خبر سلامت

شکست سرطان مری در شمال کشور

یکی از سرطان‌های دستگاه گوارش که در سال‌های اخیر با کاهش روبه‌رو بوده، سرطان مری است. زمانی، ایران و به‌ویژه شمال شرق ایران بیشترین مبتلایان سرطان مری را در جهان به خود اختصاص داده و نرخ مبتلایان آن صد در صد هزار نفر بود، اما با توجه به کاهشی که در سال‌های اخیر اتفاق افتاده به ۲۰ در صدهزار نفر رسیده و حدود یك پنجم کاهش پیدا کرده است.

دکتر رضا ملك‌زاده، فوق‌تخصص گوارش و کبد با اشاره به مطالب فوق افزود: طبق آخرین گزارش‌های به‌دست آمده از آمار مبتلایان به انواع سرطان‌ها در ایران در سال ۹۳، در یك‌سال ۱۱۲ نفر در ایران به انواع سرطان‌ها مبتلا شده‌اند. به‌طورکلی، در ایران از هر صدهزار نفر، ۱۵۸ نفر مبتلا به سرطان می‌شوند. در بین سرطان‌هایی که در ایران وجود دارند، شایع‌ترین سرطان‌ها مربوط به دستگاه گوارش هستند و ۲۷ درصد از کل ۱۱۲هزار مورد سرطان را سرطان دستگاه گوارش تشکیل می‌دهد که از همه بالاتر است. از سوی دیگر، بین سرطان‌های دستگاه گوارش، سرطان معده در مردان اولین سرطان مردان ایرانی است که خوشبختانه در سال‌های اخیر شیوع پیشرونده‌ای ندارد و پیش‌بینی می‌کنیم در سال‌های بعد روند کاهشی هم داشته باشد.

این فوق‌تخصص گوارش و کبد در ادامه، عوامل مؤثر در بروز سرطان مری را بیان کرد و گفت: «دلیل اصلی کاهش نرخ ابتلا به سرطان مری به‌ویژه در شمال شرق ایران بهبود شرایط اقتصادی. اجتماعی و برخی عوامل سرطان‌زا بوده است. حدود ۸۰ درصد علل ابتلا به سرطان مری قابل پیشگیری است و به‌راحتی می‌توان مانع ابتلا به این بیماری شد. هفت عامل مهم از جمله مصرف تریاك و سیگار، آلودگی هوا در خانه که در گذشته بسیاری از خانه‌ها با سوزاندن هیزم و چوب خانه‌ها را گرم می‌کردند و هوای خانه آلوده می‌شد، مصرف آب غیرلوله‌کشی به‌ویژه در شمال شرق ایران که بیشتر از آب آب‌انبار استفاده می‌کردند. مسواك نزدن، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات، مصرف مایعات داغ مانند چای داغ در بروز سرطان مری نقش اساسی دارند که با رعایت این موارد به‌راحتی می‌توان تا ۸۰ درصد مانع ابتلا به این بیماری شد.» آلودگی هوای خانه با استفاده از بخاری‌های گازی و شوفاژ تا حد زیادی کمتر شده است. از سوی دیگر، مصرف آب مردم از آب لوله‌کشی و خطر آب‌های غیربهداشتی کمتر شده است. همچنین وضعیت بهداشت دهان و دندان هم نسبت به سال‌های قبل بهبود بسیار خوبی پیدا کرده است. این عامل به تنهایی تأثیر به‌سزایی در کاهش ابتلا به سرطان مری و معده دارد.

سلامت قلب مردان با رژیم گیاهی

کارشناسان سلامت به مردان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی و چاقی از انواع سبزیجات و میوه‌ها مصرف کنند.

نتایج یك بررسی نشان می‌دهد مصرف میوه‌هایی همچون سیب و گلابی و سبزیجات برگ‌دار و برگ‌سبز می‌تواند سلامت مردان را در برابر بیماری قلبی، برخی از سرطان‌ها، دیابت نوع ۲ و چاقی حفظ کند.

