

شايع ترين سرطان های دنيا، سرطان های دستگاه گوارش است. یکی از بدترین سرطان های بشر در طول تاریخ، سرطان پانکراس بوده که خوشبختانه شیوع آن در ایران کم است. به گزارش برنا، دکتر پیام آذاده متخصص رادیوآنکولوژی در این باره افزود: سرطان معده که نوعی از سرطان دستگاه گوارش به شمار می آید، در ایران بسیار شایع و کشنده ترین نوع سرطان در کشور است. یکی از علل آن این است که غربالگری انجام باید به علایم این بیماری نظیر نفخ، خون ریزی های دستگاه گوارش و... توجه کرد.

آشنایی با بیماری ژنتیکی سیستیک فیبروزیس

## بچه هایی که نفس کم می آورند

بیماری «سیستیک فیبروزیس» موسوم به «سی اف» یک بیماری ژنتیکی است که جزو بیماری های اتوزومی مغلوب که به معنای ناقل بودن ژن معیوب توسط پدر و مادر است، دسته بندی می شود.

این بیماری، سیستم گوارش و سیستم تنفس فرد را با شدت های مختلف درگیر می کند. نقص ژنی در این بیماران موجب می شود که ترشحات بدن از جمله ترشحات درون راه های هوایی وروده، به جای این که رقیق و لغزنده باشد، غلیظ و چسبناک باشد. به دنبال این اشکال در ترشحات، گردوغبار و میکروب های وارد شده به ریه ها به خوبی پاکسازی نمی شود و موجب بروز عفونت های مزمن و طولانی و گاهی خطرناک در ریه ها می شود. همچنین در این بیماری راه خروجی ترشحات لوزالمعده به دلیل غلظت بیش از حدیست می شود و غذاهایی که بیمار می خورد، به خوبی هضم و جذب نمی شود که این بخش از بیماری نتیجه نارسایی لوزالمعده است.

مدیر گروه بیوشیمی دانشکده پزشکی مشهد در باره این بیماری گفت: معیارهای تشخیصی این بیماری به وجود یک پانچندپژگی بالینی رایج، سابقه خانوادگی یا ژامایش غربالگری مثبت نوزاد و همچنین شواهد از مایشگاهی از اختلال عملکرد پروتئین CF transmembrane conductance regulator (CFTR) نیاز دارد.

### بچه های شورا

دکتر «سید اسحاق هاشمی» با تاکید بر لزوم تشخیص به موقع بیماری افزود: تشخیص های آزمایشگاهی این بیماری شامل غربالگری نوزادی، تست عرق و بررسی DNA است.

وی با اشاره به این که عرق این بیماران شورتر از دیگر افراد است، ادامه داد: در تست عرق میزان غلظت یون کلر سنجیده می شود که غلظت غیر طبیعی این یون به دلیل موتاسیون در ژن کد کننده پروتئین CFTR است.

اگر تست عرق به درستی انجام شود، نتایج آن و ارتباطش با بیماری بسیار معتبر است با این حال برخی از گزارش ها حاکی از تشخیص های نادرست این تست است.

دکتر «هاشمی» دقیق ترین شیوه تشخیص بیماری را آزمایش ژنتیک دانست و اظهار کرد: اگرچه تست های ژنتیکی دارای اعتبار بسیار بالایی است ولی مشکلاتی از قبیل هزینه بالا و در دسترس نبودن را به همراه دارد.

دکتر «حمیدرضا کیانی فر» معاون آموزشی بیمارستان

فوق تخصصی کودکان اکبر مشهد نیز گفت: در سال های گذشته بسیاری از کودکان مبتلا به بیماری سیستیک فیبروزیس در همان سال های اولیه زندگی از دنیا می رفتند، اما امروزه به دنبال پیشرفت های پر شمار در زمینه مراقبت و درمان این بیماران، نه تنها طول عمر آنان افزایش یافته است و بسیاری از آنان به دوره بزرگ سالی می رسند، بلکه کیفیت زندگی این بیماران نیز بهبود قابل توجهی داشته است.

وی افزود: داروی جایگزینی آنزیم های پانکراسی حاوی آنزیم های پانکراسی «آمیلاز و لیپاز» است. این فوق تخصص گوارش و کبد اطفال با اشاره به نارسایی پانکراس این بیماران افزود: این کیسول حاوی تعداد زیادی گرانول است که متناسب با سن و وزن کودک، تعداد گرانول ها شمرده و همراه با هر وعده غذایی به بیمار داده می شود. وی با تاکید بر لزوم مراقبت دایمی و مادام العمر از این بیماران گفت: کودکان در سنین بالاتر که دوز مصرفی آن هایک کیسول کامل یا بیشتر است، می توانند کیسول را ببلعند و دوز استاندارد ری برای جایگزینی آنزیم های پانکراس وجود ندارد.

