صبح ساحل سلامت
یکشنبه ۳ شهریور ۹۸|سال سی وچهارم| شماره ۳۸۴۴
Email :Info.Sobhesahel@Gmail.Com

بیماری که امروزه بنا به گفته متخصصان درمانی با پیشرفت علم و فناوری پزشکی در کشور و جهان، کمتر از یک درصد تمامی مرگ‌ومیرها ناشی از سرطان‌ها است و دیگر باید خط بطلان کشید بر روی فیلم‌ها و سریال های تلویزیونی که سرطان را پایان زندگی عنوان می‌کنند

برای به تاخیر انداختن مرگ چه کنیم؟

محققان در مطالعه جدید خود بر تاثیر انجام میزان بیشتری از فعالیت‌های جسمی بر کاهش خطر مرگ زودهنگام در دوران میانسالی و پیری تاکید کردند.
به گزارش ایسنا، محققان پیش از این در بررسی‌های خود تاکید کرده‌اند که هرگونه سبک زندگی کم‌تحرک حتی نشستن، برای سلامت ضرر دارد. نداشتن فعالیت جسمی کافی برای مدت زمان ۹ ساعت یا بیشتر در طول روز، غیر از زمان خواب، با افزایش خطر مرگ همراه است.
در این بررسی گروهی از محققان نروژی به بررسی مطالعاتی پرداختند تا مشخص شود چگونه فعالیت جسمی و مدت زمانی که تحرک جسمی کافی نداریم، بر خطر مرگ زودهنگام تاثیر می‌گذارد. محققان با کمک ابزارها و تجهیزات لازم، میزان و شدت فعالیت ۳۶ هزار و ۳۸۳ نفر را که حداقل ۴۰ ساله بودند، در آمریکا و غرب اروپا بررسی کرده و آن را در سه دسته فعالیت‌های جسمی سبک، متوسط و سنگین قرار دادند.
آشپزی یا شستشوی ظروف نمونه‌ای از فعالیت‌های جسمی سبک به حساب آمده، پیاده‌وری سریع در دسته فعالیت‌های متوسط و دویدن در گروه فعالیت‌های جسمی شدید قرار گرفت. به گزارش ایسنا به نقل از شبکه خبری CNN، به گفته محققان، خطر مرگ برای افرادی که فعالیت جسمی نداشتند در مقایسه با افرادی که بیشترین فعالیت جسمی را داشتند، پنج برابر بیشتر بود.

◆گروه سلامت//

چند ماهی است میزبان میهمانی ناخوانده به نام سرطان خون است و دوره درمان را طی می کند، سرطانی که پیش از رخ نمایی، برایش خوفناک بود اما حال همچون دوستی دوستش دارد و آن را عامل ایجاد عشق میان خود و اطرافیانش می داند.

سرطان از آن نوع بیماری‌ها است که زمانی نه چندان دور، اگر کوبه در خانه‌ای را به صدا درمی‌آورد و همچون بختک بر عضوی از خانه می‌نشست، سایر اعضاء با ناامیدی از بهبودی، لباس سیاه بر تن می‌کردند.

بیماری که امروزه بنا به گفته متخصصان درمانی با پیشرفت علم و فناوری پزشکی در کشور و جهان، کمتر از یک درصد تمامی مرگ‌ومیرها ناشی از سرطان‌ها است و دیگر باید خط بطلان کشید بر روی فیلم‌ها و سریال های تلویزیونی که سرطان را پایان زندگی عنوان می‌کنند.

در کنار بیماران این بیماری هم که قرار بگیری به این نکته می‌رسی که نه تنها دیگر نباید از سرطان به عنوان بیماری لاعلاج یاد کرد بلکه می‌توان آن را درمان درد تنهایی، عزلت نشینی و احساس بی‌توجهی از سوی دیگران دانست.

مطلبی که «فرشته» ۴۴ ساله در گفت و گو با خبرنگار ایرنا بر آن تاکید دارد. وی که از فروردین ماه ۹۸ طبق تشخیص پزشک از داشتن سرطان خون مطلع شد، آن را عیدی ناخواسته اما پربرکت عنوان می‌کند و می‌گوید: مدتی دچار سردرد شدید بودم و چون میگرن داشتم همه چیز را به آن و فشار کاری زیاد ربط می دادم تا آن جا که فعالیت‌های کاری را کم کردم و با ام آر آی مغز و داروهای میگرن سعی بر درمان بیماری داشتم.

