

۱۲ علامت مهم سرطان که نباید نادیده گرفت

با دیدن این علائم در خود یا اطرافیان، حتما به پزشک مراجعه کنید

پزشکی

سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر زود هنگام در سراسر جهان است. گاهی اوقات این بیماری علامت خاصی ایجاد نمی کند، اما در اکثر موارد با علائم هشدار دهنده همراه است. به نوشته «برترینها»، این علائم به تنهایی برای تشخیص سرطان کافی نیستند، اما می توانند به شما و پزشک تان در پیدا کردن مشکل و درمان آن کمک کنند.

۱. **کاهش وزن ناخواسته** | طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا (ACS)، بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان قبل از تشخیص بیماری به طور غیرمنتظره حداقل ۴-۵ کیلو وزن از دست می دهند. در حقیقت، این اتفاق ممکن است اولین علامت سرطان باشد.

۲. **خونریزی** | بعضی از سرطان ها باعث خونریزی می شوند. به عنوان مثال ممکن است سرطان روده بزرگ با مدفوع خونی همراه باشد و سرطان پروستات یا مثانه به ادرار خون آلود منجر شود.

۳. **تب** | تب معمولا نشانه گسترش سرطان در اندام های مختلف بدن است و به ندرت در مراحل ابتدایی بیماری رخ می دهد. به همین دلیل، اگر تب شدید بود یا بیش از سه روز طول کشید، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

۴. **درد و خستگی** | خستگی مزمن که به

۱. **کاهش وزن ناخواسته** | طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا (ACS)، بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان قبل از تشخیص بیماری به طور غیرمنتظره حداقل ۴-۵ کیلو وزن از دست می دهند. در حقیقت، این اتفاق ممکن است اولین علامت سرطان باشد.

۲. **خونریزی** | بعضی از سرطان ها باعث خونریزی می شوند. به عنوان مثال ممکن است سرطان روده بزرگ با مدفوع خونی همراه باشد و سرطان پروستات یا مثانه به ادرار خون آلود منجر شود.

۳. **تب** | تب معمولا نشانه گسترش سرطان در اندام های مختلف بدن است و به ندرت در مراحل ابتدایی بیماری رخ می دهد. به همین دلیل، اگر تب شدید بود یا بیش از سه روز طول کشید، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

۴. **درد و خستگی** | خستگی مزمن که به

سرطان ها ممکن است غذا خوردن را دشوار کنند و به مشکلاتی مانند اختلال بلع، تغییر اشتها یا احساس درد بعد از غذا خوردن منجر شوند. نفخ، احساس سیری، حالت تهوع و استفراغ هم ممکن است از علائم سرطان باشند.

۸. **تعریق شبانه** | تعریق شدید در طول شب ممکن است از علائم اولیه بعضی از سرطان ها از جمله سرطان خون و سرطان کبد باشد.

۹. **تغییرات سینه** | سرطان سینه اغلب باعث تغییر یافت سینه می شود، بنابراین مهم است که زنان به شکل، اندازه، بافت، ترشحات و رنگ سینه های خود توجه کنند. انجمن سرطان آمریکا توصیه می کند که زنان بالای ۴۰ سال برای غربالگری سرطان سینه به طور منظم ماموگرافی انجام دهند.

۱۰. **خونریزی بین دوره های قاعدگی** | اگر عادت ماهانه منظمی دارید و خارج از دوره های قاعدگی شاهد لکه بینی یا خونریزی واژینال هستید، به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که یائسگی را پشت سر گذاشته اید هم به محض مشاهده خونریزی باید به پزشک مراجعه کنید.

۱۱. **وجود توده در بیضه** | ایجاد یک توده سفت و بدون درد در بیضه از علائم

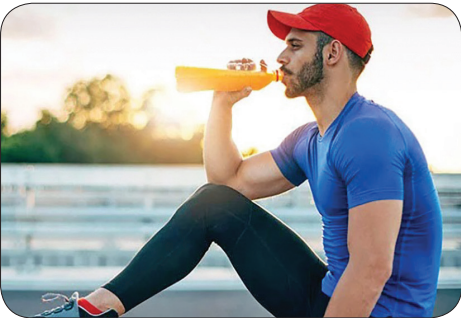
سرطان بیضه است. سایر علائم این بیماری عبارت اند از: تورم یا درد در بیضه یا اسکروتوم (کیسه بیضه)، احساس سنگینی در اسکروتوم، درد در کشاله ران و درد مبهم در قسمت پایین کمر یا شکم.