### مشکلات دستگاه گوارش و کمبود ویتامین

وی با اشاره به لزوم مصرف جانبی انواع ویتامین های محلول در چربی ادامه داد: افراد مبتلا به این بیماری به دلیل اختلال در مجاری خروجی آنزیم های پانکراسی، دچار سوء هاضمه و سوء جذب مواد غذایی می شوند و با وجود اشتهای زیاد، اغلب وزن نمی گیرند و این موضوع بدن آن ها را مستعد ابتلا به انواع بیماری ها و عفونت می کند.

برای هر بیمار متناسب با سن، جنس، میزان پیشرفت بیماری و بسیاری از زمینه های دیگر، رژیم غذایی منحصر به فرد طراحی می شود.

وی مصرف بیشتر غذاهای پر چرب و پر کالری را مهم دانست و افزود: با مصرف بیشتر چربی و آنزیم های پانکراس، می توان تا حد ممکن نقص عملکرد آنزیم های پانکراس را جبران کرد.

دکتر «کیانی فر» ادامه داد: نیاز به انرژی در این کودکان بسیار بیشتر از دیگر همسالانشان است زیرا همه قوای بدن صرف مقابله با تأثیرات بیماری بر ریه ها و سیستم گوارش می شود و به همین دلیل مواد غذایی سرشار از انرژی همواره باید در برنامه غذایی شان گنجانده

شود. وی با اشاره به این که این بیماران با عرق شور، دفع سدیم بیشتری دارند افزود: در این بیماری لازم است نمک دفع شده از عرق کودک جبران و روزانه مقدار کمی محلول نمک همراه با سبزی یا گوشت به کودک داده شود.

### مشکلات تنفسی

دکتر سیدی فوق تخصص ریه اطفال نیز با اشاره به این که تجمع مخاط ها در نایژک ها زمینه ساز مشکلات تنفسی حاد و نارسایی تنفسی می شود، گفت: مهم ترین علت تهدید حیات مبتلایان به سی اف مشکلات ریوی است. مخاط غلیظ شده سدی ایجاد می کند که مانع از جریان هوا می شود و حباب های ریوی دایم متسع می شوند و عملکرد مطلوبی ندارند. وی افزود: در پی تجمع اخلاط در ریه، ترشحات برونشیت ها و باکتری ها به خوبی دفع نمی شود و در نتیجه آمفیزم ریوی (از بین رفتن بافت ریوی) به وجود می آید؛ آمفیزم ممکن است در یک لوب ریه، یک یا هر دو ریه به طور کامل ایجاد شود که کاهش قدرت تنفس را در پی دارد.

راکد ماندن مخاط ها، رشد و تکثیر باکتری ها را آسان می کند و زمینه ساز بروز عفونت های ریوی مکرر و وخیم می شود.

دکتر سیدی با اشاره به لزوم تخلیه مداوم و همیشگی خلط های ریه، اظهار کرد: اتساع مداوم ریه ها تغییر شکل قفسه سینه را در پی دارد و در چنین مواردی



عکس از ژنیتی است

کودک دچار گوشه پستی شدید و بزرگ شدن قفسه سینه می شود.

وی از دیگر عوارض ریوی این بیماری را، نکروز و از بین رفتن برخی بافت های بدن به دلیل نرسیدن اکسیژن بر شمر د و گفت: مشکلات تنفسی به تدریج به نارسایی تنفسی مزمن می انجامد که با کمبود لب ها و انگشتان به دلیل کاهش اکسیژن خون همراه است و بیمار را بسیار ناتوان می کند.

### ظاهر ناخن ها

وی گرد شدن ناخن ها یا «چماقی شدن ناخن ها» را در برخی بیماران سی اف، نتیجه مشکلات ریوی مانند عفونت های مکرر و کمبود اکسیژن مزمن دانست و گفت: مهم ترین راه پیشگیری از گرد شدن ناخن ها، پاکسازی مکرر راه های هوایی و حفظ عملکرد صحیح ریه است. وی با بیان این که این بیماران باید دو تا چهار بار در روز از مواد استنشاقی مختلف در قالب دستگاه بخور نیولایزر برای رقیق شدن خلط های ریه استفاده کنند، افزود: پس از هر بار استفاده از بخور نیولایزر در روز، این بیماران باید فیزیوتراپی قفسه سینه شوند تا به رفع ترشحات نایژه ها، باز شدن مجاری تنفسی از مخاط ها و بهبود جریان هوا کمک شود. با این روش بروز نارسایی تنفسی تا حد امکان به تعویق می افتد.