وی ادامه می‌دهد: این روند ادامه داشت و کم کم تغییرات خلقی و افسردگی دامن من را گرفت تا این که چهارده روز عید در رختخواب ماندم و از شدت سردرد نمی‌توانستم بلند شوم. بعد از عید با گوش درد شدید به مطب دکتر مراجعه کردم و آن جا با آزمایش سی وی سی متوجه شدم خیلی کم خون هستم. با سرچ در اینترنت، متوجه شدم علائم سرطان خون را دارم اما هیچ کس باور نمی‌کرد تا این که سرانجام متخصص هماتولوژی تشخیص سرطان خون داد.

◆سرطان، عشق آور است

فرشته نفسی عمیق می‌کشد و درباره احساسش نسبت به سرطان و دوره درمان می گوید: نگاه از بیرون به سرطان خیلی وحشتناک تر است اما وقتی فردی وارد پروسه درمان می شود دیگر آن تابو قبلی را ندارد و احساس آرامش بیشتری می‌کند. من هم همیشه ترسی از سرطان داشتم و همواره از خدا می‌خواستم که پدر و مادرو نزدیکانم گرفتار این درد نشوند.

وی ادامه می‌دهد: به هر حال این بیماری و دوره درمانش سختی های خود را دارد، همین که خانمی به خاطر سرطان، موهای سر خود را می تراشد سخت است اما گرفتن انرژی مثبت از اطرافیان و این که همه متفق القول می‌گفتند که سرطان درمان پذیر است و دیگر جای نگرانی نیست، باعث شد تا کمتر به خط پایان فکر کنم. باعث شد که با تمام نیرو به درمان ادامه دهم تا در کمال صحت و سلامت به کار و زندگی بازگردم و خودم را برای نمایشگاهی که در آبان ماه داریم، آماده کنم.

فرشته به این جای کار که می رسد چشمانش پر از اشک می‌شود و می گوید: سرطان عشق آور است و در صورت ابتلا درمی‌یابیم که چقدر در میان اطرافیان عزیز و دوست داشتنی هستیم. انسان به حالت طبیعی متوجه توجه اطرافیان به خود نیست و گاه شکایت می کند اما سرطان باعث شد تا متوجه احساسات و توجه اطرافیان باشم تا آن جا که کسانی به من زنگ می‌زنند که اصلا انتظار نداشتم. این باعث شده در بیمارستان هم امید به زندگی را با دیگران تقسیم کنم. انسان به حالت طبیعی متوجه توجه اطرافیان به خود نیست و گاه شکایت می کند اما سرطان باعث شد تا متوجه احساسات و توجه اطرافیان باشم تا آن جا که کسانی به من زنگ می زنند که اصلا انتظار نداشتم. این باعث شده در بیمارستان هم امید به زندگی را با دیگران تقسیم کنم.

از نگاه فرشته، نکته مثبت دیگر سرطان، دانستن قدر داشته‌ها است و این که در لحظه زندگی کنیم و لذت ببریم؛ نکته ای که آن را در جلسات درمانی از خانمی آموخته که تمام وجودش را سرطان از بین برده بود اما با امید زنده بود و به تحصیل ادامه می داد.

سرطان‌های توپر با فراوانی زیاد در جنس زنان در سینه و در مردان در پروستات و ریه شایع ترین نوع سرطان ها هستند

◆تنها درد سرطان، زدن موهایم بود و بس

«مریم» ۱۷ ساله دانش آموز پایه یازدهم، دیگر موردی بود که در گفت و گو با خبرنگار ایرنا، از امید و آرامشی که سرطان به او داده بود سخن می‌گوید. او حالا دو ماه است تحت درمان قرار گرفته است، میهمان ناخواسته ای که یک هفته بعد از امتحانات خردادماه با تب و لرز شدید خود را نشان داده بود. مریم در این باره اینگونه توضیح می دهد: تپش قلب و تنگی نفس در هنگام راه رفتن گریبان من را گرفت؛ فقط دوست داشتم بنشینم یا دراز بکشم. با آزمایش خون، گفتند که هموگلوبین خون شما ۴ است و حتما باید به فوق تخصص خون مراجعه کنم که در مراجعه، بیماری من سرطان خون تشخیص داده شد. گفتند درمان دارد و جای نگرانی نیست. خودم هم پذیرفتم که خدا خواسته و شروع به شیمی درمانی کردم. خوشبختانه نیاز به پیوند مغز استخوان نداشتم.

