

نوشتار اختصاصی

در مورد سرطان سینه چه می دانید؟!

مریم دشتیان / کارشناس مامایی

در ایران سالانه بیش از نود هزار نفر مبتلا به سرطان می‌شوند که این عدد تا سال ۲۰۳۰ میلادی با افزایش دست کم هشتاد درصدی به بیش از ۱۶۰ هزار نفر خواهد رسید.

راههای پیشگیری از سرطان:

۱- جاور اینکه سرطان پستان یک بیماری قابل پیشگیری است بطوری که بیش از ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری اند.

۲- برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه‌های دوری کردن آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت‌های معمول نظیر معاینات دورهای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز در افراد پرخطر است.

عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن:

- هر کس می‌تواند برای کاهش خطر سرطان و دیگر بیماری‌های مزمن، تغییراتی را در شیوه زندگی خود ایجاد کند. افراد در معرض خطر باید به خاطر داشته باشند که ترکیبی از عوامل برای ایجاد سرطان لازم است از جمله عوامل ژنتیکی، محیطی و شیوه زندگی.
- بعضی از این عوامل می‌توانند اصلاح شوند و بعضی دیگر خارج از اراده افراد هستند، بنابراین افراد می‌توانند قدم‌هایی را برای کاهش خطر بیماری بردارند. خوشبختانه بیشتر عوامل

خطری که سبب سرطان پستان می‌شوند قابل اصلاح هستند.

عوامل خطر:

- ۱- نمایه توده بدنی (BMI) بالای ۳۰ سال: افزایش دریافت کالری در کودکی و نوجوانی وزن بدن را افزایش می‌دهد که می‌تواند منجر به قاعدگی زودرس و افزایش قد در بزرگسالی شود که هر دو آنها با افزایش خطر سرطان پستان مرتبط هستند، یکی از بهترین روشها برای جلوگیری از افزایش وزن فعالیت ورزشی است.
- ۲- الکل: مصرف الکل حتی به مقدار کم خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد. الکل ممکن است خطر سرطان پستان را با کاهش ذخایر فولات و ویتامین بدن بالا ببرد.
- ۳- سن بالاتر در زمان اولین تولد: افرادی که تولد اولین فرزند پس از ۳۵ سالگی دارند خطر بالاتری از سرطان پستان را نسبت به زمانی که زایمان زودتری دارند دارا هستند.
- ۴- مواجهه با اشعه
- ۵- قرص‌های ضد بارداری خوراکی: خطر سرطان پستان ممکن است در زنانی که در حال حاضر از قرص‌های ضد بارداری خوراکی مصرف می‌کنند یا در طی ۱۰ سال گذشته از قرص‌های ضد بارداری خوراکی استفاده کرده‌اند اندکی بالاتر باشد.
- ۶- قرص‌های هورمونی جهت درمان عوارض یائسگی: مصرف کنندگان این هورمون‌ها که برای ۵ سال یا بیشتر هورمون‌های جایگزین را مصرف

می‌کنند، تقریباً یک بطور ۵۰ درصد سرطان پستان را نسبت به زمانی که هیچ وقت از آنها استفاده نکرده‌اند دارا هستند.

- ۷- مصرف بالای چربی‌های اشباع شده

مهمترین توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری

- ۱- وزن متعادلی داشته باشید.
- ۲- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آنها را کاهش دهید.
- ۳- میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر کنید، چرا که می‌توانند با افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌ها سبب کاهش بروز سرطان شوند.
- ۴- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.
- ۵- در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید.
- ۶- با ماما یا پزشک در پایگاه‌ها یا مراکز بهداشتی درباره خطرات و مزایای مصرف قرص‌های ضد بارداری خوراکی و مصرف هورمون‌های جایگزین یائسگی مشورت کنید.

علائم سرطان پستان و تشخیص زود هنگام

- ۱- توده پستان یا زیر بغل
- ۲- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام سفت پستان
- ۳- تغییرات پوستی شامل: (پوست پرتالی

اندازه ماهیچه، عملکرد ماهیچه و کیفیت ماهیچه را قبل و بعد از برنامه ورزشی اندازه گیری کرد.

نتایج نشان داد مردانی که ۳g مکمل روغن ماهی مصرف کرده بودند هیچ گونه اتفاقی در اندازه، عملکرد یا کیفیت ماهیچه‌ها ایجاد نشد.

اما بعد از ۱۸ هفته، زنانی که همین مقدار مکمل ماهی مصرف کرده بودند، شاهد افزایش عملکرد ماهیچه‌ها، در مقایسه با

تأثیر مصرف امگا ۳ بر تقویت عملکرد ماهیچه‌ای زنان



یا قرمزی پوست، پوسته پوسته شدن و آگزما می‌پوست، تغییرات نوک پستان (فرو رفتگی یا خراشیدگی) ۴- ترشح نوک پستان که دارای هریک از خصوصیات زیر می‌باشد. (از یک پستان باشد و نه از هر دو پستان، از یک مجرا باشد نه از چند مجرا، ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد، در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد، سوزی یا خونی باشد).

