

افر ادسیگاری دوبرابر دیگران به سرطان کلیه مبتلا می شوند. به گزارش ایرنا، دکتر سید هادی مولانا متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی اظهار کرد: یکی از تومورهای شایع دستگاه ادراری تومور های کلیوی است. سرطان کلیه اگر زودتشخیصی داده شود، درمان پذیراست ولی در مراحل انتهایی وپیشرفته هیچ درمان قطعی در این زمینه وجود ندارد؛ بنابراین تشخیص به موقع سرطان کلیه بسیار حائز اهمیت است. مولانا بابیان این که از شایع ترین علایم این سرطان وجودخون درادر است، افزود: مهم ترین علایم ابتلا به تومور های کلیه، احساس سنگینی وفشار در پهلوها، درددر ناحیه کلیه، دفع خون درادرار و لمس توده در ناحیه پهلواست.

تشخیص سرطان ارثی یا اکتسابی کدام راحت تر است؟



سرطان یک اختلال ژنتیکی است که در سطح سلولی و در یک یا چند نقطه از محتوای ژنتیکی شروع می شود. این اختلال ها مثل شکست یا ایجاد ناهنجاری در ترتیب و ترکیب DNA می تواند اکتسابی باشد و در اثر عوامل محیطی مثل اشعه، مواد شیمیایی، مواد هورمونی، آلودگی های مختلف، مصرف دخانیات، استرس، بیماری های زمینه ای مستعدساز و ... ایجاد شود یا به صورت یک استعداد مادرزادی از والدین به ارث برده شود.

دکتر حسن رودگری، متخصص ژنتیک سرطان و عضو محقق دانشگاه ابردین انگلستان با اشاره به این که ۲۰ درصد سرطان ها موروثی و قابل پیش بینی است، می گوید: بیش از ۸۰ درصد موارد ابتلا به انواع سرطان ها در دنیا از نوع اکتسابی است و معمولاً لحظه بروز قابل پیش بینی نیست.

نکته قابل توجه این است که سن، ماهیت و شدت بروز و میزان تکرار سرطان مشابه یا مختلف در انواع ارثی، می تواند متفاوت از انواع اکتسابی و قابل تخمین باشد. در مورد سرطان های ارثی امکان پیشگیری و تشخیص زودتر، بسیار بیشتر از انواع اکتسابی است و در صورت وجود گایدلاین های تخصصی می توان برای آن ها تخمین خطر کرد و با بررسی ها و پیگیری های تشخیصی و انجام غربالگری های زودهنگام، سرطان را در همان مراحل ابتدایی شناسایی و درمان کرد یا حتی از روش های طبی و جراحی پیشگیرانه برای کاهش خطر تا ۱۰۰ درصد اقدام کرد.

وی با اشاره به مشکلات و عوارض جسمی، روحی، اقتصادی و اجتماعی سرطان، گفت: سرطان با وجود پیشرفت های چشمگیر علم، همچنان یک بیماری لاعلاج یا صعب العلاج است که پیشرونده است و به شدت سلامت فرد را درگیر می کند و به مخاطره

می اندازد. تکثیر و گسترش بی رویه سلول های مبتلا که از همه سیستم های ایمنی طبیعی بدن می تواند فرار کند موجب افزایش مصرف انرژی و توان فرد در نهایت ضعف مفرط می شود و در صورت انجام ندادن اقدامات درمانی موثر و مناسب، با دست اندازی به ارگان های حیاتی دیگر می تواند موجب مرگ در مبتلا شود.

سرعت متفاوت پیشرفت انواع سرطان

به گفته این متخصص ژنتیک سرطان، برخی از انواع سرطان به دلیل ماهیت ژنتیکی و پاتولوژی ناشی از آن همانند سرطان پروستات پیشرفت کندی دارد و پیشرفت برخی از آن ها هم بسیار سریع است از جمله سرطان لوزالمعده.

سرطان بسته به نوع عضو اولیه درگیر همانند کبد، کلیه، ریه، مغز و ... می تواند خطرناک تر و با طول عمر کمتر بیمار همراه باشد. همچنین برخی از لوسمی ها و لنفوم های غیر هوچکینی در صورت تهاجمی تر بودن با دست اندازی های دور دست می تواند بیمار را زودتر از پای درآورد.

