

دانشنتی ها

شایع ترین سرطان دستگاه گوارش

رایشناسیم

فوق تخصص گوارش، سرطان کولور کتال را شایع ترین سرطان دستگاه گوارش دانست که حدود ۱۰ درصد از مرگومیرهای ناشی از سرطان را به خود اختصاص می دهد. دکتر مژگان فروتن گفت:سرطان کلور کتال که سرطان روده بزرگ هم نامیده می شود، زمانی رخ می دهد که سلول هایی غیرطبیعی در دیواره روده بزرگ یا مقعد رشد کنند که همراه با سخی در اجابت مزاج است.وی درباره علامت سرطان روده بزرگ تصریح کرد:دیدن خون در مدفوع،ضعف،تپش قلب،تغییر در اجابت مزاج، دردهای شکمی، خستگی و کاهش وزن از علائم هشداردهنده این نوع سرطان است. دکتر فروتن درباره غربالگری سرطان روده بزرگ خاطرنشان کرد:باکولونوسکوپی یا عکسبرداری از روده بزرگ می توان بهراحتی از ابتلا به این نوع سرطان آگاه شد. پزشکان توصیه می کنند هر فردی پس از ۵۰سالگی هر ۱۰ سال یکبار کولونوسکوپی را انجام دهد.فوق تخصص گوارش در ادامه به درمان سرطان کلور کتال یا مکلان روده بزرگ اشاره و تصریح کرد:روش های درمانی سرطان کلور کتال بستگی به پیشرفت تومور دارد.به این معنی که عمق تومور در دیواره روده بافت های اطراف چه میزان است و آیا سرطان در کولون است یا در رکتوم؛اما درمان اصلی جراحی است و تا به امروز هیچ درمانی جایگزین آن نشده است.برای درمان ابتدا رادیوتراپی و بعد جراحی انجام می شود.پس از عمل جراحی براساس پاتولوژی اگر نیاز دوباره به رادیوتراپی باشد برای بیمار مجدداًانجام می شود. وی در پاسخ به این سؤال که آیا درمان های نوینی برای این نوع از سرطان وجود دارد، گفت:هنوز در مان جدیدی چون سلول سائلور یا استفاده از خون بند ناف برای درمان این بیماری انجام نشده است؛ اما امیدواریم با تشخیص زودرس این نوع سرطان نقش پررنگی در کاهش آن داشته باشیم. دکتر فروتن افزود:این سرطان با توجه به عامل جنسیت در بین زنان،پس از سرطان ریه و پستان و در بین مردان پس از سرطان ریه و پروستات، رتبه سوم را از نظر شیوع دارد. سن بیش از ۵۰ سال و سابقه فامیلی از عوامل مهم ابتلا به این نوع از سرطان است.

یانسکی موجب بروز اختلال خواب می شود

آپنه خواب با انسداد نسبی مجاری هوای فوقانی همراه است و منجر به نفس کشیدن منقطع در حین خواب می شود؛با تشدید این وضعیت،شکلی از آپنه خواب انسدادی روی می دهد که در آن حالت،نفس کشیدن بسیار دشوار می شود و حتی وقفه در نفس کشیدن به ۱۰۰ بار در یک شب می رسد.این شرایط در زنان بسیار متداول است و در دوره بعد از یائسگی تشدید می شود؛ چرا که تغییرات متعدد هورمونی،فیزیکی و روانی را در زنان به همراه دارد؛به گفته محققان،میزان استروژن و پروژسترون (هورمون های محافظت کننده از نابودی مجاری هوا) آزادشده در طول مدت دوره یائسگی کاهش می یابد و در نتیجه زنان بسیار مستعد روبرویی با آپنه خواب می شوند.طبق مطالعه اخیر محققان، ۶۰ درصد زنان در مرحله پیش از یائسگی مبتلا به آپنه خواب می شوند؛در حالی که بروز چنین شرایط مشابهی در زنان بعد از دوره یائسگی تا ۵۵ درصد خواهد بود؛اختلال آپنه خواب انسدادی، زنان در دوره پس از یائسگی را در معرض ریسک بالای فشارخون بالا و ناراسایی احتقانی قلب قرار می دهد. این زنان معمولاً در طول شب بیدار می مانند و آنچنان دچار بی حالی و سستی می شوند که در طول روز تمایل به خوابیدن دارند.

