

پروستات شایع ترین سرطان در مردان ایرانی

سرطان شایع پروستات باروش های غربالگری و تشخیص به موقع قابل درمان است و می توان باروش هایی هم از آن پیشگیری کرد

پزشکی

چند روز پیش، دبیر علمی ششمین کنگره بین المللی کلینیکال انکولوژی با اشاره به چهار سرطان شایع در جهان شامل کولون، پروستات، سینه و ریه گفت: «شیوع سرطان در ایران تغییر یافته و سرطان های پروستات و سینه از شایع ترین سرطان ها هستند». اهمیت این موضوع ما را بر آن داشت که در مطلب سلامت امروز به سراغ علایم این سرطان و راه های پیشگیری از آن برویم.

سرطان پروستات یک نوع سرطان شایع در مردان است که در مراحل اولیه بسیار قابل درمان است. شروع این نوع سرطان از غده پروستات است که بین آلت تناسلی و مثانه قرار دارد. پروستات وظایف مختلفی دارد از جمله تولید مایع تغذیه کننده و انتقال اسپرم، ترشح آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA)، پروتئینی که به مایع منی کمک می کند تا حالت مایع خود را حفظ و به کنترل ادرار کمک کند. از هر هشت مرد یک نفر در مقطعی از زندگی خود به سرطان پروستات مبتلا می شود. با این حال، تنها یک نفر از هر ۴۱ مورد از این موارد می میرد. این به این دلیل است که در مان به خصوص در مراحل اولیه موثر است. غربالگری معمول، پزشکان را قادر می سازد تا بسیاری از موارد سرطان پروستات را قبل از گسترش تشخیص دهند. تست «Screening Trusted Source»، از مایشی است که سطح PSA را در خون اندازه گیری می کند. سطوح بالا نشان

می دهد که ممکن است سرطان وجود داشته باشد. مردانی که علایمی مانند مشکل در شروع و حفظ ادرار، میل مکرر به ادرار کردن به خصوص در هنگام شب، ادرار در دنا ک یا درد در پشت و لگن دارند مستعد ابتلا به این نوع سرطان هستند؛ اما برای سرطان پیشرفته پروستات می تواند این علایم هم اضافه شود: کاهش وزن بدون دلیل، درد استخوان و خستگی اما با رعایت نکاتی از ابتلا به سرطان پروستات پیشگیری کرد.

● رژیم غذایی خود را بهبود بخشید

مطالعات نشان می دهد که برخی عادات غذایی ممکن است کمک کننده باشد.

۱- مصرف چربی را کاهش دهید؛ کمتر از چربی های ترانس و چربی های اشباع شده استفاده کنید. روی چربی های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ از مغزها، دانه ها و ماهی تمرکز کنید.

۲. میوه ها و سبزیجات بیشتری

بخورید؛ محصولات متنوعی از جمله سبزی های برگ دار فراوان را در سید تغذیه خود بگنجانید. آنتی اکسیدانی که در گوجه فرنگی پخته یا فراوری شده به وفور وجود دارد، در برخی مطالعات نشان داده است که رشد سلول های سرطانی پروستات را کند می کند. سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و گل کلم حاوی ترکیبی به نام سولفورافان هستند که ممکن است از ابتلا به سرطان محافظت کند.

۳. چای سبز و سویا بخورید؛ از مایش های بالینی نشان داده اند که سویا ممکن است سطح PSA را کاهش دهد و چای سبز ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات را کم کند.

۴. کاهش مصرف سرخ کردن؛ سرخ کردن یا کباب کردن در دمای بالا، ممکن است یک ترکیب شیمیایی تولید کند که منجر به سرطان شود؛ پس مصرف این گونه مواد را کاهش دهید.

● حفظ وزن سالم

چاقی می تواند یک عامل خطر برای ابتلا به سرطان پروستات تهاجمی باشد. به طور کلی، کاهش وزن و حفظ وزن سالم با افزایش سن می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان و بسیاری دیگر از مشکلات سلامتی کمک کند.

