



آرژری و سینوزیت، عامل بروز پولیپ بینی

عفونت مزمن یا آرژری مزمن در بینی (رینیت آلرژیک) و همچنین سینوزیت از عوامل افزایش دهنده خطر پولیپ بینی هستند.

دکتر ابراهیم زرمبا، نایب رئیس انجمن راینولوژی ایران با بیان این مطلب افزود: در پولیپ بینی شاهد رشد غیربدر خیم در حفره بینی هستیم.

سلامت و ایمنی غذا

کباب خونک و خوش گوشت

مصرف کبابی اندام‌های گوشتی دام‌ها نظیر جگر دل و قلوه در کشور ما بسیار پرطرفدار است. اندام‌های پادشاه گاو حیوانات سالم تهیه شوند و مراحل توزیع، نگهداری و طبخ آنها بدرستی و کامل انجام شود بسیار مغذی بوده و مصرف آن توصیه می‌شود.

اما در کشور ما مصرف کبابی اجزای دیگری از دام‌ها نیز رایج است که در مورد سلامت و ارزش تغذیه‌ای آنها تردیدهای جدی وجود دارد که معروف‌ترین آنها خونک و خوش گوشت است. باید دقت کرد خونک یا sweetbread از نظر نوع بافت با کباب خوش گوشت lambrunners متفاوت است.



اندام لوزالمعده نیز در تولید انسولین و تنظیم قند خون نقش دارد. بنابراین خونک لوزالمعده بافت‌های غده‌ای دام‌ها به دست می‌آید. بافت‌های غده‌ای حاوی ترکیبات و آنتی‌ژن‌های مختلفی بوده و لذا مصرف آنها ممکن است انسان را بدین انسان باشد. همچنین برخلاف گوشت دام‌ها، خونک عمدتاً حاوی پروتئین‌های بافت همبندی بوده که ارزش تغذیه‌ای بسیار کمی دارد.

روده دام‌ها گشته می‌شود که چربی زیادی اطراف آن زرافار گرفته است. این قسمت از روده حیوانات در برخی کشورهای جهان برای تهیه پوشش‌های سوسیس کاربرد دارد. سطح داخلی بافت روده با مژده در تماس است. بنابراین در صورتی که مراحل پاکیزه‌سازی روده بخوبی انجام نشود یا اگر پاکیزه کردن خوش گوشت به صورت کامل و با حرارت کافی صورت نگیرد، خطر ابتلای مصرف‌کنندگان به بیماری‌های عفونی و میکروبی وجود دارد. گفنی است خوش گوشت نیز همانند خونک آرژری تغذیه‌ای ناچیزی دارد. مهم‌ترین علت پرطرفدار بودن خونک و خوش گوشت، لذیذ بودن آنهاست؛ اما لذیذ بودن این محصولات صرفاً به دلیل مقادیر زیاد چربی‌های اشباع و مضر است که می‌تواند موجب بیماری‌های قلبی و عروقی و افزایش کلسترول خون شوند.

دکتر مجیدزاده:

چاقی به عنوان دومین علت اصلی ایجاد سرطان قابل پیشگیری بوده و در صورت حفظ وزن متعادل می‌توان تا حدود ۵۰ درصد از بروز این بیماری پیشگیری کرد.

دکتر الفت بخش:

اگر بیماری فقط با ماموگرافی تشخیص داده شود، فرد بیمار پس از درمان می‌تواند طول عمر طبیعی داشته باشد.

دکتر هاشمی:

درمان سرطان سینه در کشور ما در حد و اندازه‌های پیشرفته دنیا انجام می‌شود.



مروری بر پیشگیری، تشخیص و درمان شایع‌ترین بیماری سخت زانه

مه‌ار سرطان سینه در ۴ گام

سرطان سینه نخستین علت مرگ زنان است که متأسفانه به‌رغم تلاش‌های بسیار آمار مبتلایان به این بیماری روز به روز در حال گسترش است. این امر است که تشخیص زودهنگام این بیماری هم از بروز آن پیشگیری کرده و هم امکان درمان مناسب را میسر می‌سازد.



پونه شیری دانش سلامت

شمار می‌رود، می‌گوید: از بین مجموعه عوامل بروز سرطان، برخی از آنها قابل پیشگیری است که با آموزش، تغییر نگرش و تغییر عملکرد در اجتماع طی ده تا ۲۰ سال می‌توانیم ۷۵ درصد میزان ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهیم. وی با اشاره به این‌که براساس تحقیقات اخیر، دگر مجیدزاده سرطان سینه را عامل کاملاً قابل پیشگیری است و پرهیز از این رفتار پرخطر

Table with 10 columns and 10 rows of numbers, likely a magic square or similar numerical grid.

Table with 10 columns and 10 rows of numbers, likely a magic square or similar numerical grid.

Table with 10 columns and 10 rows of numbers, likely a magic square or similar numerical grid.

Table with 10 columns and 10 rows of numbers, likely a magic square or similar numerical grid.