محققان در این بررسی تاکید کردند رژیم‌های غذایی گیاهی برای مردان بسیار مفید است و رژیم‌های غذایی بر پایه مواد غذایی گیاهی طول عمر را افزایش می‌دهد. محققان در مطالعه دیگری مشاهده کردند رژیم‌های غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها تاثیر مثبتی بر قند خون دارد که می‌تواند به کنترل اشتها کمك کرده و میزان کاهش وزن را بهبود دهد. در صورتی که مردان از مواد غذایی گیاهی مصرف کنند می‌توانند تخمه کدو، عدس، بادام، کنجد و بادام هندی را به عنوان جایگزین‌های پروتئین در نظر بگیرند.

برای ذخیره کلسیم در استخوان‌ها فقط تا ۳۰ سالگی فرصت دارید

بلندمرتبه‌سازی با شیر!

ندا اظهری
سلامت

متولدین دهه ۶۰ هنوز هم خاطره شیرهای شیشه‌ای با خامه‌ای که روی آن می‌بست را به یاد دارند. چه صف‌هایی که برای خرید شیشه‌های شیر پشت در مغازه‌ها بسته می‌شد تا ماشین شیر که از راه می‌رسد، بتوانند شیر روزانه‌شان را تهیه کنند. با همه سختی‌هایی که خرید یك شیشه شیر داشت، اما جزء جدایی‌ناپذیر سفره مردم بود. اگر از قدیمی‌ترها شنیده باشید، همیشه می‌گویند قدیمی‌ها استخوان‌بندی‌های محکمی داشتند و این را بیشتر مدیون غذاهای مقوی و شیر و لبنیات فراوان و طبیعی‌ای می‌دانستند که هر روز مصرف می‌کردند. اما با گسترش صنعت، شیرها و لبنیات هم رنگ و روی خود را باختند و دیگر آن چیزی نشدند که سال‌ها قبل می‌شد پیدا کرد. شیرهای کیسه‌ای و آبکی سر سفره‌ها آمد و استحکام از استخوان‌ها رخت بست. در سال‌های اخیر، گران شدن شیر و لبنیات هم مزید بر علت شده و تقریبا جایگاه خود را بر سر سفره مردم از دست داده است؛ مسأله‌ای که شاید به ظاهر اهمیت چندانی نداشته باشد، اما اگر عمیق‌تر به آن بنگریم، متوجه خواهیم شد که زنگ خطر به صدا درآمده و به‌زودی شاهد موجی از بیماری‌های استخوانی و اسکلتی بین مردم جامعه خواهیم بود که به خاطر گرانی شیر و لبنیات و ناتوانی در تأمین این ماده مغذی، سلامتی خود را از دست داده‌اند. این دقیقا همان چیزی است که متخصصان تغذیه و کارشناسان بارها نسبت به آن هشدار داده‌اند.

کاهش مصرف شیر و لبنیات، نه تنها سلامت استخوان‌ها را در افراد تهدید می‌کند و شماری از بیماری‌های استخوانی و اسکلتی را به جان مردم می‌اندازد، بلکه نسلی از جوانان با قدهای کوتاه را تحویل جامعه می‌دهد که اگر از حالا جلوی این روند را نگیریم، این جریان ناکوك که از سال‌ها پیش آغاز شده، تا چند سال آینده، کشور را با معضل کوتاه‌قدی روبه‌رو خواهد کرد. اهمیت تغذیه در رشد استخوان‌ها تا حدی است که به گفته محققان، ژاپن توانسته تنها با اصلاح شیوه تغذیه مردم کشورش، میانگین قدی آنها را که جزو کوتاه‌قدترین مردم جهان بودند، ۶۰ میلی‌متر افزایش دهد؛ چیزی که از آن غفلت کرده‌ایم و می‌تواند روزی گریبانگیر ما شود. در ادامه، دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه از خواص شیر و لبنیات و مضرات کاهش میزان مصرف آن می‌گوید.

