

مدیر گروه رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به این که رادیولوژیست ها خط اول شناسایی سرطان های زنان هستند، گفت: در صورت تشخیص به موقع، تصمیم گیری در درمان سریع تر انجام می گیرد و برای نجات جان بیمار می توان اقدام موثرتری کرد. به گزارش روابط عمومی انجمن رادیولوژی ایران، دکتر مرتضی صانعی طاهری مسئول کمیته زنان و مامایی انجمن رادیولوژی ایران اظهار کرد: بیماری های غیر سرطانی در زنان که سبب خون ریزی غیر طبیعی ناشی از پولیپ و فیبروم می شود، توسط رادیولوژیست ها قابل تشخیص است.

## تغییرات چهره، اعلام خطر برای سلامتی

تغییرات چهره با افزایش سن، طبیعی است اما گاه می تواند نشانه ای از تغییری جدی در وضعیت جسمی و سلامت باشد.

سیاه شدن زیر چشم، آکنه پوستی، افزایش موهای صورت، نازک شدن ابروها یا قرمز شدن گونه در برخی موارد می تواند علامی نگران کننده باشد.

دکتر «سوزان تیلر» از دانشگاه پنسیلوانیا در این باره به روزنامه «دیلی میل» می گوید: یکی از دلایل کاهش ابروها و نازک شدن آن عملکرد نامناسب تیروئید و کم کاری آن است.

وی می گوید: باید به علائم دیگر نیز توجه کرد برای مثال، افراد مبتلا به کم کاری تیروئید احساس خستگی وضعف می کنند.

همچنین، خشک شدن پوست حتی خشک تر از حالت طبیعی در زمستان نیز یکی دیگر از علائم است. در این شرایط احتمال بروز بیوست نیز افزایش می یابد.

یک آزمایش خون ساده می تواند تعیین کند که به اختلال تیروئید مبتلا هستید یا خیر.

همچنین افزایش موی صورت می تواند نشانه ای از اختلالات هورمونی ناشی از سندروم تخمدان باشد. در این صورت به خانم ها توصیه می شود این مشکل را با پزشک عمومی یا متخصص زنان در میان بگذارند. قرمزی روی گونه می تواند نشانه ای از لوپوس باشد که نوعی بیماری خودایمنی است. البته در برخی موارد بعضی از افراد به راحتی



سلامت

### دانشتنی های علمی

**چرا زنان بیشتر می خوابند؟**

محققان انگلیسی با مطالعه رفتار ۹۴۹ نفر دریافتند، زنان به دلیل فعالیت بیشتر مغز شان، به خواب بیشتری در شبانه روز نیاز دارند.

زنان معمولا چند کار را با هم انجام می دهند؛ در حقیقت همزمان از مناطق بیشتری از مغز خود نسبت به مردان استفاده می کنند؛ همچنین در بسیاری از مواقع، مغز زنان اطلاعات را تقریبا پنج برابر سریع تر از مردان پردازش می کند؛ مجموعه این عوامل موجب می شود زنان به خواب بیشتری نیاز داشته باشند.

**بهترین راه جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات**

مصرف فیبر زیاد در رژیم غذایی بهترین راه جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات است.

آمارها نشان می دهد، میزان ابتلا به سرطان پروستات در جوامع غربی و کشورهای آسیایی برابر است؛ با وجود این، مشاهده شده است که این بیماری در کشورهای غربی پیشرفت بسیار بیشتری دارد.

محققان آمریکایی با بررسی رژیم های غذایی و رفتار جوامع مختلف دریافتند که رژیم غذایی سرشار از فیبر در کشورهای آسیایی موجب جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات می شود و این بیماری را به ویژه در افرادی که در مراحل اولیه بیماری هستند، کنترل می کند.

#### احتمال مضر بودن مصرف مرغ و پرندگان در یابی برای مبتلایان به سرطان

**بیشتر بدانیم**

مصرف برخی مواد غذایی، روند پیشرفت و پخش سرطان را در بدن افزایش می دهد. به گزارش دیده بان علم ایران، محققان بریتانیایی و آمریکایی دریافتند که مصرف «آسپاراژین (asparagine)، که در غذاهای چون مارچوبه، مرغ و غذاهای دریایی وجود دارد، ممکن است سبب پیشرفت و پخش سلول های سرطانی در بدن شود.