اصلاح اندام های بدن با یوگا

ایستنا:یک مربی یوگا گفت:این فعالیت ورزشی در پیشگیری از بیماری و عدم پیشرفت یک بیماری تأثیر گذار است و آرام شدن بدن را در پی دارد.مریم خدائی در خصوص ورزش یوگا اظهار کرد: یوگا ورزشی است که به واسطه حرکاتی که در آن انجام می شود، باعث انعطاف پذیری و قدرت بیشتر فرد می شود و همین انعطاف پذیری نیز آرام شدن بدن را در پی دارد؛وی بیان کرد: اگر فردی با قوز، گودی کمر، زانو درد و... مواجه باشد با انجام حرکات یوگا می تواند به سمت اصلاح شدن اندام خود برود. برای اصلاح اندامی نیز هر چه سن فرد کمتر باشد، جواب دهی بیشتر است؛ البته این رشته برای تمام سنین کار برد دارد و در سن های بالاتر نیز به رفع کمر درد و زانو درد و چنین مشکلاتی کمک می کند.خدائی افزود: این ورزش روی تمرکز افراد نیز تأثیر گذار است؛ چرا که وقتی بدن آرامش می گیرد، تمرکز هم بیشتر می شود. به هر حال زمانی که درد در بدن وجود داشته باشد، تنش هم ایجاد می شود و خود به خود تمرکز فرد بر هم می خورد.

درد مداوم کف پا را جدی بگیرید

سلامت نیوز: ممکن است که درد در کف پا بر اثر ضربه یا فعالیت زیاد اتفاق افتاده باشد؛ اما با تداوم درد در این ناحیه به مدت شش هفته حتما به پزشک مراجعه کنید. در گذشته درد صبحگاهی در کف پا را نشان آر تروز می دانستند؛ مگر اینکه خلاف آن ثابت شود؛ اما به مرور مشخص شد که کار کردن زیاد، التهاب میان کف پا را به دنبال دارد و گاهی شکستگی، در رفتگی، ضربه خوردن و تصادف نیز می تواند باعث ایجاد درد شود. اگر درد صبحگاهی در کف پا احساس شود، و هله اول می تواند بیماری رماتیسم باشد؛ اما اگر به هنگام راه رفتن این درد ایجاد می شود ممکن است که به دلیل مبتلا شدن به بیماری خار پاشنه باشد یا اینکه پدیده های التهابی در غلاف عضلات و نیام تاندونن های کف پا موجب این درد شود.

نظارت یا دخالت؟

نقش والدین در پرورش خلاقیت هنری کودکان

سپیده نیازی گروه سلامت

یکی از اصول مهم در تربیت کودکان خلاقیت است که باید مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا اگر خلاقیت کودک در مسیر درست پرورش یابد، وی اعتماد به نفس پیدا می کند و در سن بالاتر کلید حل مسائل در زندگی را به درستی پیدا می کند؛ به زندگی با نگاه زیبایی می نگرد. کودک خلاق به دور از هر گونه احساس بی معنی بودن زندگی، حس کنجکاوی و شخصیتش سازنده و پویا می شود. یکی از مهم ترین راه های پرورش خلاقیت، انجام کارهای هنری توسط کودک است، ولی مهم تر از آن، نقش والدین در مدیریت و حمایت از کار های هنری کودکان است. درباره اینکه والدین چگونه می توانند با همیاری خود، موجب پرورش خلاقیت هنری در فرزندان شوند، به نکته هایی اشاره می کنیم که در ایجاد فضای سالم برای تربیت کودکان خلاق، مؤثر خواهند بود.