● ورزش منظم داشته باشید

ورزش علاوه بر کمک به دستیابی به وزن سالم، می تواند التهاب را کاهش دهد، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد و با برخی از آثار منفی سبک زندگی بی تحرک برای سلامتی



مبارزه کند که همه این ها می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند.

● سیگار را ترک کنید

ترک سیگار می تواند سلامت شما را از بسیاری جهات بهبود بخشد، از جمله کاهش خطر ابتلا به سرطان.

● ویتامین D خود را افزایش دهید

بیشتر مردم ویتامین D کافی دریافت نمی کنند. این ویتامین می تواند به محافظت در برابر سرطان پروستات و بسیاری از شرایط دیگر کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین D شامل روغن کبد ماهی، ماهی قل آلا و قارچ شیتاکه خشک شده است. از آن جایی که نور خورشید منبع بهتری در دسترس ویتامین D است، بسیاری از کارشناسان توصیه می کنند که هر روز ۱۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید (بدون ضد آفتاب). قبل از هر گونه مصرف مکمل ویتامین D، باید با پزشک خود صحبت کنید.

● از نظر جنسی فعال بمانید

به نظر می رسد دو مطالعه نشان می دهد مردانی که انزال بیشتری دارند تا دو سوم کمتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات هستند. همچنین برخی از کارشناسان این نظریه را مطرح می کنند که انزال بدن را از سموم و دیگر موادی که می تواند باعث التهاب شود پاک می کند.

منبع: healthline

زیبایی

۵ روش استفاده از گلیسرین برای داشتن پوست لطیف

مهلا وارسته شهریاران
دانشجوی داروسازی

ترکیب گلیسرین و آب لیمو سرعت تجدید پوست را افزایش می دهد و بافت پوست را بهبود می بخشد. اگر رطوبت هوا بیشتر از ۷۰ درصد باشد، گلیسرین مقداری از آن را به خود جذب می کند؛ جالب است بدانید گلیسرین خالص رطوبت را از اعماق پوست به سطح آن می آورد، بنابراین باید با ماده ای مانند آب، گلاب، آب لیمو و عسل مخلوط شود. در ادامه پنج روش استفاده از گلیسرین را آورده ایم:

- **گلیسرین و آب لیمو برای زیبایی دست و ناخن**
یک قاشق چای خوری گلیسرین را با یک قاشق چای خوری آب لیمو مخلوط کنید و روی ناخن و دست بمالید. آب لیمو هر لکه زرد را روشن می کند.
- **گلیسرین و آب لیمو؛ از بین بردن جای سوختگی**
برای برطرف کردن اثر بریدگی، جای سوختگی و لک مخلوط گلیسرین و آب لیمو را به مقدار مساوی در دست کنید و روی نواحی که در آن آفتاری وجود دارد، بمالید.
- **آب لیمو، گلیسرین و ژل آلوئه ورا، خشکی پوست**
آب لیمو، ژل آلوئه ورا و گلیسرین ترکیبی عالی برای غلبه بر خشکی پوست است. یک قاشق چای خوری ژل آلوئه ورا را با یک قاشق چای خوری آب لیمو و گلیسرین مخلوط کنید. آن را روی پوست بمالید و ماساژر دهید. ماساژر اناز مانی که محصول جذب پوست شود ادامه دهید. سپس بگذارید یک شب بماند.
- **گلیسرین، لیمو و خامه، خشکی پاشنه**
اگر از خشکی پاشنه رنج می برید، یک قاشق چای خوری گلیسرین را با یک قاشق چای خوری خامه شیر و نصف قاشق چای خوری آب لیمو مخلوط کنید. این مواد را روی پاشنه پا ماساژ دهید و بگذارید یک شب بماند. این کار را دو بار در هفته امتحان کنید. پاشنه پا را با لوفایا اسکراب بشوید تا پوست مرده از بین برود.