تضمین استحکام استخوان‌ها

شیر و لبنیات از اجزای اصلی هرم غذایی به شمار می‌رود. هرم غذایی، یك الگوی استاندارد به منظور تعیین نوع مواد خوراکی است که در طول روز باید به بدن ما برسد. براساس هرم غذایی، افراد باید براساس سن، جنس و میزان فعالیتی که دارند روزانه بین دو تا سه سهم از گروه شیر و لبنیات را مصرف کنند.

مصرف شیر سابقه‌ای تاریخی دارد به طوری که از حدود ۶۰۰۰ سال پیش، بشر به دامداری مشغول بوده و از شیر استفاده می‌کرده است. لبنیات سهم به‌سزایی در تکمیل تغذیه و تأمین مواد موردنیاز بدن ما دارد. از جمله موادی که از طریق مصرف لبنیات به بدن می‌رسد می‌توان به کلسیم، پتاسیم، فسفر، ویتامین‌های گروه B، ویتامین A و مقادیری ویتامین D اشاره کرد. این گروه غذایی، عمده‌ترین منبع تأمین کلسیم بدن هم هستند. کلسیم خواص ویژه‌ای دارد که از این میان استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، حضور در پلاسمای خون به‌عنوان یکی از عوامل انعقادی، اثر قابل ملاحظه در افزایش تحرك و کشش عضلات و ضرورت حضور کلسیم برای انقباضات قلبی را می‌توان نام برد.

یکی دیگر از خواص کلسیم موجود در شیر و لبنیات، استحکام و رشد استخوان‌هاست. افراد فقط تا ۳۰ سالگی فرصت دارند کلسیم را در استخوان‌ها ذخیره کنند و بعد از آن، کلسیم از استخوان‌ها برداشت می‌شود، بنابراین برای پیشگیری از پوکی استخوان، شکستگی‌ها و معلولیت‌های ناشی از آن مصرف کافی کلسیم تا قبل از ۳۰ سالگی ضرورت دارد. البته این امر در کودکان هم صدق می‌کند و مصرف کلسیم برای رشد کودکان یکی از اصول اساسی تغذیه برای رشد مناسب آنها به حساب می‌آید.

شیر، جایگزینی برای گوشت

البته شیر به عنوان منبع ارزان و غنی برای تأمین پروتئین بدن مورد توجه قرار می‌گیرد. طبق گفته مراجع علمی، نیمی از نیاز پروتئین روزانه بدن باید از پروتئین‌های حیوانی تأمین شود و مصرف روزانه نیم لیتر شیر می‌تواند نیمی از این نیاز را به خوبی برآورده سازد. نکته جالب این که ارزش غذایی یك لیتر شیر از ۲۰۰ گرم گوشت هم بالاتر است.

یکی دیگر از مواد ضروری برای بدن که در مواد لبنی چون شیر و ماست یافت می‌شود، پتاسیم است که از مواد معدنی مهم جدار سلول و متعادل‌کننده اسیدیته خون به شمار می‌رود. علاوه بر آن، مصرف میزان کافی شیر در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مانند روده بزرگ و سرطان پستان تأثیر دارد. با توجه به اهمیتی که مصرف شیر در تغذیه دارد، مصرف سرانه آن، به معنی مقدار شیری که یك نفر در طول یك سال استفاده می‌کند، در کشورهای مختلف به عنوان یکی از شاخص‌های توسعه در نظر گرفته می‌شود و به همین دلیل بهتر است امکان مصرف روزانه دو لیوان شیر را برای مردم جامعه تأمین کنیم. علاوه بر سلامت جسمی به‌ویژه در گروه کودکان و نوجوانان می‌تواند در افزایش بهره هوشی آنها هم تأثیر داشته باشد. توان کاری و طول عمر بیشتر افراد هم با مصرف کافی شیر و لبنیات تضمین می‌شود، البته به شرط این که این مصرف مستمر بوده و در هیچ مقطع سنی، مصرف آن قطع نشده باشد.

