



نشانه‌های مودی ترین سرطان در بدن

سرطان کلیه یکی از ۱۰ سرطان شایع است و اغلب، مردان بالای ۵۰ سال را گرفتار خود می‌کند.

در ادامه به نشانه‌های این بیماری و مواردی که باید به آن دقت داشته باشید اشاره می‌کنیم:

● علایم سرطان کلیه

در بسیاری از موارد، افراد ممکن است علایم اولیه سرطان کلیه را نداشته باشند اما با بزرگ‌تر شدن تومور، ممکن است علایم ظاهر شود و یک یا چند مورد از این علایم بروز کند از جمله:

- وجود خون در ادرار شما
- وجود توده در سمت کلیه‌ها یا شکم
- از دست دادن اشتها
- دردی که از بین نمی‌رود
- کاهش وزن بدون دلیل مشخص
- تب که هفته‌ها ادامه دارد و بر اثر سرماخوردگی یا عفونت دیگر ایجاد نشده باشد
- خستگی شدید

۷- کم خونی

۸- تورم در پاها

۱۰- درد پایین کمر

اغلب علایم بالینی سرطان کلیه، تار سیدن به مراحل پیشرفته خود را نشان نمی‌دهد. به همین دلیل مهم است که در صورت مشاهده هر کدام از علایم ذکر شده، به پزشک مراجعه کنید.

اگر سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان را دارید، مراجعه سریع به پزشک اهمیت چند برابر دارد. به یاد داشته باشید که بسیاری از علایم سرطان کلیه خوش خیم و قابل پیشگیری است.

از جمله موارد پیشگیری از این سرطان می‌توان به ترک سیگار، کنترل فشار خون، کنترل وزن و پیشگیری از چاقی اشاره کرد.

آیا ترک تریاک برای سلامت قلب مضر است؟

نگاهی به آخرین مطالعه جمعی از محققان کشورمان درباره ترک اعتیاد که به‌تازگی در یکی از نشریات معتبر قلب و عروق اروپا منتشر شده است



تازه‌ها

شیوا رضایی | روزنامه‌نگار

مواد مخدری مانند تریاک با وجود عوارضی که ایجاد می‌کند، باز هم توسط بعضی افراد برای مدت‌های طولانی مصرف می‌شود. برخی برای توجیه خود، فوایدی را به این کار نسبت می‌دهند یا گاهی می‌گویند که اگر بعد از سال‌ها مصرف بخواهند این عادت را ترک کنند، مشکلات زیادی برایشان پیش خواهد آمد. در یک مطالعه گسترده، محققان دانشگاه تهران به بررسی وضعیت افراد بعد از عمل بای‌پس قلب پرداخته‌اند تا ببینند بررسی وضعیت افراد بعد از عمل بای‌پس قلب چه عادت‌ها را بعد از انجام عمل ترک کنند، ایست قلبی در آن‌ها افزایش می‌یابد، تا چه حد مبتنی بر واقعیت است؟

● گسترده‌ترین مطالعه در جهان

نتایج این تحقیقات گسترده‌ترین کار انجام شده جهانی تا به حال در این زمینه است و در این تحقیق وضعیت بیش از ۲۸ هزار نفر که عمل بای‌پس قلب برایشان انجام شده بود، تحت نظر قرار گرفت. اطلاعات این افراد طی یک بازه زمانی ۹ ساله توسط این محققان جمع‌آوری شد و سپس وضعیت آن‌ها به مدت تقریبی پنج سال پیگیری شد تا اطلاعات دقیق‌تری درباره میزان مرگ و میر و بروز مشکلات قلبی-عروقی در آن‌ها کسب شود. شرکت کنندگان بر اساس عادت‌هایشان در زمینه مصرف تریاک به سه گروه تقسیم شده بودند؛ گروه اول، افرادی که هیچ سابقه‌ای در مصرف چه پیش و چه پس از عمل نداشتند. گروه دوم افرادی که پیش از عمل، سابقه مصرف داشتند و بعد از عمل قلب هم به مصرف خود

ادامه داده بودند و گروه سوم افرادی که پیش از عمل سابقه مصرف داشتند اما بعد از عمل، مصرف را کنار گذاشته بودند. اما وضعیت سلامت قلبی-عروقی این سه گروه در سال‌های پس از انجام عمل به چه صورت بود؟

● مواد مخدر، دشمن سلامت قلب

مقایسه این سه گروه نشان داد بیمارانی که به مصرف مواد مخدر بعد از عمل قلب خود ادامه داده بودند ۲۸ درصد بیش از گروهی که سابقه هیچ مصرفی نداشتند در معرض خطر فوت، طی پنج سال پس از عمل خود بودند.