● **آب لیمو و گلیسرین، در مان آکنه**
آب اسکار آکنه دارید؟ مخلوطی از مقدار مساوی آب لیمو و گلیسرین را روی آن بمالید و بگذارید یک شب بماند سپس صبح روز بعد بشوید.

منبع: tipsandbeauty

بیشتر بدانیم

کابینت یا یخچال؟ مواد غذایی کجا باید نگهداری شوند؟

سس مایونز و دیگر سس ها باید همگی برای اجتناب از یکپزدگی در یخچال نگهداری شوند اما برخی محصولات از جمله خیار، گوجه فرنگی، نان و سیب زمینی خام باید در کابینت گذاشته شوند تا مدت بیشتری تازه و قابل مصرف باقی بمانند. سرد کردن این اقلام در واقع می تواند به آن ها آسیب بزند، برای مثال، گوجه فرنگی در یخچال طعم خود را از دست می دهد زیرا آنزیم های فعال آن در دمای پایین از کار می افتد. بروت باعث چروک خوردن پوست خیار و موجب شل شدن بافت داخلی آن می شود.

سلامت

جلوگیری از حمله قلبی در زمستان

بر اساس مطالعات متعدد، خطر حمله قلبی ناگهانی معمولاً در فصل زمستان افزایش می یابد چرا که بدن برای حفظ دمای خود، فعالیتش را بیشتر می کند. به گزارش ایسنا، دمای پایین می تواند سیستم عصبی سمپاتیکی را فعال کند و ترشح کاتکولامین ها را افزایش دهد. این شرایط منجر به انقباض رگ های خونی می شود که ممکن است ضریان قلب، فشار خون و حتی سطح کلسترول را افزایش دهد و روند لخته شدن خون را تشدید کند. همه این عوامل در نهایت ممکن است خطر حمله قلبی را افزایش دهند.

چند عادت برای جلوگیری از حمله قلبی

- ۱- استرس خود را مدیریت کنید.
 - ۲- فعالیت های بدنی داشته باشید و خود را سرگرم کنید.
 - ۳- خواب خوب داشته باشید.
 - ۴- روزانه ورزش کنید.
 - ۵- از مصرف بیش از حد نمک و شیرینی خودداری کنید.
 - ۶- قند خون، فشار خون و سطح کلسترول خود را کنترل کنید.
 - ۷- آب به مقدار کافی بنوشید.
- درباره مقدار مناسب آب مصرفی با توجه به شرایط جسمی خود با پزشک تان مشورت کنید.

ترنده

روش زیر عمل کنید:

* در اولین مرحله از روش پخت شلغم، بعد از شستن و تمیز کردن شلغم ها، به هیچ عنوان سر و ته آن ها را نگیرید. (فقط ریشه آن را جدا کنید).

* شلغم های شسته شده را داخل یک ظرف مناسب روی حرارت قرار دهید. * کمی آب به شلغم ها اضافه کنید و اجازه دهید تا آب شلغم به جوش

بیاید و سپس درجه حرارت را کم کنید.

* در این مرحله از روش پخت شلغم سفید، کمی نمک به شلغم ها اضافه کنید (می توانید کمی آب لیمو هم اضافه کنید تا بعد از پخت رنگ شلغم ها سیاه نشود) و در ظرف را بگذارید. * زمان لازم برای پخت شلغم سفید بین یک ساعت تا یک ساعت و نیم است.



خیلی ها ممکن است شلغم را به دلیل رنگ تیره ای که بعد از پخته شدن پیدا می کند دوست نداشته باشند. هر چیزی راه حلی دارد. اگر علاقه مند هستید باید ایند که باید چگونه شلغم بپزیم که سفید باشد این مطلب را بخوانید:

قبل از مراحل پخت شلغم سفید، باید توجه کنید که شلغم مناسبی را برای پختن انتخاب کنید. شلغمی که پوست صاف و شفاف داشته باشد، سطح آن یکدست و پر باشد. در برخی نواحی شل نباشد یا فرو رفتگی ناشی از خرابی نداشته باشد و همچنین سنگین باشد و حالت تو خالی نداشته باشد. به

