از گرما بیشتر متاثر می‌شود. این فرد توصیه‌های خاص خودش را در امر خواب، تغذیه و ورزش باید داشته باشد. همه توصیه‌ها به صورت یك پکیج (بسته) به فرد ارائه می‌شود. اگر کسی بر اساس مزاج، سبك زندگی داشته باشد، عمر طولانی خواهد داشت.

افراد براساس مزاج و شرایط جسمی به مصرف غذای مفید توصیه می‌شوند و هر آنچه مصلح غذاست در نظر می‌گیریم. به عنوان مثال نعناع مصلح سردی ماست و خیار است.

در مورد خواب و بیداری بعضی‌ها با خواب کمتر از هشت ساعت حالشان خوب نیست، ولی یك نفر با چهار ساعت خواب احساس خوبی دارد. در اینجا ما نیاز افراد به خواب را تشخیص می‌دهیم.

در مورد ورزش باید بگویم که به‌عنوان مثال ورزشی که ایجاد تعریق زیاد می‌کند برای یك فرد بسیار خوب است و برای یك فرد ممکن است خوشایند نباشد.

مردم چگونه متوجه شوند کسی که طب سنتی را ارائه می‌دهد، پزشك است؟

کسانی که خدمات ارائه می‌دهند دو دسته هستند. دسته اول کسانی که دکترای تخصصی طب سنتی دارند.

دسته دوم، پزشك عمومی که دوره‌های مورد تایید وزارت بهداشت را گذرانده است. شما می‌توانید با مراجعه به وبگاه انجمن علمی طب سنتی ایران تمام سلامت‌کده‌های معتبر را جست‌وجو و از وبگاه وزارت بهداشت هم می‌توانید به این منظور استفاده کنید.

طب سنتی برای سالمندانی که دچار بی‌خوابی هستند چه بسته درمانی دارد؟

بی‌خوابی در سالمندی مشکل شایعی است. درطب سنتی، خواب به علت بالارفتن رطوبت مغز روی می‌دهد. این قضیه در سالمندان مختل می‌شود. توصیه می‌شود بین خواب و شام دو ساعت تا دو ساعت ونیم فاصله باشد. غذای رطوبت بخش بخورند. مثل جو، سوپ جو، ماءالشعیر طبی. یا دو سه قطره روغن با مزاج‌تر مثل روغن بنفشه روی ملاج بریزیم و ناحیه گیجگاهی را ماساژ بدهیم. خیلی وقت‌ها ماساژ عمومی بدن به رفع بی‌خوابی درسالمند کمك می‌کند.

