

به گزارش ایسنا، دکتر اسماعیل اکبری در نشست خبری هفته مبارزه با سرطان با بیان اینکه طبل سرطان برای نسل های آینده ایران کوبیده شده است، افزود: رشد این بیماری در هیچ کشوری مثل ایران نیست. با آنکه امید به زندگی در کشور در حال افزایش است اما وضعیت سایر متغیرهای محیطی خراب است. مسائل اجتماعی و روانی و استرس هم در این مسئله دخیل است. به گفته دکتر اکبری، سالیانه ۹۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان داریم و نسبت میزان ابتلا به سرطان در کودکان نیز ۲ درصد است.

مترجم: علیرضا- برای یک لحظه تصور کنید که دیگر نمی توانید خانواده خود را ببینید یا راه خود را به آشپزخانه پیدا کنید؛ چه احساسی پیدای می کنید؟ برای مراقبت از چشم کارهای زیادی را می توان انجام داد از جمله داشتن یک برنامه غذایی متعادل که می تواند با پیرچشمی مقابله کند. پیرچشمی علت اصلی نابینایی در افراد سالمند است. اما راهکارهای مهم برای پیشگیری از بروز این عارضه به نقل از نیوزویک به قرار زیر است.

■ بو کردن لوازم آرایش چشم

با کتری های موجود در ریمل و دیگر لوازم آرایش چشم می تواند باعث عفونت چشم شود. متخصصان توصیه می کنند که لوازم آرایشی هر ۳ ماه دور انداخته شود. بهتر است قبل از استفاده از این لوازم، آن ها را بو کنید. لوازم آرایشی همانند مواد غذایی در صورت فاسد شدن بوی ماهی مانده را می دهد.

■ برای تشخیص گلوکوم به پزشک مراجعه کنید

گلوکوم که علت عمده نابینایی در پیری است، به علت تراکم و افزایش فشار داخل چشم رخ می دهد که تشخیص به موقع آن می تواند شمارا از خطر نابینایی نجات دهد زیرا قطره چشم می تواند مانع از آسیب دیدگی اعصاب بینایی شود. انجمن بین المللی گلوکوم معاینه حداقل هر ۲ سال را به افراد بالای ۴۰ سال و در افرادی که در خانواده شان سابقه این بیماری وجود دارد، معاینه به فاصله کمتر از توصیه می کند.

■ از عینک محافظتی استفاده شود

توصیه می شود هنگام شنا برای محافظت از چشم از عینک شنا



۵ پیشنهاد برای مراقبت از چشم ها

استفاده شود؛ همچنین از آن جا که وارد شدن خاک، تراشه چوب و ذرات ریز به چشم، خطر خراشیدگی قرنیه را در پی دارد، بهتر است از عینک استفاده شود.

متخصصان چشم تخمین می زنند که با استفاده از عینک محافظ هنگام کار می توان از ۹۰ درصد آسیب های چشمی جلوگیری کرد. بنابراین هنگام کار با چشم و حتی باغبانی از عینک های مخصوص استفاده کنید.

■ ۴۰ دقیقه پیاده روی کنید

اگر دچار گلوکوم هستید یا این که در معرض خطر این

طب سنتی

تر مزاجی است که به همراه خود سستی و کم تحرکی را به دنبال دارد، هر چه معده به سمت سردی و رطوبت برود، تنبیل تر می شود و در هضم غذا و نیز ار سال احساس سیری کند تر عمل می کند. وی ادامه داد: وجود سردی و تری در معده موجب می شود که فرد بعد از خوردن غذا احساس سنگینی کند و گاهی دچار نفخ شدید شود. خوردن کمی نمک پیش از صرف غذا باعث می شود، معده قبل از غذا گرم و فعال شود و نیز رطوبت و سنگینی آن از بین برود و آماده هضم کامل غذا شود. این امر از ترش کردن و احساس سوزش سر دل بعد از خوردن غذا جلوگیری می کند.

نمک پیش از غذا در مان کننده بیماری های معده

به تبع آن رشد و تقویت بدن می شود.

■ خوردن دار چین برای رفع مشکلات معده و روده

این کارشناس طب سنتی ادامه داد: خوردن دار چین به صورت پاشیدن روی غذا، یا مصرف دمکرده آن که مثل چای تهیه می شود، برای رفع مشکلات معده و روده بسیار مفید است. دار چین هضم کننده غذا و لینت دهنده مزاج

جدول سلامت

ماسک

تر میم منافذ پوست

■ مواد لازم

گلاب -یک قاشق غذاخوری
آب نارنج -یک قاشق غذاخوری
عسل -چهار قاشق غذاخوری

■ روش مصرف

ابتدا پوست را با آب و ولرم صابون بشویید سپس با بخار آب، بخور دهید این مواد را با هم ترکیب کنید و آن قدر بزنی د تا حالت نیمه سیالی به خود بگیرد. در حالت آرامش کامل، لایه نازکی از این ماسک را همراه با ماساژ روی پوست قرار دهید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با آب گرم بشویید.

ماسک مرطوب

و شفاف کننده پوست

■ مواد لازم

پودر ریشه شیرین بیان -یک قاشق مر باخوری
گلیسرین -یک قاشق چای خوری
روغن زیتون -یک قاشق چای خوری
گلاب -چند قطره

■ روش مصرف

ابتدا پوست را با آب و صابون بشویید و خشک کنید. سپس تمام مواد را با هم مخلوط و روی پوست قرار دهید. پس از گذشت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید توصیه می شود هیچ گاه از گلیسرین به تنهایی استفاده نکنید چون رطوبت را از لایه های پایینی پوست به لایه های بالا می آورد و باعث تبخیر مایعات پوست می شود.