کوتاه‌قدی را جدی بگیرید

به طور طبیعی، وقتی میزان کافی از گروه لبنیات را مصرف نکنیم، بدن دچار فقر موادی چون پروتئین‌های لازم و کلسیم می‌شود. عمده‌ترین منبع غنی از کلسیم، شیر و لبنیات است و مصرف ناکافی آن در طول روز علاوه بر این که استحکام استخوان‌ها را کاهش و شانس ابتلا به پوکی استخوان، راشیتیسم و بیماری‌های متابولیکی استخوان را افزایش می‌دهد، در کودکان و نوجوانان هم رشد استخوانی را تحت تأثیر قرار داده و کاهش رشد را به دنبال دارد که نتیجه آن، درجاتی از کوتاه‌قدی است که ممکن است در کودکان و نوجوانان ایجاد شود.

همچنین زمانی که افراد شیر را به طور منظم و صحیح مصرف می‌کنند، انرژی کافی و لازم بدن را از طریق آن می‌گیرند. مصرف نکردن شیر می‌تواند درجاتی از سوءتغذیه و محرومیت از خواص این ماده غذایی را برای افراد به همراه داشته باشد.

کاهش مصرف شیر و لبنیات نه تنها سلامت استخوان‌ها را در افراد تهدید می‌کند و شماری از بیماری‌های استخوانی و اسکلتی را به جان مردم می‌اندازد بلکه نسلی از جوانان با قدهای کوتاه را تحویل جامعه می‌دهد

حل سودوکو ۳۳۲۴

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

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

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

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 ۳۳۲۵

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

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

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

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

سیب سلامت

دکتر فاطمه حجتی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی:

درد مچ‌گیری!

رادیو سلامت

علل درد‌های مچ دست چیست؟

در مچ دست تونلی به نام تونل کارپال وجود دارد. کف تونل از استخوان‌های مچ دست تشکیل شده که در دو ردیف چهارتایی قرار دارند. این استخوان‌ها بین کف دست و ساعد قرار دارند. بافت نرم مثل بافت رباطی سقف این تونل را تشکیل می‌دهد. از داخل این کانال یك‌سری تاندون و یك عصب مدیان از روی کانال رد می‌شود. شریان و عروق هم از کانال عبور می‌کند. در اطراف تونل رباط‌هایی است که مچ دست را دربرگرفته‌اند. هرکدام از اینها اگر دچار مشکل شوند، می‌توانند باعث درد ناحیه مچ دست شوند.

آیا علت درد دست لزوما به مچ‌ها مربوط می‌شود؟ یا درد می‌تواند انتشاری هم باشد؟

معمولا درد ناشی از مچ دست است، اما دیسك گردن هم می‌تواند به مچ دست انتشار پیدا کند بسته به این‌که کدام ریشه درگیر است، فقط ممکن است مچ دست دردناك باشد. گاهی منشأ التهاب دو تا تاندون است که از کنار مچ دست عبور می‌کنند این تاندون‌ها که از زیر برجستگی استخوانی می‌گذرد، ممکن است منشأ درد باشد که به مچ‌دست و انگشت شست انتشار پیدا می‌کند.

بررسی شرح حال کامل بسیار مهم است. باید بدانیم درد در چه مواقعی ایجاد می‌شود. آیا بدون فعالیت سنگین است، موقع استراحت ایجاد می‌شود، آیا صبح موقع از خواب بیدار شدن درد احساس می‌شود. اگر آسیب تاندونی باشد ما باید بدانیم کدام قسمت است. آیا تورم، برجستگی. احساس وجود توده کیست مانند گزگز، خواب‌رفتگی، سابقه ضربه و پیچ‌خوردگی وجود دارد.

صبح که از خواب بیدار می‌شویم، آیا فشار به مچ دست موقع بلند شدن می‌تواند باعث درد شود؟

فشار از جا بلند شدن معمولا به مفصل آسیب نمی‌رساند، اما اگر خم کردن به داخل یا خارج دائمی بوده و علل شغلی داشته باشد، شاید آسیب ایجاد کند.