وی ادامه می دهد: واکنش من هنگامی که فهمیدم سرطان دارم خاص نبود و براحتی پذیرفتم فقط موقع که گفتند شیمی درمانی لازم است برای موهایم ناراحت شدم. اما با حمایت دوستان که بهترین داروی درمان من بود، به استقبال درمان رفتم. درواقع رمز موفقیت من خانواده و دوستان من بودند که دائم به من مشاوره و روحیه می دادند. می‌خواهم در رشته تجربی وارد دانشکده پزشکی شوم تا بتوانم درمان گر درد همتایان خود باشم.

◆نقش پررنگ وضعیت جسمانی در درمان انواع سرطان

درباره درمان بیماری سرطان و تکمیل سخنان عزیران مبتلاء شده، به سراغ دکتر «اسدالله موسوی» رئیس بخش هماتولوژی، آنکولوژی و پیوند مغز استخوان بیمارستان شریعتی می رویم. وی با اشاره به اینکه بیماران مبتلا به سرطان امیدوار باشند که در کشور توانمندی های زیادی در رشته های مدیکال انکولوژی، پرتودرمانی و جراحی سرطان وجود دارد، می گوید: کیفیت درمان بیماران مبتلا به سرطان در ایران از نمره خوبی برخوردار است و سرطان به عنوان یک بیماری مزمن شناخته می‌شود نه مهلک.

موسوی ادامه می‌دهد: سرطان‌های توپر با فراوانی زیاد در جنس زنان در سینه و در مردان در پروستات و ریه شایع ترین نوع سرطان ها هستند. در کشور ما ممکن است فراگیری آن در مناطق مختلف، کمی تفاوت داشته باشد به عنوان نمونه سرطان معده در قسمت های شمالی ایران به ویژه نواحی اردبیل و حاشیه دریای خزر بیشتر دیده می‌شود.

وی می‌افزاید: سرطان های توپر به صورت عمده به روش‌های جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی و استفاده از درمان های هدفمند و ایمونوتراپی درمان می‌شوند.

این فوق تخصص، درباره درجه موفقیت درمان این بیماری مزمن یادآور می شود: موفقیت درمان سرطان ها متفاوت است به این معنا که برخی از انواع سرطان ها با نیت درمان قطعی یا شفای کامل، برخی دیگر با نیت افزایش طول عمر بیماران و برخی دیگر با هدف بهبود علائم و بهتر شدن وضعیت زندگی بیماران درمان می شود که نباید فراموش کرد روش های درمان، به جنس و میزان پیشرفتگی سرطان یا مرحله بیماری و وضعیت فعالیت ارگان ها و سیستم های بیمار بستگی دارد.

به گفته این فوق تخصص، این سرطان ها اگر در سنین جوانی و میان سالی تشخیص داده شوند امکان درمان با نیت شفای کامل بیشتر وجود دارد اما متاسفانه در سنین بالا تحمل درمان در افراد از بین رفته است و این امکان وجود ندارد که با شدت بتوان درمان کرد در نتیجه احتمال شفا یا درمان قطعی کمتر می شود.

اخبار

پیاده روی و عقربه‌های فشار خون

◆گروه سلامت//

پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است، برای کنترل و زن و فشارخون خود، روزانه ۳۰ دقیقه بصورت تند پیاده روی کنید.

برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند، کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله هستند اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف این مواد، نظر پزشک خود را هم جویا شوید. به خصوص در مورد گریپ فروت؛ زیرا این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

تامین پتاسیم برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا ضروری است، موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند. از آنجا که درحین پخت غذا، از نمک استفاده می شود دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا، دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلپر، آویشن، مرزه، ترخون، ریحان یا نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین های نمک استفاده کنید، سیر، لیموترش تازه و آب نارنج نیز برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک مناسب هستند.

در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، فرآورده های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس ها و سوپ ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید. در میان وعدهها و به عنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات دارای نمک، از ذرت بدون نمک و یا مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو البته از نوع بونداده و کم نمک استفاده کنید.

از آنجا که کاهش مصرف چربی، در کاهش وزن بدن و کنترل فشارخون تاثیر زیادی دارد از یک رژیم غذایی با چربی محدود استفاده شود و روغن هایی با منبع حیوانی مثل پیه، دنبه و کره را کمتر مصرف کرده و به جای آنها از روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده کنید. محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر) کلسیم فراوانی دارند، ویتامینهای متنوعی هم درآنها وجود دارد؛ اما باید سراغ انواع کمچرب آنها (کمتر از ۲/۵ ٪ چربی) بروید.

حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها میتواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد. در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است، چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک میکند، مرغ، ماهی و گوشت تازه بسیار مناسب تر از انواع دودی، کنسروی یا فرآوری شده هستند.

نوشیدنیهای حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولادار سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند، می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنیهای گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید، تا حد امکان از صرف غذا در رستورانها خودداری شود، زیرا در این اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده میکنند.

هنگام خرید مواد غذایی آماده، به میزان سدیم درج شده بر روی برچسبهای بستههای مواد غذایی دقت کنید. توجه داشته باشید که نام علمی نمک، کلرید سدیم است؛ بنابراین روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، «سدیم» درج می شود.

به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند. نیکوتین موجود در تنباکو حداقل تا یک ساعت بعد از مصرف، فشارخون فرد را بالا نگه می دارد و کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشارخون شان دائما بالا می ماند، بنابراین سیگار و قلیان را کنار بگذارید.

بسیاری از مواد غذایی که ظاهرا شور نیستند، درواقع نمک دارند. انواع بیسکوئیت ها، کلوچه ها، سبزیجات کنسرو شده، سس های سالاد، پنیرها، انواع نان ها و غلات صبحانه و غیره از جمله این مواد هستند و مراقب نمک پنهان موجود در غذاهایی که مصرف میکنید، باشید.

گرفتگی عضلات پا نشانه بیماری کبدی

◆گروه سلامت//

متخصصان به افراد توصیه می‌کنند درد و گرفتگی عضلات پا را جدی بگیرند، زیرا می‌تواند نشانه بیماری کبدی باشد.

به گزارش ایسنا، معمولا گرفتگی عضلات از جمله نشانه‌هایی به حساب می‌آید که در تشخیص بیماری کبدی نادیده گرفته می‌شود. هرچند، شواهد پزشکی کافی وجود دارد که نشان‌دهنده شیوع گرفتگی عضلات در مبتلایان به بیماری سیروز کبدی است. به گفته متخصصان، شیوع گرفتگی عضلات در مبتلایان به بیماری سیروز بین ۲۲ تا ۸۸ درصد متغیر است و به تعاریف متعدد از گرفتگی بستگی دارد. مکانیزم مشخصی که باعث می‌شود مبتلایان به این بیماری کبدی دچار گرفتگی عضلات شوند به خوبی مورد بررسی قرار نگرفته‌است. هرچند، دلایلی وجود دارد که نشان می‌دهد سوخت و ساز انرژی، عملکرد عصب‌ها، الکترولیت‌ها و حجم پلاسما در گرفتگی غیرارادی عضلات به ویژه در ناحیه پا نقش دارند.

در ماه مارس گروهی از محققان ژاپنی تحقیقاتی انجام داده و دریافتند که گرفتگی عضلات نسبتا در مبتلایان به بیماری مزمن کبدی به وفور مشاهده می‌شود.

یافته‌ها حاکی از آن است که بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی نیز به دلیل کاهش حجم عضلانی، مستعد گرفتگی در این ناحیه هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال دیلی، همچنین گرفتگی عضلات پا می‌تواند بر اثر بیماری‌ها و شرایط دیگری از جمله بارداری، ورزش سنگین و مصرف برخی انواع داروها همچون استاتین‌ها باشد، اما بهترین راه برای مشخص شدن علت دقیق گرفتگی عضلات پا مشورت با پزشک است. برخی از موارد گرفتگی عضلات پا نگران کننده نیستند، اما درصورتیکه بر کیفیت زندگی اثر گذاشته و خواب را مختل کند لازم است به پزشک مراجعه شود.

استرس‌زاترین مواد غذایی که باید از خوردن آن اجتناب کنید

◆گروه سلامت//

برخی از خوراکی‌ها در ظاهر خوش طعم هستند، اما برای افراد مضطرب آسیب زا خواهد بود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رژیم غذایی حاوی برخی از مواد غذایی می‌تواند به سطح استرس مزمن کمک کند و زمینه ساز بسیاری از بیماری‌های مرگ آور باشد.

هنگامی که در شرایط استرس زا، زندگی پر مشغله و حتی در شرایط درخواست برای یک شغل قرار می‌گیریم، بدن ما گروهی از هورمون‌ها به نام گلوکوکورتیکوئیدها را آزاد می‌کند که کار آن‌ها بازگرداندن منابع انرژی از دست رفته در هنگام مواجهه با استرس است که دوباره نیرو را به بدن ما بازگرداند.