آشپزی من

پفک خانگی

■ مواد لازم:

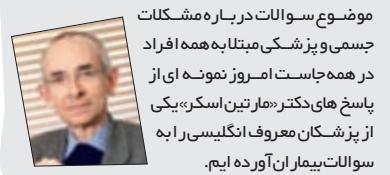
آرد الک شده-۱۰۰ گرم

کره-۹۰ گرم

پنیر رنده شده (پنیر چدار یا گودا)-۱۰۰ گرم
نمک یا هر طعم دهنده دلخواه- به میزان لازم



پرسش و پاسخ



س: مر دی ۷۵ ساله ام و سه سال پیش تحت عمل جراحی پروستات قرار گرفتم. اما به علت بزرگ بودن پروستات به جراحی بیشتری نیاز دارم. چند بار طی شب تکرر ادرار دارم که دردناک است. احساس درد در پاها از آنوبه طرف بالا دارم. در راه رفتن مشکل پیدا کرده ام و گاهی هنگام راه رفتن تعادل خود را از دست می دهم. مدت دو سال است که از چوبدستی استفاده می کنم. یک سال پیش نیز برای مشخص شدن علت درد تحت چند آزمایش قرار گرفتم ام. لطفا راهنمایی ام کنید.

ج: به احتمال زیاد در پا به دلیل تنگی مجرای نخاعی در مهره های کمر به وجود آمده است.

بزرگ شدن پروستات خوش خیم به عمل جراحی نیاز دارد که به بهبود عملکرد مثانه کمک می کند. من معتقدم درد در قسمت بالای پاها به علت تنگی مجرای نخاعی در مهره های کمر است که پایین ترین قسمت ستون فقرات است. مجرای نخاعی در مهره های کمر، عصب از آنها عبور می کند تنگ می شود. برای ترمیم بدن استخوان جدید می سازد و در نتیجه کانال نخاع تنگ می شود و روی اعصاب که حرکت و حس در پا را کنترل می کند، تاثیر می گذارد. آرتریت غضروف و مفصل ممکن است خیلی آهسته پیشرفت کند و با حداقل عوارض همراه باشد تا جایی که هنگام راست ایستادن و قرار دادن وزن روی ستون ریشه های عصب له شود. این امر می تواند به علایم شایع درد در قسمت بالای پاها، مشکلات راه رفتن و عدم تعادل منجر شود. به همین دلیل است که زمین می خورید. گفتید یک سال پیش برای انجام آزمایش به بیمارستان رفتید تا درد بررسی شود. ممکن است این وضعیت از آن زمان پیشرفت کرده باشد. اگر قدرت حرکتی شما دچار مشکل شده است فکر کنم وقت آن رسیده است که پزشک شما را برای MRI معرفی کند. تنها با تشخیص دقیق می توان علایم را برطرف کرد.

راهکار درمان درد ستون فقرات متفاوت است از فیزیوتراپی گرفته تا انجام تمرینات خاص و جراحی. در این نوع عمل استخوان اضافه برداشته می شود در نتیجه ریشه های عصب گیر کرده از آدمی شود. این روش بسیار موثر است و تا ۷۰ درصد از علایم را از بین می برد.

مارپیچ سلامت

مشاوره ژنتیک

مشاوره ژنتیک، شاخه ای از ژنتیک پزشکی است که به بررسی احتمال بروز بیماری های ژنتیکی در افراد می پردازد. مشاوره ژنتیک، یک فرایند ارتباطی است که به مشکلات انسانی ناشی از ابتلا یا احتمال ابتلا به یک بیماری ژنتیکی در خانواده می پردازد.

از جمله اهداف این مشاوره عبارت است از:

• تفهیم مباحث پزشکی شامل تشخیص، سیر بیماری و درمان های در دسترس
• تعیین نقش توارث در ایجاد بیماری و تعیین احتمال بروز مجدد آن
• فهم راه های مختلف برخورد با احتمال بروز بیماری
• تصمیم گیری مناسب با در نظر گرفتن احتمال بروز بیماری، ارزش ها و معیارهای اخلاقی خانواده

■ آیا شما به مشاوره ژنتیک نیاز دارید؟

اگر شما در یکی از شرایط زیر قرار دارید، حتما یک مرکز مشاوره ژنتیک را پیدا کنید و با متخصصان این مرکز مشورت کنید.

• آیا در خانواده شما سرطان به صورت ارثی وجود دارد و یک سرطان خاص، خانواده شما را نشاندهفته است؟
• آیا در خانواده شما کودکانی به دنیا آمده اند که نقایص کروموزومی دارند یا هنگام تولد نقایصی مثل شکاف لب و کام داشته اند؟

• آیا دویا بیشتر از جنین هایتان سقط شده اند و یا نوزادتان در همان روزهای نخست تولد فوت کرده است؟

• آیا در فامیل کودکانی دارید که دچار عقب ماندگی ذهنی یا جسمی و بیماری های ارثی هستند؟

• آیا سن شما بالای ۳۵ سال است و قصد بارداری دارید؟

• آیا شما در خطر ابتلا به بیماری های ژنتیکی خاص هستید؟

• آیا تصمیم به ازدواج فامیلی دارید؟

فاطمه رفیعی نیا- دانشجوی دکتری ژنتیک پزشکی

شما می توانید سوالات خود را در زمینه مباحث ژنتیک، بیماری ها، مشاوره ژنتیک به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