بر اساس نتایج این تحقیق که در مجله علمی نیچر منتشر شده است، دانشمندان با آزمایش آسپاراژین در موش هایی که دچار سرطان سینه بودند، دریافتند که این ماده سبب متاستاز می شود.

متاستاز فرایندی است که طی آن سلول های سرطانی در بدن بیمار پخش می شود و ارگان های مختلف بدن را درگیر می کند.

آسپاراژین یکی از بیست اسید آمینه اصلی سلول های زنده است. اسیدها آمینه واحد

#### مواد لازم

• گوشت خورشتی - ۲۰۰ گرم
• سیب متوسط - سه عدد
• رب گوجه فرنگی - دو قاشق غذاخوری
• آلو قیسی - یک لیوان
• آب لیمو - دو قاشق غذاخوری
• آرد - دو قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه

• داخل قابلمه مقداری روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا گرم شود. پیاز و سیر را خرد کنید و در روغن تفت دهید تا نرم شود، سپس گوشت خرد شده و مقداری زردچوبه اضافه کنید و آن قدر تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.

• پس از این که رنگ گوشت تغییر کرد، رب گوجه فرنگی، پودر هل، نمک، فلفل و چند لیوان آب اضافه کنید. حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید، در قابلمه را بگذارید و به مدت دو ساعت اجازه دهید گوشت بپزد و نرم شود.

• سیب ها را پوست بکنید و به اندازه دلخواه خرد کنید. داخل ماهیتابه کمی روغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. سیب خرد شده و پودر دارچین را داخل ماهیتابه بریزید و تفت دهید تا سیب ها طلایی و نرم شود. سپس آرد را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.

• پس از این که گوشت پخته شد، سیب های تفت خورده، آلوهای قیسی، شکر و آب لیمو را به حفره اضافه و مخلوط کنید. در قابلمه را بگذارید و ۳۰ دقیقه بگذارید با حرارت ملایم خورش جا بیفتد، سپس همراه با برنج سرو کنید.



#### خورش سیب و آلو قیسی

• دارچین - یک قاشق چای خوری
• شکر - دو قاشق غذاخوری
• پیاز - یک عدد
• سیر - دو حبه
• پودر هل - یک سوم قاشق چای خوری



#### درمان بیماری های قلبی وعروقی با کنترل نحوهار تباط پروتئین ها

#### تازه ها

محققان دانشگاه بردفورد انگلیس، ارتباطی را بین پروتئین ها شناسایی کرده اند که علاوه بر جلوگیری از آسیب دیدگی رگ های خونی سالم، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و حمله قلبی را کاهش می دهد.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری ساینس دیلی، بر اساس این تحقیقات وقتی پروتئینی موسوم به SOCS۳ به طور مستقیم با پروتئینی به نام Cavin-۱ پیوند برقرار می کند، بخش هایی از سطح سلول ها که حفره غشایی نام دارد، در رگ های خونی پایدار و مانع از آسیب دیدگی رگ ها

پزشش

و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

**دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی**

**س: برای کاهش غلبه صفرا چه باید کرد ؟**

**ج:** با افزایش صفرا بعضی از افراد دچار تهوع می شوند. معمولا زردآب بالا می آورند و دل پیچه می گیرند.

می توانید دو عدد لیمو را در یک لیوان آب جوش بگذارید و روی لیوان را بپوشانید و به نوعی آن را دم کنید و سپس آب را بنوشید.

کسانی که دچار برفک در دهان هستند و زبانشان بار دارد، آب لیموترش را با کمی آب و عسل مخلوط کنند و به مدت یک دقیقه این تر کیب را در دهان نگه دارند و سپس میل کنند.

**س: آیا قنداق کردن بچه ها تا بید شده است ؟**

**ج:** آکادمی طب اطفال آمریکا (AAP)، «قنداق پیچ کردن» نوزادان را تایید و اعلام کرده است اگر این کار به درستی انجام شود، کیفیت خواب نوزادان را افزایش می دهد و به آرامش آن ها کمک خواهد کرد.

نوزادان را می توان از بدو تولد، قنداق پیچ کرد. اما زمانی که خودشان توانستند غلت بزنند، دیگر نباید آن ها را در قنداق پیچید.

بسیاری از پرستاران در بیمارستان های آمریکا نیز نوزادان را از بدو تولد در پتو قنداق پیچ می کنند.

قنداق باعث می شود نوزاد احساس امنیت بیشتری کند، چون در فضایی شبیه به رحم مادر قرار می گیرد.