احتمال افزایش ابتلای ایرانیان به سرطان در سال های آینده

به گزارش ایسنا، آخرین آمار وزارت بهداشت حاکی از آن است که در ایران سالانه حدود ۱۰۰ هزار نفر دچار سرطان می شوند که این رقم پایین تر از شیوع آن در جوامع پیشرفته غربی است لذا همچنان بیماری های

مبارزه بانقرس و باز هم رد پای سرکه سیب!

نقرس یکی از بیماری های مفصل است که به علت افزایش ناگهانی اسیداوریک در خون ایجاد می شود. اسیداوریک باعث ایجاد کریستال می شود و این کریستال ها در مفصل و اطراف آن رسوب می کند، در نتیجه مفصل دچار درد و التهاب می شود. این درد و التهاب نخست انگشت شست پا را فرا می گیرد. در بیماری نقرس حاد این رسوب ها به سرعت باز جذب می شود، بافت به وضعیت طبیعی برمی گردد و در پس از چند روز از بین می رود، اما در نقرس مزمن رسوب گسترده، توده های کوچکی ایجاد می کند که توفوس نامیده می شود. وجود این توفوس ها خوردگی استخوان و تغییر شکل مفصل را به همراه دارد.

مخلوط سرکه سیب و عسل

مبتلایان به نقرس برای کاهش علایم بیماری شان باید روزانه یک بار، دو قاشق مرباخوری مخلوط سرکه سیب و عسل را میل کنند.

مخلوط آب و لیموترش

لیموترش حاوی ویتامین C است که به دفع اسیداوریک اضافی از بدن کمک می کند. نوشیدن روزانه سه بار مخلوط آب و لیموترش خطر ابتلا به بیماری نقرس را کاهش می دهد.

سیب

مصرف روزانه دوتا سه عدد سیب اسیداوریک اضافی را از بدن خارج می کند.

چای سبز

نتایج مطالعات دانشگاه میشیگان نشان می دهد که ترکیب EGCG

(ای پی گالو کاتچین گالات) چای سبز، از ایجاد التهاب در مفصل جلوگیری می کند. چای سبز دیورتیک (ادرارآور) است و اسیداوریک اضافی را از بدن خارج می کند. این گیاه همچنین حاوی پلی فنول، ویتامین C و E است که خطر ابتلا به بیماری نقرس را کاهش می دهد.

آلبالو و گیلان

طبق نتایج تحقیقات مصرف روزانه حدود ۲۲۰ گرم گیلان یا آلبالو به مدت دو هفته ورم مفصل را کاهش می دهد. ترکیب «آنتوسیانین» در این دو میوه اثر ضد التهابی دارد و با خارج کردن اسیداوریک از بدن، خطر ابتلا به بیماری نقرس را کاهش می دهد.

برای کاهش حمله های نقرس بهتر است به نکات زیر توجه کنید: ورزش کنید و رژیم غذایی متعادل داشته باشید. آب کافی مصرف کنید و به نقل از سایت webmd از مصرف نوشیدنی های شیرین بپرهیزید. پروتئین مورد نیاز خود را بیشتر از لبنیات کم چرب تأمین کنید.

صبحانه حاوی «قارچ» به کاهش وزن کمک می کند

تغذیه

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد خوردن صبحانه سرشار از قارچ به حس گرسنگی کمتر و احساس سیری بیشتر منجر می شود. به گزارش مهر، محققان دانشگاه مینه سوتا آمریکا بیان می کنند قارچ را می توان در برخی وعده های غذایی جایگزین گوشت کرد. جوان اسلاوین، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: این مطالعه نشان می دهد جایگزین کردن قارچ به جای

گوشت در برخی وعده های غذایی هم فایده غذایی دارد و هم به ایجاد حس سیری بیشتر کمک می کند. از آن جا که به نظر می رسد پروتئین سیرکننده ترین ماده مغذی است، محققان به بررسی و مقایسه میزان پروتئین قارچ و گوشت پرداختند.