امکان دسترسی کودکان به مسود مصرفی نقاشی و حجم سازی

همه والدین به رشد جسمانی کودک

تغذیه

آبِ طالبی را با شکر نخورید



هر چند نوشیدن برخی آبمیوه‌ها به خصوص فالوده طالبی در تابستان بسیار دلچسب است؛ اما اگر احتیاط نشوید می‌تواند عوارضی را ایجاد کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، پیام فرح‌بخش متخصص تغذیه گفت: این میوه از خانواده میوه‌های تابستانی خریزه، ملون، دستنبو و تیل است که همگی خواص مشابهی را دارند. وی افزود: میوه‌های آبداری چون طالبی برای فصل تابستان بسیار مناسب هستند و به صورت فالوده، آبمیوه یا میوه معمول استفاده می‌شوند. فرح‌بخش با اشاره به شستن این میوه قبل از مصرف تصریح کرد: بهتر است پوست طالبی را با مایع ظرف‌شویی شسته و مایکروپ‌های سطح آن قبل از برش کاملاً از بین بروند. این متخصص تغذیه به اظهار داشت: با توجه به اینکه اضافه وزن و چاقی در کشور روبه افزایش است، به هنگام مصرف طالبی به شکل فالوده یا آبمیوه، افراد باید از حداقل میزان شکر برای آن استفاده کنند.

فواید ویتامین D در حفظ سلامت قلب

طبق مطالعه اخیر پزشکان، کمبود ویتامین D با بروز بیماری‌های عروق قلبی، حملات قلبی و سکت میه مرتبط است. محققان موسسه قلب در سالت لیک سیتی ایالتیوتا آمریکا در پژوهش‌های اخیر خود در یافتند افرادی که سطح میزان ویتامین Dشان بالاتر از مقدار ۱۵ نانو گرم به ازای هر میلی لیتر باشد، در مقابل مشکلات قلبی مصون هستند. «برنت مولرت»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «برخی محققان معتقدند که هر مقداری بالاتر از میزان ۱۵ نانو گرم می‌تواند سطح ایمن محسوب شود، اما این مسئله هنوز به اثبات نرسیده است. حتی اگر میزان ۱۵ نانو گرم سطح ایمن باشد هنوز از هر ۱۰ نفر، یک نفر با کمبود ویتامین D مواجه است که در صدد بالایی از جمعیت را تشکیل می‌دهد.»

محققان موسسه قلب در سالت لیک سیتی ایالتیوتا آمریکا در پژوهش‌های اخیر خود در یافتند افرادی که سطح میزان ویتامین Dشان بالاتر از مقدار ۱۵ نانو گرم به ازای هر میلی لیتر باشد، در مقابل مشکلات قلبی مصون هستند.

«برنت مولرت»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «برخی محققان معتقدند که هر مقداری بالاتر از میزان ۱۵ نانو گرم می‌تواند سطح ایمن محسوب شود، اما این مسئله هنوز به اثبات نرسیده است. حتی اگر میزان ۱۵ نانو گرم سطح ایمن باشد هنوز از هر ۱۰ نفر، یک نفر با کمبود ویتامین D مواجه است که در صدد بالایی از جمعیت را تشکیل می‌دهد.»



خود توجه ویژه دارند و به همین دلیل آن را مدنظر قرار می دهند؛ اما رشد خلاقیت هم به رشد کودک کمک می کند. انجام انواع بازی ها، نقاشی، کتاب خواندن و ... به رشد خلاقیت کودک کمک می کنند. برای کارهای هنری موادی هستند که موجب رشد خلاقیت می شوند؛ عبارتند از: خمیر بازی، کاغذ، مداد رنگی و... درواقع، این مواد، غذای ذهن کودک به حساب می آیند. با دسترس بودن این مواد، کودک می تواند در تمام لحظات، به کشف دنیای درون و بیرون خود داشته و روح خود را آزاد کند. هرگز نباید از آن ها بخواهیم چیزی را که ما دوست داریم، بسازند. هیچ وقت سلاقی خود را وارد کار هنری کودکان نکنیم. دست بردن و اضافه کردن بعضی چیزها به آثار کودکان، موجب رنجش آن ها می شود. ما فقط باید آن ها را تشویق کنیم؛ حتی اگر کار آن ها، زیبا نباشد.

