



راهکارهای پیشگیری از سرطان سینه

طبق نتایج به دست آمده از تحقیقات سرطان سینه تا ۵ سال دیگر ۶۳ درصد افزایش خواهد داشت پس از حالا باید به فکر پیشگیری باشیم

پزشکی

خبر افزایش بروز سرطان سینه تا ۶۳ درصد تا سال ۲۰۲۵ میلادی را یکی از اعضای هیئت علمی پژوهشکده سرطان جهاد دانشگاهی خانم دکتر «شهیر حقیقت» بر اساس تازه ترین نتایج تحقیقات بیان و این نکته را یادآوری کرده است که میانگین سن تشخیص سرطان در کشورهای در حال توسعه

دلایل ابتلا به سرطان سینه

با این که هنوز علت مشخصی برای ابتلا به سرطان سینه ذکر نشده است اما عوامل متعددی در بروز این بیماری نقش دارد از جمله:

۱- افزایش سن

به گفته دکتر فرشیدار بابی متخصص انکولوژی و رادیوتراپی، تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد سرطان های سینه در خانم های زیر ۴۰ سال دیده می شود. در حالی که خانم های بالای ۶۰ سال بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

۲- سابقه خانوادگی

افرادی که سابقه سرطان سینه را در بین اعضای درجه یک خانواده خود دارند دو برابر دیگران در معرض ابتلا قرار دارند.

۳- جهش های ژنی

برخی جهش های ژنی ارثی، شانس ابتلا به این سرطان را افزایش می دهد. تست های ژنتیکی، میزان بروز مشکلات ژنتیکی به خصوص در افرادی را که

سابقه خانوادگی دارند نشان می دهد.

عوامل مستعد کننده ابتلا

چاقی به ویژه چربی دور شکم، کم تحرکی و رژیم غذایی نامناسب، بافت غدد و چربی مترکم در سینه، ناباروری یا بارداری در سنین بالا (۳۵ سال) یا به عبارتی اولین بارداری بعد از ۳۰ سالگی و مصرف طولانی مدت هورمون ها از جمله عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان سینه است.

نشانه های سرطان سینه

- ✓ تورم تمام یا قسمتی از سینه
- ✓ حفره حفره شدن پوست (شبهه به پوست پرتقال)
- ✓ درد
- ✓ تورفتگی نوک سینه
- ✓ قرمز شدن، پوسته پوسته شدن یا ضخیم شدن پوست سینه
- ✓ ترشح
- ✓ یک راه تشخیص مطمئن

یکی از بهترین و دقیق ترین روش های غربالگری در

نسبت به کشورهای اروپایی و آمریکایی کمی پایین تر است. با توجه به پایین بودن سن ابتلا و روند سالمند شدن جامعه در سال های نه چندان دور شاهد افزایش احتمال ابتلا به سرطان سینه خواهیم بود. پس باید به فکر دادن آگاهی بیشتر در باره این بیماری و پیشگیری از آن باشیم. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

تشخیص سرطان سینه ماموگرافی است. ماموگرافی توسط دستگاه های پیشرفته و با تابش ناچیز اشعه، بدون هیچ عارضه ای قادر به تشخیص توده های غیر قابل لمس و رسوبات آهکی است که قبل از ایجاد سرطان تشکیل می شود.

خودآزمایی برای تشخیص به موقع

✓ نگاه کردن

در برخی موارد، سرطان سینه باعث بروز تغییراتی در ظاهر آن می شود که با نگاه کردن قابل تشخیص است.

بنابراین لازم است که با ظاهر این اندام خود آشنا باشید تا بتوانید هر گونه تغییر احتمالی را تشخیص دهید.

۱- دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.

۲- دست ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید.

۳- دست ها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید (دست ها را به کمر بزنید و فشار دهید).

۴- دست ها را ا صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید.

هر گونه تغییر غیر عادی مانند قرمزی، فرورفتگی و پوسته شدن، انحراف یا برآمدگی را جدی بگیرید.

✓ لمس کردن

بهرتر است از قسمت انتهایی بند آخر سه انگشت میانی استفاده کرد. هیچ وقت بافت سینه را بین انگشتان فشار ندهید زیرا به طور کاذب وجود توده را احساس می کنید. در حالی که واقعاً توده ای وجود ندارد. محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ سینه و زیر بغل از دو طرف و دو انگشت پایین تر از لبه پایین سینه، در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد، باید معاینه شود.