در این مطالعه از داوطلبان خواسته شد به مدت ۱۰ روز، دو وعده



قلبی و عروقی، حوادث جاده ای و سوانح دیگر در اس علل مرگ در ایران است. هر چند باید توجه کرد که به دلیل افزایش سن جمعیت عمومی ایران از یک سو و همچنین گسترش رفتارهای خطرناک همانند رژیم غذایی نامناسب، آلودگی هوا، کم تحرکی و افزایش عوامل استرس زا و مانند آن از سوی دیگر، به نظر می رسد این آمار در کشور با شیبی که نسبت به دهه های گذشته احتمالاً تندتر شده، رو به افزایش است.

چگونه از ابتلا به سرطان های غیر ارثی پیشگیری کنیم؟

دکتر رودگری همچنین به عوامل موثر در بروز سرطان و روش های پیشگیری از آن اشاره و بیان کرد: با کاهش عوامل خطرناک به طور عام و افزایش عوامل پیشگیرانه می توان از خطر بروز سرطان های اکتسابی کاست که خوشبختانه مردم با عمده عوامل ایجادای آشنا هستند و مافقط نیازمند به اراده فردی از یک سو برنامه ریزی ملی از سوی دیگر برای اجتناب از این عوامل یا کاستن از آثار آن ها هستیم.

چند دستور ساده برای کاهش خطر سرطان:

- * افزایش مصرف میوه و سبزی به ویژه از انواع ارگانیک
- * افزایش مصرف مایعات به خصوص آب و شیر سالم به عنوان رقیق کننده سموم
- * کاهش مدت قرار گرفتن در هوای آلوده شهری
- * کاهش مصرف غذاهای پرکالری مانند فست فودها و جلوگیری از چاقی
- * افزایش تحرک بدنی
- * پرهیز از مصرف دخانیات و نوشیدنی های حاوی الکل



قارچ (۲۲۶ گرم) یا گوشت (۲۸ گرم) مصرف کنند. نتایج نشان داد تفاوت قابل توجهی از لحاظ میزان سیری بین مصرف قارچ و گوشت وجود دارد. شرکت کنندگان مصرف کننده قارچ در وعده صبحانه در مقایسه با مصرف کنندگان گوشت در وعده صبحانه، حس گرسنگی کمتر و سیری بیشتری را گزارش کردند.



پرسش و پاسخ
دکتر الیزابت آراجو، روماتولوژیست و استاد یار
دانشکده پزشکی اوهایو – مجله پزشکی

سوال: کدام ورزش برای روماتیسم مفصلی مناسب تر است؟

ج: فواید ورزش برای بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی فقط جسمانی نیست و از نظر روحی نیز به آن ها کمک می کند.

هر چند ورزش می تواند به شما در انجام فعالیت های روزمره کمک و از تحلیل رفتن عضلات جلوگیری کند، ولی انتخاب ورزش باید مناسب باشد تا بتواند از تخریب مفاصل جلوگیری کند و مدیریت در دراممکن سازد.

در انجام ورزش به موارد زیر توجه کنید:

– ورزش های کم فشار مثل قدم زدن، دوچرخه سواری یا شنا را انتخاب کنید؛ چرا که این ورزش ها کمتر به مفاصل شما فشار می آورد.

– قبل از ورزش های سنگین تر، عضلات خود را به خوبی تقویت کنید. – اگر مفاصل شما ورم کرده است یا درد دارید، ورزش سنگین انجام ندهید.

– سعی کنید به جای یک جلسه طولانی در روز، تمرین های خود را در چند

نوبت انجام دهید.

– فعالیت های خود را طوری تنظیم کنید که هم شامل تمرینات ایروبیک و هم تمرینات استقامتی برای ساخت عضلات باشد؛ با این کار از صدمات ناشی از استفاده مفرط از مفاصل جلوگیری می شود.

– همیشه قبل از ورزش بدن خود را گرم کنید.

– بعد از انجام تمرینات بدن خود را خنک کنید.

– برای بهبود دامنه حرکت مفاصل، تمرینات انعطاف پذیری را نیز به فعالیت های خود اضافه کنید.

– از کفش ورزشی مناسبی که ارتعاشات را جذب و از پاها محافظت می کند، استفاده کنید.

– اگر بیماری شما خیلی پیشرفته است یا بیش از حد معمول درد دارید، از دیگر روش های درمانی مثل راه رفتن در استخر، استفاده کنید.