۱۲. **تغییرات مرتبط با دستگاه ادراری** | تغییر در عادت های مربوط به دفع ادراری یکی از علائم سرطان پروستات و مثانه است. هر دو نوع سرطان می توانند این علائم را ایجاد کنند: مشکل در تخلیه مثانه، احساس نیاز مکرر به دفع ادرار، بی اختیاری ادرار و مشاهده خون در ادرار.

نکته مهم: گاهی اوقات افراد مبتلا به سرطان هیچ علامت یا نشانه خاصی را تجربه نمی کنند. اما خوشبختانه تشخیص سرطان قبل از بروز علائم امکان پذیر است. تست های غربالگری می توانند بعضی از سرطان ها را در مراحل ابتدایی شناسایی کنند. آشنایی با علائم هشدار دهنده سرطان می تواند به تشخیص به موقع این بیماری کمک کند. داشتن علائمی که در این مطلب به آن ها اشاره شد لزوما به معنی ابتلا به سرطان نیست، ولی اگر می خواهید به سرطان مبتلا نشوید یا این بیماری را در مراحل ابتدایی در مان کنید، باید مراقب سلامتی خود باشید.

بیشتر بدانیم

عوارض مصرف زیاد الکترولیت ها چیست؟



زیاد دارید، می توانید از نوشیدنی های الکترولیتی برای جایگزین کردن مواد معدنی از دست رفته بهره مند شوید. همچنین، اگر بیماری های خاصی مانند بیماری کلیوی، اختلال های تیروئید و نارسایی قلبی دارید که بر تعادل الکترولیت ها تاثیر می گذارد، احتمال دار د پزشک به شما توصیه کند مکمل های حاوی الکترولیت مصرف کنید. اما برای فردی معمولی که رژیم غذایی متعادلی دارد، مصرف نوشیدنی ها و مکمل های الکترولیتی معمولا ضرورتی ندارد؛ زیرا می تواند الکترولیت های کافی را از خوردن غذاهای کامل و نوشیدن آب به دست آورد.

الکترولیت ها مواد معدنی ضروری اند که برای عملکردهای مختلف بدن از جمله انقباض های عضلانی، عملکرد سلول های عصبی و تعادل مایعات بسیار مهم اند. با این حال مصرف بیش از حد الکترولیت ها می تواند آثار منفی بر بدن داشته باشد.

● به چه میزان الکترولیت نیاز داریم؟

مقدار الکترولیت هایی که نیاز دارید، بسته به عوامل مختلف مانند سن، جنس، سطح فعالیت و سلامت کلی متفاوت است. بزرگ سالان سالم باید روزانه ۱۵۰۰ تا دو هزار و ۳۰۰ میلی گرم سدیم، دو هزار و ۶۰۰ تا سه هزار و ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم، ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی گرم منیزیم و هزار تا هزار و ۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند. این میزان الکترولیت را می توان از طریق یک رژیم غذایی متعادل حاوی میوه، سبزی، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی تامین کرد.

● آیا به نوشیدنی های مکمل الکترولیت نیاز دارید؟

با وجود آن که نوشیدنی ها و مکمل های الکترولیتی (که اخیرا به آن ها نوشیدنی ورزشی هم می گویند) به آب رسانی و بالا بردن سطح انرژی بدن کمک می کند، برای همه ضرورت ندارد. اگر فعالیت بدنی شدید و طولانی مدت همراه با تعریق

بهداشت خواب

۶ نکته طلایی برای چرتی دلچسب و مفید



چرت زدن گاهی می تواند از خود خوابیدن هم لذت بخش تر باشد؛ به ویژه در هوای پیاپی که خواب بعد از ظهر لطف دیگری دارد. «یاهو لایف»، در گزارشی با استناد به توصیه کارشناسان، ۶ راه چرت عالی را بر شمرده است که یکی از مهم ترین آن ها محدود نگه داشتن زمان چرت زدن و حفظ فاصله آن تا خواب شبانه است.