راه های پیشگیری

- ✓ انتخاب سبک زندگی سالم
- ✓ پرهیز از دخانیات
- ✓ کنترل وزن
- ✓ فعالیت مناسب فیزیکی
- ✓ شیردهی
- ✓ حاملگی در سن مناسب (۲۰ تا ۳۵ سالگی)
- ✓ رژیم غذایی سالم
- ✓ کاهش قرارگیری در معرض تابش های آزمایشگاهی
- ✓ محدود کردن درمان های هورمونی
- ✓ مصرف انواع ویتامین و مواد مغذی
- ✓ خواب کافی و دوری از استرس

ورزش

ورزش و بالا رفتن روحیه در زنان

مهاکسنوی

خبرنگار

بانوان

تاثیر ورزش بر بالا رفتن روحیه بر هیچ کس پوشیده نیست. به تازگی در یک مقاله روان شناسی ورزش کردن و بالا رفتن ضربان قلب را به اندازه خوردن قرص های ضد افسردگی برای درمان بیماری افسردگی موثر دانسته اند.

در ادامه به بررسی آثار ورزش بر بالا رفتن روحیه در خانم ها خواهیم پرداخت.

• بهبود کیفیت خواب

معمولاً اغلب خانم ها به دلیل مشغله فکری زیاد، دچار بد خوابی و کم خوابی می شوند. تاثیر خواب خوب بر کیفیت زندگی ما کاملاً واضح و روشن است. بنابراین بسیاری از زنان برای داشتن یک خواب راحت سراغ قرص ها یا دمنوش ها می روند. اما باید به شما یک روش عالی برای داشتن یک خواب راحت را معرفی کنم و آن ورزش مداوم و منظم است. اگر شما روزانه یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشید قطعاً در شب خیلی راحت تر نسبت به زمانی که فعالیت ندارید خواهید خوابید.

• بالا رفتن اعتماد به نفس

ورزش کردن روی اندام شما تاثیر خواهد گذاشت و همین دلیل باعث خواهد شد شما اعتماد به نفس بالاتری نسبت به زنان اطراف را خود داشته باشید. با بالا رفتن اعتماد به نفس حس و علاقه شما به خودتان نیز بیشتر خواهد شد.

• دوری از افکار منفی

ذهن ما معمولاً همیشه مضطرب و نگران است. برای همین است که ما اغلب منتظر هستیم اتفاق های بد بر ایمان بیفتد اما با ورزش کردن، هورمون شادی در بدن تان ترشح و باعث می شود از شر افکار منفی خلاص شوید.

• آثار بیولوژیکی

در حین انجام فعالیت بدنی، تولید یک ماده شیمیایی از بدن به نام «سروتونین» بیشتر می شود. کاهش سروتونین در بدن با افسردگی مرتبط است و داروهای ضد افسردگی هم در راستای بالا بردن این ماده در بدن عمل می کند. از طرفی با ورزش کردن، تولید «اندورفین» و «اپی نفرین» و «سیتوکین ها» هم افزایش می یابد و این مواد به طور طبیعی باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه می شود و احساس انرژی و شادایی بیشتری به فرد می دهد.

• بالا بردن تمرکز

ورزش منظم یکی از آسان ترین و مؤثرترین راه ها برای بالا بردن تمرکز، بهبود انگیزه و افزایش حافظه است. فعالیت بدنی بلافاصله سطح دوپامین، نوراپی نفرین و سروتونین مغز را افزایش می دهد. همه این موارد بر تمرکز و توجه تاثیر می گذارد و به همان روش داروها عمل می کند.

آنتی کرونا

بروز عفونت «قارچ سیاه» در مبتلا بان به کووید ۱۹

متخصصان در بین بیماران هندی مبتلا به کووید ۱۹ که در حال بهبودی هستند، مواردی از بروز نوعی عفونت قارچی نادر گزارش کرده اند که با عنوان «قارچ سیاه» شناخته می شود. به گزارش ایرنا، بر اساس اعلام مرکز کنترل و جلوگیری از بیماری ها، این عفونت «موکورمیکوزیس» نام دارد و توسط گونه ای قارچ ساکن در خاک و مواد در حال تجزیه، موسوم به موکور میست تولید می شود. این عفونت مرگبار است و میزان مرگ و میر ناشی از آن بسته به شدت عفونت بین ۴۶ تا ۹۶ درصد است. به گفته متخصصان، این نوع عفونت قارچی مبتلایان به کرونا را که ضعف سیستم ایمنی دارند با مشکل مواجه می کند. استفاده از داروهای استروئیدی و ابتلا به کووید ۱۹ دو عامل اصلی موج جدید این عفونت قارچی محسوب می شود.