تأکید نکردن بر استفاده از مواد اولیه گران قیمت در فعالیت های هنری

تشریفات و استفاده از وسایل گران قیمت، مورد پسند والدین است، نه کودکان. آن ها دوست دارند از آذانه و با احساس راحتی، به کار هنری خود بپردازند. این راحتی، شاید به قیمت تمام کردن رنگ ها و کثیف کردن

نسخه

دردهایی که بعد از ۳۰ سالگی به سراغ ما می آیند



کارشناس معتقدند، بی توجهی به اصول درست فعالیت های روزمره می تواند بر بروز دردهای مرتبط با افزایش سن مؤثر باشد. به گزارش webrd، ۳۰ سالگی به بعد استرس های شغلی و فشارهای داخل خانه می تواند منجر به بروز این درد شود. همچنین نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر و قرار دادن سر به مدت طولانی در یک حالت باعث فشار آمدن به گردن و سر می شود. سعی کنید تمرینات عمیق تنفسی برای کاهش این سر دردها داشته باشید. ماساژ ملایم یا استفاده از حمام گرم مفید است. برای کاهش سر درد ناشی از استفاده از کامپیوتر سعی کنید کشش عضلات گردن را با حرکت دادن سر به چپ یا راست انجام دهید. کمپرس گرم یا برخی داروهای مسکن برای کاهش این دردها مؤثر است. از دیگر بیماری های بعد از سی سالگی سندرم تونل کارپ است که به علت درد در مچ دست و وارد شدن فشار به اعصاب مچ دست ایجاد می شود.



است تغذیه مناسب داشته، از مواد لبنی تازه، سبزی های تازه به خصوص کلم بروکلی، اسفناج و جعفری استفاده کرد. داشتن پیاده روی منظم تقریباً نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه در روز، کاهش وزن، عدم استعمال دخانیات، عدم مصرف نوشیدنی های گازدار و عدم مصرف بیش از حد قهوه نیز در پیشگیری کمک کننده است.

■ تشخیص و درمان بیماری

دکتر رادی، روش مناسب برای تشخیص پوکی استخوان را انجام دانسیتومتری استخوان عنوان و تصریح کرد: در این روش با سی تی اسکن از ستون فقرات، مفصل لگن و مچ دست دانسیتومتری (تراکم) بافت استخوانی نسبت به افراد نرمال

سبک زندگی

دفتر چه یادداشت ایده

داشته باشیم

گروه سلامت: به زحمت راه می رفت.

سال های زیادی را سپری کرده بود و عمر او از نود می گذشت. فراز و نشیب ها، سختی ها و آسانی ها، خوشی ها و ناخوشی های بسیاری را تجربه کرده بود و اینک فر توت و ناتوان در جلوی پنجره نشسته بود. او به ناتوانی خود، به اینکه نمی تواند راه برود، نمی تواند کار کند و حتی از انجام کارهای شخصی اش عاجز است، نمی اندیشید. تنها چیزی که فکرش را مشغول می کرد، این بود: آیا عمر خود را بیهوده و بی حاصل سپری کرده بود؟ به نظر شما محصول زندگی به چه معناست؟ آیا همه انسان ها در زندگی خود محصول دارند؟ و اگر دارند چرا بسیاری از افراد در زمان کهنولت و پیری لب حسرت می گردن و کمتر کسی است که به واقع در پایان عمر، از زندگی و نتایج و ثبات زندگی خود رضایت داشته باشد و سال های پایانی عمرش را با آرامش و خوشحالی بگذراند. اکثر انسان ها محصول نهایی زندگی را دستاوردهایی می دانند که هر کس در آخر عمر خود به دست آورده است. همه آنچه از او بر جای مانده و همه آنچه برای دیگران به میراث گذاشته است. چه مادی و چه معنوی.