۱. دیر وقت چرت نزنید | کارین وولکر، روان شناس

بالینی و متخصص عادت های خواب، به یاهو می گوید که برای تشخیص بهترین زمان چرت زدن باید از مفهومی به نام «عامل خواب» یا «فشار خواب» آگاه شویم. به گفته او، «عامل خواب» در واقع نیاز بدن به خوابی است که در طول روز آن را احساس می کنیم. طبق توضیح او، چرت کوتاه را می توان بایک پیش غذا مقایسه کرد چرت طولانی می تواند مانند یک وعده غذای کامل عمل کند. به همین دلیل هشت ساعت قبل از خواب باید از چرت زدن خودداری کنید تا تاثیر منفی روی خوابتان نداشته باشد. مثلا اگر می خواهید ۱۱ شب بخوابید نباید دیرتر از ساعت سه بعد از ظهر چرت بزنید.

۲. در شرایط مناسب | دکتر کریس وینتر، متخصص

طب خواب و عصب شناسی، می گوید: «محیط چرت زدن باید خنک، تاریک، ساکت و بدون عوامل حواس پرتی باشد، درست مانند وقتی که در شب به رختخواب می روید.

یا کمتر برای چرت کافی است.

گیجی که هنگام بیدار شدن از خواب تجربه می کنید «رخوت خواب» نام دارد که به گفته کارشناسان اگر حین چرت زدن به خواب عمیق فرو برویم با آن مواجه می شویم. به همین دلیل برای جلوگیری از این وضعیت نباید بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه چرت بزنیم. البته چرت زدن طولانی تر در موارد استثنایی مانند جبران کم خوابی یا شب کاری بسیار مفید است.

۵. منظم چرت بزنید | بعضی افراد فقط گه گاه و در

هنگام بیکاری و روز های تعطیل یا برای جبران خواب شبانه چرت می زنند، اما اگر عادت دارید که چرت بزنید کارشناسان توصیه می کنند که روال منظمی برای آن داشته باشید. این کار برای مغز بسیار مفید است و باعث می شود که رخوت خواب به حداقل برسد. کارشناسان توصیه می کنند که هر روز در ساعت مشخص چرت بزنید و در ساعت مشخص هم بیدار شوید.

۶. مطمئن شوید که خواب مفید شبانه دارید | در نهایت

توصیه کارشناسان این است که چرت روزانه هر چه قدر هم عالی باشد، اما خواب مفید شبانه از آن بسیار مهم تر است، چرا که خوابیدن و بیدار شدن در زمان مشخص و همچنین کیفیت خواب را شامل می شود.

تازه ها

آنفلوآنزا را جدی بگیرید



مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان این که برخلاف باور عمومی، آنفلوآنزا بیماری جدی است که می تواند عوارض خطرناکی داشته باشد، اظهار کرد: آنفلوآنزا به طور معمول در فصل های سرد سال شیوع بیشتری دارد و می تواند سینوس و بینی تا گلو، راه های تنفسی و ریه را درگیر کند. دکتر فرشید رضایی با بیان این که بیماری های ویروسی مانند آنفلوآنزا با شروع فصل سرد شیوع بیشتری پیدا می کند، اظهار کرد: آنفلوآنزا شاید برای برخی افراد یک سرماخوردگی ساده به نظر برسد اما این بیماری می تواند عوارض جدی و حتی مرگباری داشته باشد؛ بنابراین مقایسه این بیماری با سرماخوردگی کار درستی نیست.

● علائم ابتلا به آنفلوآنزا

وی درباره علائم آنفلوآنزا توضیح داد: ابتدا تب بالا و ناگهانی در بیمار پدیدار می شود؛ گاهی اوقات بیماران، ساعت شروع ناگهانی تب را هم به خاطر می آورند. پس از تب، علائمی مانند بدن درد شدید، سردرد شدید، خارش گلو یا گلودرد آغاز می شود که می تواند با سرفه خشک، آبریزش یا گرفتگی بینی همراه باشد. رضایی ادامه داد: بیماران برای رفع کسالت و خستگی مفرط به استراحت نسبی طی ۳ روز ابتدایی بیماری خود نیاز دارند؛ مصرف مایعات و سوپ به همراه استراحت کردن می تواند روند بهبود بیماری را سرعت بخشد. این احتمال وجود دارد که تهوع و اسهال در برخی بیماران مبتلا به آنفلوآنزا مشاهده شود که به آنتی بیوتیک نیاز ندارد.