وی اظهار کرد: علامت پولیپ بینی معمولاً با دارو و نیز درمان به روش جراحی قابل کنترل است. درمان دارویی ممکن است به طور موقت باعث کاهش پولیپ‌ها شود. اما جراحی یک روش ساده بوده که اغلب برای برداشتن پولیپ‌ها لازم است. / ایسنا

افرادى که ناقل ژن‌های خطر ساز سرطان هستند در طول زندگی خود به احتمال ۵۰ تا ۸۰ درصد مبتلا به سرطان می‌شوند. بنابراین افرادی که در خانواده آنها بیش از دو نفر به سرطان مبتلا شده‌اند یا در بین یکی از اعضای خانواده سرطان خاص دیده شده (سرطان سینه در یک مرد) یا ابتلا به سرطان در یکی از اعضای خانواده در زیر ۶۰ سال اتفاق افتاده، توصیه می‌شود تحت مراقبت باشند.

بخش دوم: تشخیص زودهنگام

سرطان سینه جزو سرطان‌های درمان‌پذیر است که اگر بموقع تشخیص داده شود، قابل درمان بوده و فرد می‌تواند زندگی عادی داشته باشد. دکتر آسیه الفت بخش، جراح سرطان سینه و عضو هیات علمی پژوهشکده معتمد جهاد دانشگاهی با اشاره به این‌که اگر بیماری فقط با ماموگرافی تشخیص داده شود فرد بیمار پس از درمان می‌تواند طول عمر طبیعی داشته باشد. می‌گوید: تشخیص زودهنگام در مراحل بعدی درمان آسان‌تر می‌کند.

بخش چهارم: درمان‌های نوین

سرطان سینه درمان‌های فراوانی در حوزه سرطان آفک روشنی را در درمان سرطان‌ها ایجاد می‌کند. دکتر رامین صرامی فروشانی، معاون پژوهشی آموزشی پژوهشکده معتمد مرکز تحقیقات سرطان سینه جهاد دانشگاهی با تأکید بر این‌که امروزه در دنیا روش‌های جدید درمانی در زمینه سرطان از جمله سرطان سینه ابتداء و توسعه یافته است. اظهار می‌کند: در حال حاضر بهره‌گیری از روش‌های درمانی نوین نظیر سلول‌درمانی، ایمنی‌درمانی و استفاده از داروهای هدفمند با کمک مولکول‌های آنتی‌بادی و هدف‌گیری سلول‌های سرطانی به صورت مستقیم و استفاده از سلول‌درمانی با بهره‌گیری از سلول‌های ضدسرطان و فناوری کاتی سل در حوزه ایمنی‌درمانی را از طر‌های نوین درمانی سرطان می‌تواند طول عمر و هدف‌گیری سلول‌های سرطانی به صورت مستقیم از جمله روش‌های درمانی نوین است که تحلیلی اساسی در درمان سرطان دنیا ایجاد خواهد کرد.

سرطان سینه، با توجه به نوع و شرایط هر بیمار تشخیص بموقع کمک می‌کند.

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

آب‌آزمی لاغری باعث شده تا مشکل ریزش مو پیدا کنی؟ این سوالی است که طی چند هفته اخیر مدام از من پرسیده می‌شود و امروز به آن پاسخ خواهم داد. بدون شك نقش تغذیه در جلوگیری از ریزش مو بسیار مهم‌تر از استفاده از انواع شامپو و ویتامین و ... است. اصولاً موهای ما برای رشد به انرژی و درشت مغذی‌ها و بیرومغذی‌ها نیاز دارند. کمبود ویتامین‌های گروه B آهن و روی می‌تواند ریزش مو را به همراه داشته باشد. در این میان معمولاً به افرادی که قصد رژیم گرفتن دارند توصیه می‌شود برنج از رژیم غذایی‌شان حذف نکنند تا دچار ریزش مو نشوند. آیا واقعاً چنین نوبی درست است؟ باید گفت که در هیچ رژیم اصولی و علمی نباید برنج و به طور کلی کربوهیدرات‌ها حذف شود. این‌که خیلی‌ها می‌گویند حذف برنج باعث ریزش مو می‌شود، بیشتر به این دلیل است که برنج منبع خوبی از ویتامین‌های گروه B است. در رژیم‌های غیرعلمی که معمولاً افراد فاقد تخصص تغذیه، آن را تجویز می‌کنند، برنج و سایر کربوهیدرات‌ها مانند نان و ماکارونی از برنامه غذایی حذف و در این رژیم‌ها غیراصولی بیشتر مواد غذایی پروتئینی گنجانده می‌شود. در این صورت چون خود فرد در دوران رژیم از خوردن چربی‌ها هم پرهیز می‌کند، در نتیجه تعادل تغذیه‌ای او از بین می‌رود و موها دچار عوارضی مانند ریزش مو خواهد شد. من به شخصه ریزش مو پیدا نکردم و احتمالاً به دلیل این‌که طی یک رژیم غذایی نباید ریزش مو اتفاق بیفتد و البته ممکن است در اثر عدم تعادل هورمون‌ها در هفته‌های اول رژیم، کمی ریزش موی جزئی پیش بیاید که این نوع ریزش مو طبیعی است و جای نگرانی ندارد و زود رزی در ادامه روند رژیم درمانی از بین می‌رود و موها دوباره رشد طبیعی‌شان را خواهند داشت.