مهمترین توصیه‌های خود مراقبتی برای تشخیص زود هنگام

- ۱- اگر سابقه خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان دارید با ماما یا پزشک در پایگاه‌ها یا مرکز بهداشتی درباره گزینه‌های غربالگری خاص، انجام تست‌های ژنتیک یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید.

زنان گروه دارونما بودند، البته در اندازه ماهیچه‌ها تغییری ایجاد نشده بود.

دکتر استوارت گری، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این یافته‌ها برای زنان بسیار مهم است چراکه زنان معمولاً چهار سال بیشتر از مردان عمر می‌کنند، ولی آستانه ناتوانی‌شان، یعنی از بین رفتن توانایی‌های عملکردی‌شان، ۱۰ سال زودتر از مردان است»

به قرص‌های روغن ماهی، ویتامین‌های امگا-



زعفران دارای اثرات ضدسرطانی و محافظت از قلب است

ایسنا/ عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی گفت: طبق مطالعات بالینی صورت گرفته روی زعفران، این ادویه معطر دارای فعالیت‌های بیولوژیکی مختلف از جمله اثرات ضد سرطانی، محافظت کنندگی عصبی، ضد التهابی و محافظت کنندگی قلبی است.

مهدی ابراهیمی اظهار کرد: زعفران یک گیاه دارویی مهم است که به خانواده زنبق تعلق دارد و استفاده از آن در طب سنتی به دوران باستان بر می‌گردد.

وی افزود: ایران با سطح کشت حدود ۱۰۵ هزار و ۲۶۹ هکتار و تولید ۳۳۶ تن زعفران در سال بعنوان بزرگترین تولید کننده زعفران در دنیا به حساب می‌آید و خراسان جنوبی ضمن کسب رتبه دوم تولید زعفران در کشور، مرغوب‌ترین زعفران جهان را تولید می‌کند.

عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی ادامه داد: محصولات طبیعی از جمله زعفران به عنوان منبع اصلی داروهای مؤثر به لحاظ داروشناسی نیز مورد توجه بوده و همچنان به عنوان منبعی پایدار در تولید داروهای جدید مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ابراهیمی با بیان اینکه استفاده از زعفران برای دستیابی به اهداف درمانی به دوران روم و یونان باستان بر می‌گردد، تصریح کرد: از زعفران برای درمان مشکلات شکمی، نفخ، سرفه، کولیک، بی‌خوابی و بیماری قلبی، به عنوان داروی مسکن و همچنین آرامبخش استفاده می‌شده است. وی با بیان اینکه زعفران باعث تسهیل

با ضد میگرن گیاهی آشنا شوید

جام جم / گرچه نوع تازه آن نسبت به خشک آن عطر و بوی بیشتری دارد. دمنوش این گیاه مفید به هضم غذا کمک می‌کند و در درمان نفخ بسیار نافع است. آویشن ضدسرفه، خلط‌آور، آرامبخش و خواب‌آور است، ضد میگرن است و سردرد را برطرف می‌کند و برای افرادی که تیش قلب دارند بسیار مفید است. اگر از درد یا ورم مفاصل رنج می‌برید، دمنوش آویشن بنوشید. ضمناً روی دستگاه عصبی تأثیر فراوان دارد و حافظه را تقویت می‌کند. آویشن طبیعتی گرم دارد. نحوه استفاده از این گیاه مفید می‌تواند هم به صورت پودر روی سالاد باشد و هم به صورت ادویه در غذا.

طرز تهیه دمنوش آویشن:

یک قاشق آویشن خشک شده را در دو لیوان آب جوش ریخته و بگذارید با حرارت غیرمستقیم دم بکشد. بعد از دم کشیدن، یک قاشق عسل و یک قاشق آبلیمو اضافه کرده، میل کنید و از خواص آن بهره‌مند شوید.

قاب تندرستی

خواص نارنگی

جلوگیری از سرطان

حفظ زیبایی پوست

کاهش فشار خون بالا

جلوگیری از سگته مغزی

داروی طبیعی ضد اسهال

درمان نفخ شکم

کاهش سطح کلسترول

جلوگیری از حمله قلبی

کاهش

کاهش سطح کلسترول

چند خط سلامت:

- /فواید خرما: تقویت قلب، روشن کردن پوست، تقویت استخوانها، افزایش هوش، درمان آلرژی، ضد سرطان، کمک به گوارش، تقویت سلامت مو، افزایش انرژی، افزایش وزن
- / مالش چشم باعث ابتلا به بیماری به نام کراتوکونوس می‌شود. ضعیف شدن تدریجی و نازک شدن قرنیه از عواقب آن است که باعث نا بینایی می‌شود و نمی‌توان توسط لنز، عینک و یا عمل آن را اصلاح کرد!
- / خانم‌ها عسل بخورند: مانع کم‌خونی می‌شود. - ابتلا به عفونت های رحمی را کاهش می‌دهد. - از درد مفاصل جلوگیری می‌کند.