● راه های پیشگیری از آنفلوآنزا

این متخصص بیماری های عفونی با بیان این که «شستن مرتب دست ها با آب و صابون در طول روز» مهم ترین رفتار پیشگیری کننده از انتشار آنفلوآنزا در جامعه به حساب می آید، گفت: ویروس آنفلوآنزای انسانی روی نوک انگشتان و کف دست برای مدتی باقی می ماند و ویروس به وسیله دست آلوده از طریق مالش چشم و بینی به بدن وارد می شود. وی ادامه داد: پوشیدن ماسک در مکان های عمومی و شلوع به هنگام ابتلا به آنفلوآنزا مانند بسیاری از بیماری های تنفسی، یکی از توصیه های مهم به حساب می آید. اثر بخشی پوشیدن ماسک در دوران کرونا را تجربه کردیم؛ افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف تری هستند با ماسک زدن می توانند تا حدی در برابر ویروس آنفلوآنزا از خود حفاظت کنند. رضایی با اشاره به ضرورت حفظ فاصله با بیمار گفت: پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار همواره مورد تاکید است؛ حفظ فاصله یک تا دو متر از بیمار مبتلا به آنفلوآنزا می تواند از سرایت قطرات تنفسی آلوده به دیگران جلوگیری کند؛ اما سرفه و عطسه می تواند قطرات آلوده را در مسافت های طولانی تری پرتاب کند. وی ادامه داد: پوشش دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت داخل آستین لباس در منطقه آرنج از انتشار قطرات آلوده تنفسی جلوگیری می کند و جزو آداب تنفسی محسوب می شود. ضد عفونی کردن سطوح و وسایلی که بیمار دست آلوده خود را به آن ها می زند، می تواند از آلوده شدن دست دیگران جلوگیری کند.

خواص خوراکی ها

غذاهای مفید و مضر برای فشار چشم



فشار چشم یا فشار داخل چشمی (IOP) یکی از عوامل کلیدی در زمینه سلامت چشم و به ویژه در بروز بیماری هایی مانند گلوکوم (آب سیاه) است. این فشار ناشی از تعادل میان تولید و تخلیه مایع داخل چشم (زلالیه) است. اگر فشار داخل چشمی بالا باشد، می تواند به عصب بینایی آسیب برساند و به کاهش دید یا حتی نابینایی منجر شود. عوامل مختلفی می توانند بر فشار چشم تأثیر بگذارند که یکی از آن ها رژیم غذایی است.

● غذاهای مضر برای فشار چشم

غذاهایی که در طول روز می خوریم روی بخش های مختلف بدن تاثیر می گذارند. این غذاها با توجه به ترکیبات خود می توانند برای بخش های مختلف بدن مانند سلامت چشم مضر یا مفید باشند. رژیم غذایی می تواند روی بالا رفتن یا متعادل ماندن فشار چشم تاثیر زیادی بگذارد. در ادامه به بررسی برخی مواد غذایی که موجب بالا رفتن فشار چشم می شود، می پردازیم:

- نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه، چای سیاه و نوشابه های انرژی زا.
- غذاهای شیرین مثل شیرینی و آب نبات، کیک، بستنی، سس و نوشابه های گاز دار.
- کربوهیدرات های تصفیه شده مثل نان سفید، نان شیرینی و بسته بندی، ماکارونی سفید و برنج، غلات صبحانه، کیک و کلوچه، چیپس و تنقلات
- چربی های ترانس و اشباع مثل فست فودها، غذاهای سرخ شده و محصولات پخته شده صنعتی مانند بیسکویت ها و کیک ها
- محصولات لبنی پر چرب
- غذاهای شور و پر نمک

● مواد غذایی مفید برای کاهش فشار چشم

- میوه ها و سبزیجات مثل هویج، کرفس، طالبی، سیب زمینی شیرین، هلو، چغندر، فلفل دلمه ای و توت مواد غذایی بسیار مفیدی برای متعادل نگه داشتن فشار چشم هستند.
- آجیل و دانه هایی مثل بادام، پسته و تخمه آفتابگردان به غیر از تاثیرات مثبتی که بر سلامت چشم و متعادل نگه داشتن فشار چشم می گذارند، برای آب مروارید نیز مفید هستند.
- ماهی و غذاهای دریایی مثل ماهی قزل آلا، ساردین، هالیبوت و ماهی تن خطر ابتلا به گلوکوم را کاهش می دهند.
- غذاهای غنی از منیزیم مانند موز، آووکادو، دانه کدو تنبل و لوبیا سیاه همگی منابع خوبی از منیزیم هستند که جریان خون را در چشم بهبود می بخشد و برای افراد مبتلا به فشار خون یا گلوکوم چشم مفید هستند.