در نتیجه، سریع گرسنه می‌شوید و میل به غذاهای شیرین و پرچربی پیدا می‌کنید که مغز را تحریک می‌کند تا با آزادکردن هورمون‌های شادی بخش بتواند تنش را کاهش دهد و به سرعت انرژی از دست رفته را جبران کند؛ این غذاهای پرکالری نه تنها در پرخوری و متعاقب آن افزایش وزن نقش دارند بلکه حتی می‌توانند استرس شما را بدتر کنند.

در حالی که خوردن برخی موادغذایی خاص به شما کمک می‌کنند با سهولت و بدون افزایش وزن، از استرس دور شوید.

◆بستنی

ممکن است با خوردن بستنی دهان شما خنک شود، اما بستنی ذهن شما را خنک نمی‌کند؛ در حقیقت، غذاهایی که قند تصفیه شده زیادی دارند، فقط هورمون‌های استرس از جمله کورتیزول را افزایش می‌دهند.

به این دلیل که بدن شما نمی‌تواند از تمام قندهای تصفیه شده استفاده کند، بنابراین سطح قند خون شما به سرعت کاهش می‌یابد در نتیجه مغز شما سطح قند خون پایین را به عنوان یک وضعیت تهدید کننده زندگی درک می‌کند و بیشتر کورتیزول را ترشح می‌کند تا دوباره بخش گرسنگی مغز را تحریک و احساس استرس ادامه پیدا کند.

◆قهوه

ممکن است فکر کنید که قهوه باعث تمرکز می‌شود، در حالی که کافئین با تحریک فعالیت دوپامین به عنوان ماده‌ای که ممکن است خطر افسردگی را کاهش دهد شناخته شده است، همچنین می‌تواند جذب مواد مغذی مهم و متعادل کننده روحیات خلقی مانند ویتامین D و ویتامین‌های B را کاهش دهد؛ از طرفی وقتی چند قاشق غذاخوری شکر را به آن اضافه کردید، بیشتر کورتیزول ترشح می‌کنید که آن هم به افزایش استرس کمک می‌کند.

◆موادغذایی پرنمک، انواع سس‌ها و کنسروها

حالت بدن در زمان استرس به حالت جنگ یا پرواز تغییر می‌کند که یکی از پاسخ‌ها بالا بردن فشار خون است؛ اگر به طور مداوم غذاهای پر سدیم را مصرف کنید، در واقع واکنش استرس بدن را تشدید کرده و تنظیم فشار خون را بهم می‌ریزید.

حتی خوردن چوب شور این روند را سرعت می‌بخشد؛ سطح سدیم زیاد آن‌ها نه تنها فشار خون را تقویت می‌کند، بلکه در این شرایط کربوهیدرات‌ها با سرعت زیاد هضم شده و این روند باعث افزایش هورمون استرس و کورتیزول می‌شود.

◆آبمیوه تازه

از بین بردن حالت اضطراب با این گزینه سالم ایده خوبی است، اما آب میوه تازه برخلاف میوه‌های کامل فاقد فیبر و دارای قند و فروکتوز هستند و باعث ترشح هورمون استرس آدرنالین می‌شود پس به عنوان یک قاعده کلی، از مصرف همه آب میوه‌ها حتی از آن‌هایی که به طور طبیعی با میوه شیرین می‌شوند، خودداری کنید.

◆سبوس گندم

این ماده غذایی ممکن است از سوی متخصصان بهداشت به دلیل محتوای چشمگیر فیبر مورد حمایت قرار گیرد، اما سبوس گندم به دلیل غلظت بالای اسید فیتیک اضطراب آور است.

این ماده مغذی به مواد معدنی مهمی مانند روی و منیزیم متصل می‌شود و جذب آن‌ها را محدود می‌کند؛ خیساندن و جوانه زدن می‌تواند به کاهش سطح اسید فیتیک که در درجه اول در غلات کامل و لوبیا وجود دارد، کمک کند.

◆سویا

سویا در هنگام استرس تهدیدی سه گانه است؛ بیشتر محصولات حاوی سویا با علف کش گلیفوزات تحت درمان قرار می‌گیرند، که به نظر می‌رسد باعث کمبودهای مواد مغذی به ویژه مواد معدنی موثر در خلق و خو است.

علاوه بر این مقادیر بالای اسید فیتیک سویا با روش‌های سنتی خیساندن و جوانه زدن قابل کاهش نیست فقط با تخمیر می‌توان این سطح را کاهش داد.