<p>سند کمپانی خودرو کامیون کاویان</p> <p>به شماره انتظامی ایران-۳۲ ۷۹۴ ع ۹۳ شماره شاسی NA5K1062C8G332260 شماره موتور 69483062 مفقود فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۵۸۱۲۶/ب</p>	<p>سند کمپانی و برک سبز ماکسیما مدل ۱۳۸۱</p> <p>سورمه ای شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۶۷ ۱۸ شماره شاسی 001373 شماره موتور VQ30536852B به نام احمد اسدیان مفقود اعتبار ندارد.</p> <p>۱۳۰۰۵۸۲۰۶/ب</p>	<p>برک سبز و سند موتورسیکلت ناتالی بنام ستایش دولتی</p> <p>به شماره انتظامی ۵۲۳۸۲-۷۶۵ و شماره موتور NMHC1002026 و شماره تنه 150Z9010242 به نام NES مفقود و فاقد اعتبار میباشد</p> <p>۱۳۰۰۵۸۲۸۲/ب</p>	<p>برک سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام پوریا پریسا</p> <p>به شماره انتظامی ۵۵ ایران ۸۳۹ م ۳۱ و شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۵۱۳۰۴ و شماره شاسی NAAPO3ED6AJ085444 مفقو و فاقد اعتبار میباشد.</p> <p>۱۳۰۰۵۸۲۸۲/ب</p>	<p>برک سبز خودرو لیفان X۶۰ به نام مرتضی رضوی نژاد</p> <p>به شماره انتظامی 791 38ه 36 و شماره موتور JLY4G18D6NB06316 و شماره شاسی JFB479QL170490824 و شماره موتور NAKSG4324HB142159 مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۳۰۰۵۸۳۰۹/ب</p>	<p>سند کمپانی و برک سبز سواری جیلی گرند ۷منشکی روغنی مدل ۲۰۱۳</p> <p>شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۵۲۰۵۵۵ شماره موتور 12490314735 شماره شاسی L6T784457DN036921 مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۵۸۱۲۶/ب</p>
---	---	---	---	---	--

آگهی مناقصه

شرکت خانه مدرن اساطیر پاسارگاد در نظر دارد نسبت به برگزاری ۲ مناقصه و شناسایی و انتخاب پیمانکاران واجد صلاحیت جهت عملیات اجرایی تأسیسات پروژه خانه مدرن پاسارگاد به شرح زیر اقدام نماید.

۱ -مناقصه تأمین و اجرای باقیمانده تأسیسات برق و مکانیک ترازهای ۸/۴- و ۰/۵- به همراه رایزرهای مربوط، مبلغ برآورد حدود ۲۴۵ میلیارد ریال براساس فهارس بهای برق و مکانیک سال ۱۴۰۰

۲ -مناقصه تأمین و اجرای باقیمانده تأسیسات برق و مکانیک تراز های ۵/۹۵+ و ۱۱/۹۵+ و سقف شیبدار به همراه رایزرهای مربوط، مبلغ برآورد حدود ۲۴۲ میلیارد ریال براساس فهارس بهای برق و مکانیک سال ۱۴۰۰ لازم است متقاضیان محترم ضمن بازدید از پروژه به نشانی مشهد، کیلومتر ۳ جاده مشهد - شاندیز، نبش خیابان مدرس ۱۳ "پروژه خانه مدرن پاسارگاد" نسبت به ارائه رزومه و سوابق کاری و دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. اسناد از تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۰۱ لغایت ۱۴۰۰/۱۱/۰۱ در اختیار متقاضیان قرار خواهد گرفت. داشتن حداقل رتبه سه (۳) تأسیسات و تجهیزات جهت دریافت اسناد الزامی است. آخرین مهلت عودت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ می باشد.

خانه مدرن پاسارگاد

Pasargard Modern Home

خانه مدرن اساطیر پاسارگاد

۰۵۱-۳۵۰۲۱۰۰۰

www.modernhomemall.ir