برای کسانی که خانه‌دار هستند و کار می‌کنند چه نکات پیشگیرانه‌ای را توصیه می‌کنید؟

از انجام حرکات طولانی و مکرر خودداری کنند. برای محافظت از مچ دست و سایر اعضای بدن طولانی‌مدت کار نکرده و در فواصل استراحت کنند. مچ دست را طولانی در جلو و عقب نگه ندارند و کار چرخشی طولانی انجام ندهند. عضلات کف دست را با دست دیگر ماساژ داده و با حرکات کششی تاندون را در حالت کشش قرار بدهند.

آیا درد‌های مچ دست یا انگشتان به مشکلات عصبی و استرس ربط دارد؟

بله. درد نواحی مختلف بدن در استرس تشدید می‌شود، اما عصبی شدن باعث آسیب بافتی مثل آرتروز و کیست نمی‌شود. اگر زمینه داشته باشد عصبی شدن درد را تشدید می‌کند.

الو اورژانس

بلع اتفاقی سوزن!

دکتر سید میثم یکه سادات
متخصص طب اورژانس

شاید تاکنون به صورت ناخودآگاه سوزنی را که به‌دلیل عادت بد با لب گرفته‌اید را بلعیده باشید یا افرادی را سراغ دارید که این اتفاق برایشان افتاده باشد، اتفاق نگران‌کننده‌ای که باعث می‌شود بیمار و همراهان بلافاصله به مراکز اورژانس بیمارستانی مراجعه کنند. این وضعیت برای ما پزشکان نیز تا زمانی که در عکس‌های رادیولوژی مشخص شود این جسم خارجی نوك تیز از معده رد شده یا نه، نگران‌کننده است. زمانی که سوزن از دریچه انتهای معده وارد روده شود و قسمت اول دوازدهه را رد کند، نگرانی ما تا حدود زیادی برطرف می‌شود. گرچه کار تشخیص و درمان به اتمام نرسیده است ولی می‌توانیم بیمار بی‌علامت که هیچ‌گونه درد شکم و علائم گوارشی ندارد را با توصیه به گرفتن عکس رادیولوژی از شکم در ساعات آینده و نیز بررسی مدفوع از جهت خروج سوزن با علائم هشدار از بیمارستان مرخص کنیم.

اما زمانی که در عکس‌های رادیولوژی مشخص شود سوزن یا اجسام خارجی نوك‌تیز مشابه سوزن با طول بیشتر از پنج سانتی‌متر در قسمت‌های بالاتر لوله گوارش باقی مانده و احتمال خروج آنها از دریچه انتهای معده بسیار کم است، باید به‌صورت اورژانسی و به روش آندوسکوپی جسم نوك‌تیز را خارج کرد.

از اجسام خطرناك دیگری که شاید حساسیت والدین و همراهان نسبت به بلع آنها کمتر از بلع سوزن باشد ولی می‌توانند به‌صورت بالقوه حتی خطرناك‌تر از سوزن بلع شده باشند، می‌توان به بلع باتری‌های سکه‌ای، ساعت و آهن‌رباهای کوچك اشاره کرد که این اجسام نیز در عکس‌های رادیولوژی مشخص می‌شود و بسته به شرایط، نیاز به تصمیم‌گیری پزشك معالج جهت نحوه معالجه بیمار دارد.

به هرحال ترك عادت بسیار اشتباهِ گرفتن سوزن با دهان می‌تواند از بروز این‌گونه اتفاقات پیشگیری نماید و در صورتی که به هردلیل بلع جسم خارجی نوك تیز اتفاق افتاد بیمار باید سریعا به مرکز اورژانس بیمارستانی جهت گرفتن عکس رادیولوژی مراجعه کند. در بیمارانی که با نظر پزشك معالج ترخیص و توصیه به مراجعه مجدد می‌شوند بروز هرگونه درد در ناحیه شکم یا دیدن خون همراه مدفوع می‌تواند زنگ خطری محسوب گردد و بلافاصله مجددا باید بیمار به مرکز درمانی مراجعه کند.