اما معرفی منابع غذایی ویتامین B که نقش پررنگی در جلوگیری از ریزش و تقویت مو دارند:

انواع جوانه‌ها، سبزی‌ها، گوشت‌هایی مانند گوشت قرمز یا ماهی، تخم‌مرغ و غلات. اینها منابع خوبی از ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شود. در میان ویتامین‌های گروه B بیوتین برای رشد و تقویت موها بسیار کمک‌کننده است. زرده تخم‌مرغ، گوشت و سبزی‌های برگ سبز تیره هم از جمله مهم‌ترین منابع دریافت بیوتین به حساب می‌آید.

انواع جوانه‌ها، سبزی‌ها، گوشت‌هایی مانند گوشت قرمز یا ماهی، تخم‌مرغ و غلات. اینها منابع خوبی از ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شود. در میان ویتامین‌های گروه B بیوتین برای رشد و تقویت موها بسیار کمک‌کننده است. زرده تخم‌مرغ، گوشت و سبزی‌های برگ سبز تیره هم از جمله مهم‌ترین منابع دریافت بیوتین به حساب می‌آید.

آنتی‌بیوتیک، کودکان را چاق می‌کند

مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضداسید معده (آنتی‌اسید) در دوران کودکی خطر ابتلا به چاقی را افزایش می‌دهد. نتایج آزمایشات جدید نشان داده است کودکانی که بیش از یک آنتی‌بیوتیک تحت درمان قرار بگیرند بیشتر احتمال دارد در دو تا سه سالگی چاقی پیدا کنند. محققان آمریکایی در آزمایشی تأثیر درمان‌های رایج برای مقابله با عفونت در دهانه‌اند مختل ساختن عملکرد باکتری‌ها در روده می‌تواند تأثیرات طولانی‌مدتی بر روند سوخت و ساز بدن کودکان داشته باشد و به روند افزایش وزن آنان منجر شود. این بررسی‌ها نشان داد آنتی‌بیوتیک‌ها در کودکان ۲۶ درصد بیشتر احتمال دارد در دوران کودکی دچار اضافه‌وزن شوند. / ایسنا

بیماری‌های قلبی - از مشکلات شناخته شده‌ای مثل حمله قلبی گرفته تا بیماری‌های کمتر شناخته شده مانند آنوریسم آئورت - از تهدیدکننده‌ترین مشکلات سلامت هستند. شناخت انواع بیماری‌های قلبی و علائم آنها کمک می‌کند از ابتلای مناسبی از وضعیت سلامت قلبی خود داشته باشیم و نسبت به پیشگیری از آنها بموقع اقدام کنیم. در ادامه با بیماری‌های عروقی شایع آنوریسم آئورت بیشتر آشنا می‌شوید.

بیماری آنوریسم آئورت را چقدر می‌شناسید؟

آنوریسم آئورت چیست؟ بزرگ شدن یا بیرون زدن دیواره سرخرگ آئورت، بزرگ‌ترین سرطان بدن بر اثر تضعیف شدن این دیواره آنوریسم آئورت نامیده می‌شود. این مشکل در هر نقطه از مسیر آئورت (در قفسه سینه یا شکم) ممکن است روی دهد. گاهی نیز فشار خون داخل رگ باعث پارگی دیواره آن می‌شود که به این عارضه دیسکشن آئورت گفته می‌شود. آنوریسم آئورت معمولاً بدون استفاده از اشعه ایکس، ام‌آر‌آی یا سونوگرافی قابل تشخیص نیست.

علائم هشداردهنده: براساس اعلام کلینیک مایو آنوریسم آئورت شکم که

شایع‌تر از آنوریسم قفسه سینه است. خوش‌ای علائمی مانند درگم، شکم، پاهای و کتف‌ها را احساس تپش در اطراف ناف نشان می‌دهد. در آنوریسم قفسه سینه فرد گاهی مشکلات تنفس، مشکل در بلع غذا، تنگی نفس، خس‌خس سینه و سرفه را تجربه می‌کند.

عوامل خطر: براساس اعلام مرکز بیماری‌های آمریکا (CDC) سبزی‌های

تا پنج برابر دیگر افراد به آنوریسم آئورت شکم مبتلا می‌شوند. در آنوریسم قفسه سینه فشار خون، کلسترول بالا و عوامل تشنگی، از عوامل خطر محسوب می‌شوند. افرادی که در سابقه خانوادگی آنها آنوریسم‌های آئورت یا بیماری‌های مانند سندرم مارفان (اختلال ژنتیک قلب، چشم‌ها و به ندرت تأثیرقرار می‌دهد) وجود دارد باید این ریسک فاکتورها را با پزشک در میان بگذارند.

پیشگیری: ترک سیگار، کنترل فشار خون، ورزش کردن، داشتن

رژیم غذایی سالم شامل میوه و سبزیجات، گوشت بدون چربی، ماهی، غلات کامل، خودداری از مصرف چربی‌های اشباع، نمک و قند اضافی از عوامل پیشگیری‌کننده از آنوریسم‌های قلبی به حساب می‌آید.