یافته های علمی درباره بدن انسان!

چشم ها

دلیل وجود ابروها این است که از ریخته شدن عرق به داخل چشم ها جلوگیری کند.

– دیابت اولین علت نابینایی در آمریکاست.

– انسان در هر سال بیش از شش میلیون بار پلک می زند.

موها

– یک مرد معمولی حدود پنج ماه از عمر خود را صرف اصلاح موهای صورت می کند.

– مردومین یافت در بدن است که سریع ترین رشد را دارد. مغز استخوان رتبه اول را دارد.

– موها و ناخن ها از یک ماده تشکیل شده اند.

بدن

– روزانه حدود ۱۰ میلیارد سلول پوستی بدن انسان می میرد.

– هر انسان روزانه بین یک تا سه پیمانه بزاق ترشح می کند.

– بدن یک انسان روزانه به حدود ۴۰ کیلوگرم اکسیژن نیاز دارد.

قلب

– فشاری که قلب انسان تولید می کند، می تواند خون را تا بیش از ۱۰ متر بپاشد.

– قلب انسان به طور میانگین حدود ۳۵ میلیون بار در سال می تپد. بنابراین قلب یک انسان عادی روزانه صد هزار بار می تپد.

برترین ها

دندان عقل را بکشیم یا نکشیم؟

دهان و دندان

دندان عقل آخرین دندانی است که در میان دندان های دایمی فرد رشد می کند. معمولاً دندان های عقل دو عدد در فک بالا و دو عدد در فک پایین رشد می کنند، اما گاهی مشاهده می شود که فردی دارای دو یا سه دندان عقل بیشتر نیست. در موارد نادری هم دیده می شود که فرد دندان عقل ندارد و تا پایان عمر هم بدون این دندان ها زندگی می کند. دندان عقل آخرین دندان دایمی است که رشد می کند و معمولاً در سنین نوجوانی رشد آن آغاز می شود؛ به همین دلیل به آن دندان عقل می گویند.

بی دلیل دندان های عقل را نکشید

دندان عقل را نباید بی دلیل کشید، مگر این که موجب بروز مشکل و ناراحتی شود. اگر دندان عقل شما در بروز مشکلات خاص دهان و دندان نقش دارد، حتماً باید برای کشیدن آن به موقع به دندان پزشک مراجعه کنید، چون بیشتر نکه داشتن آن کار عاقلانه ای نیست. در دهان یک انسان بزرگ سال ۳۲ دندان وجود دارد، چهار عدد از آن ها که بعد از بقیه دندان ها در آخر قوس های دندانی رویش می یابد، دندان عقل نامیده می شود، سن تقریبی شروع تشکیل آن هادر استخوان فک ۹ تا ۱۰ سالگی است. تاج در ۱۴ سالگی کامل می شود و در سال های آخر دوره نوجوانی شروع به رویش در داخل استخوان می کند و بعد از ۱۶ سالگی در دهان ظاهر می شود. وجه مشترک این دندان ها زمان رویش آن هادر داخل حفره دهان است که مصادف با بلوغ فکری است. در زمان رشد و تکامل فک معمولاً جا برای رویش این دندان ها فراهم می شود. دندان عقل اگر درست و به جا رویش یابد، مثل بقیه دندان ها مفید و مؤثر است و برخلاف تصور عموم در این موارد نباید کشیده شود.

بهترین سن برای جراحی دندان عقل

به گزارش جام جم، دندان پزشکان می گویند بهترین سن برای جراحی دندان عقل زیر ۲۰ سالگی است، چرا که عوارض و درد کمتری دارد. این دندان کمی دیرتر از دندان های دیگر رشد می کند و در سنین ۱۷ تا ۲۱ سالگی تازه می روید. با رشد انسان و کوچک شدن فک، فضا برای رشد دندان عقل محدود می شود و در نتیجه دندان عقل خود را به شکل نهفته و نیمه نهفته نشان می دهد. خارج کردن دندان عقل نهفته، امی توان با موفقیت برای بیماران در تمام گروه های سنی انجام داد و شرایط سنی خاصی ندارد. با این حال از نظر آمار، تحقیقات نشان داده است که افراد نسبتاً مسن تر، از نظر عوارض در معرض خطر بیشتری هستند.