منبع: ایرنا



ترفند ها

چند روش تازه کردن سبزی پژمرده

• ترفند آب و یخ

قسمت هایی از سبزی را که سیاه و لزج شده اند جدا کنید.

هر چه سبزی پژمرده تر یا ضخیم تر باشد، باید مدت زمان بیشتری در آب یخ بماند. ممکن است لازم باشد کاسه حاوی سبزی، آب و یخ یک شب تا صبح بماند تا سبزی ها طراوت بیشتری بگیرد. سبزی هایی مانند کرفس و هویج به زمان و آب بیشتری برای تازه شدن نیاز دارند.

• زمان بندی

زمان ماندن در آب و یخ به نوع سبزی شما بستگی دارد. هر موقع دوباره سبزی ها تازه شد، آن ها را از آب و یخ خارج کنید.



وقتی هوا گرم است تازه نگه داشتن سبزی و میوه سخت تر می شود و سبزی که شما خریداری کرده اید خیلی زود پژمرده می شود، اگر سبزی پلاسیده شده باشد یعنی کپک زده یا لزج و سیاه باشد، نمی توان آن را تازه کرد، اما راهکار هایی وجود دارد که بتوان سبزی و میوه را تا مدت طولانی در یخچال تازه نگه داشت حتی بعد از این که پژمرده و پلاسیده شد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

بیشتر بدانیم

چرا در مقابل نور خورشید عطسه می کنیم؟

آیا تا به حال شده از سالن تاریک سینما بیرون بیایید و به محض این که مقابل نور خورشید قرار گرفتید دچار عطسه های مکرر شوید و بدون کنترل عطسه کنید؟

اکرم فریدون مقدم | مترجم

طبق آمار ۳۰ درصد افراد با نگاه کردن به نور خورشید عطسه می کنند که به آن به اصطلاح «عطسه نوری»، می گویند و ژنتیک در این موضوع نقش مهمی دارد.

ارسطو بر این عقیده بود که گرمای نور خورشید سبب تحریک بینی می شود و عطسه اتفاق می افتد اما بعدها این فرضیه توسط «فرانسیس بیکن»، فیلسوف انگلیسی رد شد. او بر این باور بود که نور خورشید سبب مرطوب شدن چشم ها و نفوذ رطوبت به بینی و تحریک آن و در نتیجه عطسه می شود. طبق نظر کارشناسان و متخصصان، عطسه کردن در قیاس با عملکرد آهسته و تدریجی مجاری اشکی چشم، بسیار سریع تر اتفاق می افتد و دیگر این که عصب های مغزی در واکنش به تابش نور آفتاب نقش بسیار مهمی دارد.

بر اساس تحقیقات و بررسی های به دست آمده عطسه در نتیجه تحریک بینی ایجاد می شود. بعد از ورود نور به شبکیه چشم، به طور ناگهانی اشک در چشم تولید و از آن جاری می شود، در واقع از یک طرف عصب بینایی این سیگنال را به مغز می فرستد و در نتیجه مردمک چشم تنگ و منقبض می شود و از طرف دیگر هم عصب های سه قلو سیگنال هایی را

به مغز می فرستد. عصب سه قلو از بزرگترین عصب های مجموعه است و کار اصلی آن ها کنترل حالات حرکتی و حسی چهره است و در مجاورت عصب بینایی قرار دارد. عصب های مغزی بعد از دریافت سیگنال، پاسخی ارسال می کند که در نتیجه سبب تحریک بینی می شود و فرد احساس سوزش بینی می کند و در نهایت عطسه رخ می دهد.

محققان معتقدند وقتی نور شدید به صورت فلش به سوژه مد نظر می تابد، عطسه های ناشی از نور شدید باعث فعالیت بیشتر در کورتکس بینایی می شود. این نشان می دهد که حساسیت بسیار بالا به نور، این فرایند واکنشی را تا ساقه مغز به پیش می راند.

توصیه می شود برای پیشگیری از این اتفاق در مجاورت نور خورشید از عینک آفتابی استفاده کنید.

عطسه خورشیدی یک تئوری تاریخی است. این حالت از عطسه نشان دهنده تغییرات بدن انسان هاست. اجداد غارنشین مادرها با گردو خاک و سوختن آتش و دود زندگی می کردند. آن ها بایک عطسه می توانستند مجاری تنفسی خود را از هر گونه غبار و دود پاکیزه کنند. به وسیله عطسه راه های هوایی برای تنفس سالم تر باز تر و پاکیزه تر می شود.

منبع: Scientificamerican.com