در عین حال این افراد ۳۴ درصد بیش از افرادی که سابقه مصرف نداشتند، طی این مدت دچار ایست قلبی شده بودند. این اعداد به خوبی نشان می‌دهد که اعتیاد به مصرف تریاک به چه میزان برای سلامت

قلب و عروق مضر است. اما وضعیت افرادی که بعد از عمل، مصرف تریاک را کنار گذاشته بودند چه؟ آیا افراد این گروه مطابق تصور برخی، به واسطه فشار ناشی از ترک، بیشتر درگیر ایست قلبی و مواردی از این قبیل شدند؟

● از ترک نترسید!

مقایسه وضعیت افرادی که بعد از عمل بای‌پس قلب، مصرف تریاک را کنار گذاشته بودند، نشان داد میزان ریسک فوت، ایست قلبی یا دیگر مشکلات قلبی-عروقی شدید در آن‌ها مشابه افرادی است که سابقه مصرف مواد مخدر نداشته‌اند. در واقع نه تنها ترک مصرف تریاک باعث نشده بود افراد در معرض خطر بیشتری قرار بگیرند بلکه باعث شده بود آن‌ها با این کار به سلامت قلب خود کمک کنند.

منبع: European Journal of Preventive Cardiology

نرفندها

اشتباه‌ها

روش خوشمزه برای مزه‌دار کردن ماهی



- به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید تا ماهی خوب مزه‌دار شود.
- سپس می‌توانید به همین شکل در فر بگذارید یا آن را سرخ کنید.

● نکات طلایی طبخ ماهی

- نحوه پخت زرد ماهی تأثیر زیادی در کیفیت پخت آن دارد.
- حتماً ماهی را نیم ساعت قبل از پختن یا سرخ کردن طعم‌دار کنید.
- برای این که ماهی هنگام پخت (آب‌پز) متلاشی نشود، بهتر است مقداری سرکه و نمک در آب جوش بریزید و ماهی را در آن بپزید.
- بهتر است آب پیاز و سیر را گرفته و ادویه دیگر را درون آب سیر و پیاز رنده شده ریخته و ماهی را با آن طعم‌دار کنید.
- برای این که ماهی هنگام سرخ کردن خرد نشود، بهتر است ابتدا قسمت بدون پوست را در روغن سرخ کنید، سپس قسمت پوست ماهی را سرخ کنید تا این اتفاق پیش نیاید.
- برای این که هنگام پخت ماهی در فر، پوست ماهی به سینی فر نچسبد، بهتر است ماهی را روی سینی تفلون بپزید یا سینی را چرب کنید و قدری آرد سمولینا یا آرد سوخاری درشت روی سینی بپاشید.

یکی از غذاهای لذیذ، خوشمزه و پرخاصیت که بسیار مورد استقبال افراد مختلف در هر سنی قرار می‌گیرد، ماهی است. در این مطلب می‌خواهیم یک روش ساده ولی خوشمزه برای طعم‌دار کردن ماهی را به شما بگوییم.

● روش تشخیص ماهی تازه

خانم‌های عزیز دقت داشته باشید که ماهی کهنه بویی نامطبوع دارد و بهتر است که برای تشخیص تازگی ماهی با انگشت روی گوشت آن فشار دهید، چنان چه هیچ اثری از گوشتی روی آن وجود نداشته و گوشت سفت باشد، ماهی تازه است.

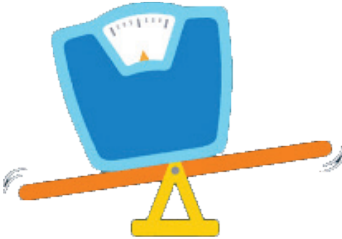
● طعم‌دار کردن ماهی

برای طعم‌دار کردن ماهی می‌توانید از چاشنی و ادویه‌هایی مانند زعفران، زردچوبه، پیاز، لیمو، سیر، رزماری، زنجبیل، تمر هندی و سرکه استفاده کنید.

۱- ابتدا ماهی را با کمی روغن زیتون خوب ورز دهید تا روغن به خورد ماهی برود.

۲- سپس لیموترش تازه یا آب نارنج را روی ماهی بچکانید.

هاتوصیه درباره ورزش در زمان کرونا



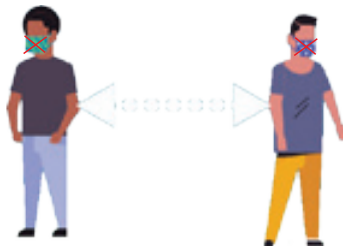
انجام تمرینات سبک برای تحریک نشدن ریه

جلوگیری از خشک شدن گلو و نوشیدن مداوم آب

پرهیز از رژیم‌های غذایی سنگین

دوری از استرس و نگرانی

اجتناب از ورزش در فضاهای پرجمعیت



استفاده نکردن از ماسک هنگام ورزش و حفظ فاصله با دیگران

جلوگیری از کاهش بیش از حد مصرف کربوهیدرات

ممنوعیت استفاده بی‌رویه از مکمل‌های پروتئینی

حذف نکردن فرآورده‌های لبنی در مواد غذایی

استراحت و بازیابی مناسب بین تمرینات

دانشتنی‌ها

علل قاعدگی نامنظم!