**مهدی جوادى دانشجوی علوم پزشکی مشهد**



در شکل بادمجان درسته مصرف شده است

## بیماری های شایع تر مردان

### آقایان

خون، قند خون، چاقی و افزایش وزن می تواند از بروز برخی بیماری های پیشگیری کند. علاوه بر آن مصرف الکل و سیگار در مردان آمار بیشتری دارد؛ به همین دلیل این گروه باید پیشگیری و غربالگری را جدی بگیرند. مردان کمتر از زنان به علایم و نشانه های خطر و بیماری ز توجه می کنند؛ به همین دلیل بیماری در آن های پیشرفت می کند یا این که مرگ و میر بیشتری را به همراه دارد. شایع ترین سرطان ها در مردان به ترتیب سرطان پوستان شیوع ۱۴ درصد، سرطان معده با شیوع ۱۲ درصد، سرطان مثانه با شیوع ۹ درصد، سرطان پروستات با شیوع هشت درصد، سرطان روده بزرگ با شیوع هشت درصد و سرطان ریه و مری با شیوع شش درصد گزارش شده است. طبق آمار سال ۹۰، میزان مرگ و میر در گروه سنی ۳۰ تا ۷۰ سال در مردان بیشتر از زنان است؛ یعنی مردان ۱/۷ برابر بیشتر از زنان فوت می کنند. در سال ۹۰، میزان مرگ و میر مردان روستایی، ۱۴ هزار نفر بوده، در حالی که آمار مرگ زنان روستایی ۱۰ هزار نفر گزارش شده است. به طور کلی آمار مرگ و میر در گروه سنی ۳۰ تا ۷۰ سال ۱۱۲ هزار نفر در سال بوده که ۷۰ هزار مورد برای مردان و ۴۰ هزار مورد برای زنان ثبت شده است.

## تأثیر محصولات آرایشی و بهداشتی در تشدید آلودگی هوا

### بیشتر بدانیم

استفاده از دئودورانت ها، عطرها و صابون هایی که به دلیل داشتن رایحه خوشایند، احساس خوبی به ما می دهد، می تواند به اندازه خودروها و کامیون ها هوا را آلوده کند. کارشناسان در مطالعه ای که نتایج آن در مجله «ساینس» منتشر شده است، اعلام کرده اند مواد شیمیایی نفتی موجود در عطرها، رنگ ها و دیگر مواد بهداشتی می توانند با هم به اندازه وسایل نقلیه منجر به آلودگی هوا ناشی از نوعی آلاینده

موسوم به "ترکیبات آلی فرار" (V.O.C) شوند. V.O.C با دیگر ذرات موجود در هوا واکنش نشان می دهد و توده های ساختاری از دود موسوم به ازن را تولید می کند که می تواند باعث آسم و زخم های دایمی در ریه ها شود

همچنین نوع دیگری از آلودگی تحت عنوان ذرات PM۲.۵ نیز ایجاد می کند که می تواند در حملات قلبی، سکته مغزی و سرطان ریه منجر شود.

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.

## پرسش و پاسخ

**دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی**

**برای پاکسازی دستگاه گوارش از چه موادی استفاده کنیم؟**

یک قاشق چای خوری اسفزه و یک قاشق چای خوری خاکشیر را در یک لیوان آب گرم بریزید و اجازه دهید تا صبح بماند و سپس میل کنید؛ با این شیوه می توانید بخش زیادی از جرم های داخل دستگاه گوارش را به سادگی پاکسازی کنید.

کافی است این کار را چهار روز در هفته انجام دهید و سه روز به دستگاه گوارش استراحت دهید.

هم دستگاه گوارش خوب کار می کند و هم روده پاکسازی می شود.

**برای خواب مناسب شب از چه دمنوش هایی می توان استفاده کرد؟ من دچار استرس هستم و هر موقع می خواهم بخوابم، مشکل دارم.**

دمنوش استوفودوس و بابونه میل کنید.

یک سوم قاشق چای خوری استوفودوس، چهار قاشق غذاخوری بابونه و چهار لیوان آب جوش را داخل یک قوری بریزید و اجازه دهید دم بکشد؛ سپس میل کنید.

با مصرف این نوشیدنی کابوس های شبانه، استرس، التهابات دستگاه گوارش که ناشی از استرس است برطرف می شود.