■ محصولات بیشتر، کلید رضایت از زندگی

هر یک از ما باید سعی کنیم علاوه بر محصولاتی که در طول عمر به سمت ساختن آن ها حرکت می کنیم به محصولات روزانه هم فکر کنیم و طرح هایی برای ایجاد محصولات روزانه بیشتر داشته باشیم. هر چه مجموع محصولات در زندگی بیشتر و غنی تر و برای خودمان و دیگران مفیدتر باشند رضایت کلی ما از زندگی مان بیشتر می شود. بیشتر شدن رضایت از زندگی اغلب به شادی و آرامش بیشتر می انجامد که خواست واقعی هر کسی است. بهترین راه افزایش محصول این است که در کاری که بدان علاقه مندیم یا در آن توانمندتریم، به دنبال خلاقیت بیشتر و رسیدن به محصولات جدیدتر و کارا تر باشیم. ■ **کمک دفتر چه ایده به موفقیت در زندگی** بعضی ها فقط اموال و ثروت مادی را مایملک فردی می دانند و برخی بیشتر به آثار معنوی توجه دارند. عده ای هم هستند که به بقای نامشان در این دنیا بیش از هر چیز دیگر اعتقاد دارند و فرزند و نوه و نتیجه را محصول زندگی و باعث بقای نام می دانند. در این میان دسته دیگری هم هستند که گرچه به بقای نام معتقدند؛ اما آن را در به جا گذاشتن یک اثر هنری، علمی، نگارش یک کتاب و مواردی از این دست جست وجو می کنند. اینک دوباره سؤالمان را تکرار می کنیم. به نظر شما محصول زندگی به چه معناست؟ آیا شما محصول زندگی خود را می شناسید و در جهت ایجاد و افزایش محصول زندگی خود حرکت می کنید؟

■ ویژگی دفتر چه ایده ها

یکی از راه های افزایش دادن محصولات روزانه داشتن دفتر چه ایده هاست. شما می توانید دفتر چه کوچکی تهیه کنید و هرروز نیازمندی های خود یا نزدیکانتان را در دفتر چه یادداشت کنید. هر چه را که می خواهید یا کم دارید و همه مشکلات یا مسائلی را که می خواهید حل شوند، در دفتر چه یادداشت کنید و به مرور به دنبال پاسخ یا راه حل برای آن ها باشید. راه حل ها را هم در دفتر چه بنویسید تا جایی که به راه حل روشن و مؤثری برسید (از مشورت هم می توانید استفاده کنید). بعد از اینکه به راه حل رسیدید، تلاش کنید تا راه حلتان را عملی و اجرایی کنید و بدین ترتیب هرروز به محصول برسید. حتی اگر محصولات ساده باشد. حسن این دفتر چه این است که به مرور ذهن شما را برای حل مسائل بزرگ تر زندگی تان آماده می کند. کمک می کند مسائل مهم تر و بزرگ تر را هم با زبایی و یادداشت کنید و برایشان به راه حل های مؤثر برسید. در ابتدا می توانید برای محصول روزانه، به خود یاداش بدهید سپس به مرور آن را به صورت یک وظیفه برای خود تعریف کنید.

خواص ترب، از درمان روماتیسم تا سنگ مثانه

بهترین نوع ترب، آن نوعی است که آبدار، نازک، تند، طویل و کم ریشه باشد. این گیاه، لطیف کننده و تحلیل برنده ورم هاست و برای بواسیر، سل، سیاتیک، روماتیسم، سنگ مثانه و... مناسب محسوب می شود؛ البته ترب باعث ایجاد باد زیادی در بدن و در کسانی که معده مرطوب دارند، مانع از هضم غذا می شود. آشامیدن آب ترب بختی برای رفع سرفه مزمن و طولانی و دفع اخلاط غلیظ سینه و غرغره آب پخته آن با سنجبین برای خنق مفید است. خوردن ۸ مثقال (تقریباً ۳۵ گرم) آب شاخه و برگ ترب با سکنجبین، برای خارج کردن سنگ مثانه مؤثر است؛ البته این ترکیب برای سرد و دندان و چشم و گلو مضر به حساب می آید. آب ترب سیاه نیز برای دفع اورات و سیومود بدن بسیار مفید است. بیماران می توانند از ترب برای جلوگیری از شکل گیری سنگ مثانه استفاده کنند.