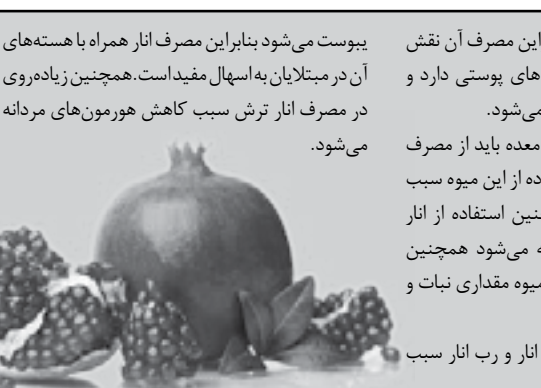
ماست موسیر بیشتر مصرف کنید

برنا/ ماست موسیر بی تردید یکی از پر خاصیت‌ترین مواد غذایی است و می‌تواند سلامت بدن را افزایش بخشد. به همین دلیل سعی کنید باربعدی که به سوپرمارکت رفتید، ماست موسیر را در لیست خرید خود جای دهید تا بتوانید از مزایای آن بهره‌مند شوید.

موسیر برای مقابله با میکرورها

اگر در هضم غذا مشکل دارید توصیه می‌کنیم موسیر را وارد برنامه غذایی‌تان کنید. به خاطر اینکه سرشار از فایبرهاست که علاوه بر ایجاد احساس سیری می‌تواند به هضم غذا و عملکرد خوب روده‌ها نیز کمک کند. موسیر یا افزایش ترشح صفرا باعث هضم راحت‌تر غذاهای شود.

علاوه بر این باید بدانید که موسیر به اندازه سیر یا پیاز برای معده مشکل ایجاد نمی‌کند. در واقع افرادی که دستگاه گوارش حساسی دارند به راحتی می‌توانند از موسیر پخته‌شده استفاده کنند. برای افرادی که از بوی سیر بدشان می‌آید نیز مناسب‌تر است چون بوی آن به اندازه سیر تند نیست.



بنابراین مصرف آن برای افراد لاغر مفید است. وی ابراز کرد: مصرف آن در دوران بارداری موجب زیبایی چهره نوزاد می‌شود و مصرف رب آن از نوزاد و بار حاملگی جلوگیری می‌کند. استفاده از آب آن در زمان بارداری مانع از آسیب رسیدن به مغز جنین می‌شود.

این پژوهشگر توصیه کرد: مصرف آن همراه با گلبرگ ایجاد دل درد جلوگیری می‌کند و از طرفی سبب جذب بهتر آن می‌شود. بهترین زمان مصرف این میوه صبح ناشتا همراه با مقداری گلبرگ است.

وی همچنین تصریح کرد: آب آن حاوی ترکیباتی

باشگاه خبرنگاران / انار میوه‌ای است سرشار از ویتامین و به علت داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دیر هضم می‌باشد. با ما همراه شوید تا با خواص خوردن انار این معجزه الهی و البته مضرات آن بیشتر آشنا شوید.

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: انار ترش طبعی سرد و خشک و انار شیرین مزاجی سرد و معتدل دارد و این میوه حاوی ویتامین های مانند A، E، C و اسید فولیک است.

وی با اشاره به اینکه انار آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است؛ اظهار داشت: طبق بررسی‌های انجام شده، خاصیت

باید و نبایدهای خوردن انار

بیوست می‌شود بنابراین مصرف انار همراه با هسته‌های آن در مبتلایان به اسهال مفید است. همچنین زیاده‌روی در مصرف انار ترش سبب کاهش هورمون‌های مردانه می‌شود.

مانند کلاژن و الاستین است، بنابراین مصرف آن نقش چشمگیری در از بین بردن ترک‌های پوستی دارد و سبب حفظ جوانی و شادابی پوست می‌شود.

وی عنوان کرد: مبتلایان به زخم معده باید از مصرف انار ترش اجتناب کنند، زیرا استفاده از این میوه سبب تشدید زخم معده می‌شود. همچنین استفاده از انار شیرین در افراد سردمزاج توصیه می‌شود همچنین این افراد باید پس از خوردن این میوه مقداری نبات و زنجبیل مصرف کنند.

مغزین و روغن‌های مفید است. همچنین مصرف آن در دوران باستان بر می‌گردد.