**نکته:** مردان مبتلا به ناراحتی پروستات، چندین بار تا صبح مجبور به دفع ادرار هستند و در طول روز نگه داشتن ادرار برای آن ها بسیار سخت است.

این مشکل بزرگی خوش خیم پروستات یا BPH نام گذاری شده است. در این زمینه استفاده از لباس زیر ضخیم، برای گرم نگه داشتن بدن و ناحیه مثانه می تواند به رفع این مشکل کمک کند.

این افراد همچنین می توانند با روغن های گرم مثل سیاه دانه، ناحیه مثانه و کشاله ران را به خوبی ماساژ دهند. این کار به کم شدن تکرر ادرار می انجامد و انجام مستمر آن افسردگی ناشی از بد خوابی را از بین خواهد برد.

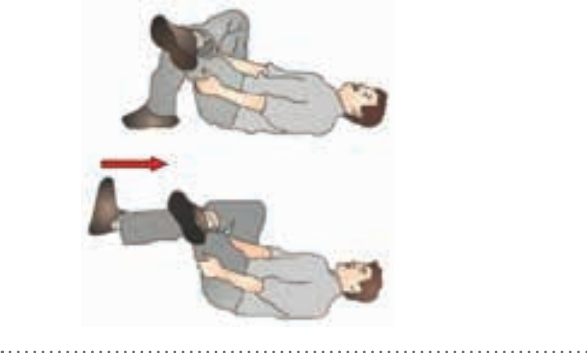
## حرکت اصلاحی برای رفع کمر درد

کمر درد مشکل شایعی است و بیشتر افراد حداقل برای یک بار در عمر خود دچار کمر درد می شوند. در صورتی که شخص کمر درد خود را جدی نگیرد و به آن بی توجهی کند، ممکن است درد کمر ادامه پیدا کند، شدت یابد و شخص را ناتوان کند. قبل از انجام ورزش حتما با پزشک خود مشورت کنید، و به ویژه اگر سابقه مشکلات کمر یا آسیب کمر دارید. در هنگام کشش، حرکت را به آرامی انجام دهید و از انجام حرکات سریع و ناگهانی خودداری کنید. عضله را تا حدی کشش دهید که هنوز راحت است و درناک نیست سپس این حالت را برای پنج ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی به حالت اولیه باز گردید.

**نحوه اجرا:**

این تمرین برای کشش مفصل لگن و عضلات داخل پا و رفع کمر درد بسیار مناسب است:

- روی کمر خود دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید.
- یک پای خود را روی پای دیگر بگذارید.
- با دست خود پایي را که روی زمین است بگیرید و با کمک آن پاهای خود را به سمت سینه بکشید.
- این حالت را برای پنج ثانیه نگه دارید.
- سپس کشش را رها کنید و پای خود را از روی پای دیگر بردارید (به حالت اولیه بر گردید).
- این ورزش مفید برای کمر درد را پنج بار تکرار کنید.



## کتاب «گامی به سوی تندرستی با تغذیه سالم و کنترل وزن»

### معرفی کتاب

### (دوشنبه ها)

امروزه علم پزشکی ثابت کرده است، بسیاری از بیماری های بشر ریشه در تغذیه نادرست و پر خوری دارد. همچنین علت اصلی تقریبا نیمی از بیماری ها به دلیل بدی تغذیه است. غذاهای صنعتی غیر طبیعی، داروهای شیمیایی و بسیاری دیگر از محصولات ساخت بشر، نشان از این واقعیت دارد که انسان هر چند توانسته است در علوم مختلف پیشرفت های چشمگیری داشته باشد، اما الگوی مصرف نامناسب، ضررهای جبران ناپذیری را به محیط زیست، طبیعت و متعاقب آن سلامت جسم و روان بشر وارد کرده است. سؤال مهم و اساسی این است که چگونه می توان بدون صرف هزینه های بالای درمانی از سلامت نسبی بر خوردار بود و پیش از هجوم

امراض و بیماری ها به مقابله پیشگیرانه با آن ها رفت. در این کتاب تلاش شده است نکات اساسی و کاربردی برای تغذیه سالم و کنترل وزن با زبانی ساده بیان شود. گروه های مواد غذایی و خوراکی ها، همچنین نقش ویتامین ها و املاح معدنی در سلامت بدن و کنترل وزن از دیگر موضوعاتی است که در این کتاب به آن پرداخته شده است.

**نویسنده: علی احسانی خوانساری، مرتضی انصاف منش**

**ناشر: انتشارات مهرراوش**

**چاپ: ۱۳۹۳**