عادت ماهیانه در کنار تمام سختی‌هایش نشانه سلامتی خانم‌هاست، اما اگر این اتفاق به هر دلیلی از چرخه طبیعی خود خارج شود نیاز به پیگیری دارد. طی چند ماه، چرخه قاعدگی شما ممکن است بیشتر یا کمتر از ماه قبل ادامه داشته باشد، یا ممکن است زودتر یا دیرتر از قبل شروع شود. بعضی اوقات، حتی ممکن است در یک ماه دو دوره داشته باشید. اگر چرخه شما در انتهای کوتاه‌تر از طیف قرار دارد، می‌توانید دوره خود را در ابتدا و پایان ماه بدون نگرانی پشت سر بگذارید. اما اگر خارج از چرخه قاعدگی خود خون‌ریزی را تجربه می‌کنید باید تشخیص دهید لکه‌بینی یا خون‌ریزی قاعدگی است یا نه؟

● علل ۲ بار قاعدگی در ماه

افزایش خون‌ریزی شما ممکن است ناشی از چرخه قاعدگی کوتاه‌تر یا مشکل سلامتی باشد که باعث خون‌ریزی شما شود.

● علل چرخه کوتاه‌تر

اگر چرخه شما به طور ناگهانی کوتاه‌تر شود، می‌تواند ناشی از هر یک از موارد زیر باشد:

۱- تخمک‌گذاری (عدم تخمک‌گذاری)

۲- پرکاری تیروئید

۳- کم‌کاری تیروئید

۴- شروع یائسگی

۵- بلوغ

۶- فیبروم یا کیست رحم

۷- از دست دادن یا اضافه شدن وزن

۸- پیشگیری از بارداری

۹- بیماری

۱۰- استرس و فشار عصبی

اگر معمولاً یک چرخه منظم دارید، تغییر در چرخه شما (مانند دو دوره ناگهانی در یک ماه) می‌تواند وضعیت پزشکی را نشان دهد.

● عوامل خطر

۱- اگر سابقه خانوادگی فیبروم، کیست یا یائسگی زودرس دارید، در معرض چرخه‌های کوتاه‌مدت در یک ماه قرار دارید.

۲- اگر در در ناحیه تحتانی شکم خود را که بعد از چند روز از بین نمی‌رود، تجربه کنید.

۳- دوره‌های سنگین

۴- بین لکه‌بینی یا خون‌ریزی بین دوره‌ها، که اغلب به مدت دو دوره در یک ماه شباهت می‌شود.

۵- در طول دوره خود متوجه لخته‌های تیره شوید.

● عوارض ۲ بار قاعدگی در ماه

یکی از پیامدهای خون‌ریزی مکرر، کم‌خونی است که به دلیل کمبود آهن در خون شما رخ می‌دهد. علایم کم‌خونی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱- خستگی

۲- سردرد

۳- ضعف

۴- سرگیجه

۵- تنگی نفس

۶- ضریب قلب نامنظم

● روش‌های درمانی

درمان دوبار قاعدگی در ماه به علت اصلی خون‌ریزی شما بستگی دارد. اگر طبیعتاً چرخه کوتاه‌تری دارید یا به تازگی قاعدگی شما شروع شده است نیاز به درمان نخواهید داشت. در صورت نگرانی از کم‌خونی، پزشک ممکن است مکمل‌های آهن را توصیه کند. یک روش درمانی احتمالی برای دوره‌هایی که بیش از حد مکرر اتفاق می‌افتد، کنترل هورمونی است. این نوع کنترل می‌تواند به تنظیم دوره‌های شما کمک کند.

(الف) کم‌کاری یا پرکاری تیروئید

اگر دچار کم‌کاری یا پرکاری تیروئید هستید، حتماً تحت نظر پزشک قرار بگیرید تا با تجویز دارو مشکل شما حل شود.

(ب) یائسگی

اگر یائسگی شروع شده، پزشک ممکن است هورمون درمانی و جایگزینی استروژن را تجویز کند. این روش‌های درمانی می‌تواند به تنظیم دوره‌های شما کمک کند تا زمانی که به آرامی با پیشرفت یائسگی از بین بروند.

(ج) فیبروم و کیست

در صورت داشتن فیبروم یا کیست رحم، پزشک ممکن است چند گزینه درمانی متفاوت را توصیه کند.

(د) فشار

تغییرات سبک زندگی می‌تواند تا حد زیادی بر استرس و به نوبه خود بر چرخه قاعدگی شما تأثیر بگذارد. برای کمک به کاهش استرس، سعی کنید مرتب ورزش کنید، مراقبه کنید و در گفت‌وگو درمانی شرکت کنید.