علاوه بر این، قنداق از دست و پا زدن بی دلیل نوزاد جلوگیری می کند و مانع از این می شود که نوزاد به صورت خود آسیب برساند.

همچنین کمک می کند نوزاد به یک باره از خواب نپرد.

نکته دیگری هم که می توانم به آن اشاره کنم، این است که وقتی نوزاد را قنداق می کنید، در آغوش کشیدن او راحت می شود و به این ترتیب سرو بدنش را به سادگی می توانید کنترل کنید.

**س: به افرادی که ر طوبت معده شان بالا است، چه**

**توصیه ای می کنید ؟**

**ج:** افرادی که سینوزیت دارند، دایم اخلاط بلغم در سینوس آن ها تشکیل می شود که آن را می بلعند و معده خود را بلغمی می کنند و در نهایت گوارش آن ها دچار مشکل می شود.

کسانی که طبع شان گرایش به بلغم دارد، دارای معده سرد هستند و معده آن ها ک رخت شده است. این افراد روزانه دو تا سه عدد خرما را در طول ۴۰ روز مصرف کنند تا طبیعت معده شان تغییر کند و گرم شود.

#### معرفی حرکت: تمرین خم کردن مچ دست با وزنه

**تناسب اندام**

**(دوشنبه ها)**

مچ دست لزوماً در اول فهرست عضلاتی که افراد دوست دارند به نمایش بگذارند، نیست. بسیاری از افراد بر عضلات جلوی بازو، سینه، شکم یا دیگر عضلات زیبای بدن تمرکز می کنند. ولی نباید عضلات مچ دست را به فراموشی سپرد. حرکات کششی مخصوص مچ دست را برای افزایش انعطاف پذیری فراموش نکنید.

**نحوه اجرا:**



یکی از تمرینات مفید برای تقویت عضلات مچ دست، تمرین خم کردن مچ دست با وزنه است. برای انجام تک دست این تمرین شما به یک دمبل و برای انجام همزمان دو دست به یک هالتر نیاز خواهید داشت.

برای انجام این تمرین تقویت مچ دست، باید روی نیمکت بنشینید. قسمت پشت ساعد، روی ران و قسمت جلویی ساعد رو به بالا باشد و دمبل را در دست بگیرید. فقط از عضلات جلوی ساعد برای بالا آوردن دست و خم کردن مچ استفاده کنید. با استفاده از عضلات خم کننده جلوی ساعد دمبل را بالا بیاورید سپس دمبل را پایین ببرید و این حرکت را برای هر دو دست تکرار کنید. این حرکت را در سه ست ۱۵ تایی انجام دهید یا حرکت راتا مرز خستگی تکرار کنید.

#### رفع زردی وسایل منزل با جوش شیرین

**ریزه کاری ها**

**(دوشنبه ها)**

برای از بین بردن زردی لوازم خانگی سفید رنگ از جمله ماشین لباس شویی یخچال، آب میوه گیری و ... محلولی متشکل از نصف پیمانه مایع سفید کننده و نصف پیمانه جوش شیرین و چهار پیمانه آب گرم را با اسفنج روی سطح مد نظر بکشید، پس از ۱۰ دقیقه در صورت امکان محل را آبکشی یا با دستمال مرطوب تمیز کنید.

قسمت بیرونی و دیواره های وسایل برقی را بعد از پاک کردن با دستمال مرطوب، با پنبه آغشته به الکل صنعتی براق و تمیز کنید. ممکن است بخش قابل شست و شوی آب میوه گیری در اثر استفاده زیاد رنگ گرفته باشد. برای پاک کردن و جلوگیری از رنگ گرفتن آن یک دوم فنجان مایع سفید کننده و یک چهارم فنجان جوش شیرین و یک چهارم فنجان آب گرم را با هم مخلوط کنید و با اسفنج روی قسمت های مورد نظر بکشید.

برای تمیز کردن تلویزیون هم ابتدا آن را خاموش کنید و با یک دستمال خشک غبار آن را بگیرد. سپس با پنبه آغشته به محلول آب و الکل صفحه تلویزیون را تمیز کنید. الکل لکه های چرب و اثر انگشت را بر طرف می کند. توصیه می شود از دستمال حوله ای و پرز دار استفاده نکنید. دیواره غیر شیشه ای تلویزیون را نیز می توانید با پارافین مایع براق کنید و با دستمال خشک، چربی اضافی را بگیرید.