

شنیدن نام «سرطان» برای کسانی که خیلی با این بیماری آشنا نیستند، شاید با ترس و وحشت همراه باشد و فکر کنیم اگر ما به این بیماری مبتلا شویم، دیگر همه چیز تمام شده است. در حالی که وقتی پای صحبت بهبود یافتگان این بیماری می نشینیم و حرف‌های آنها را که با امید و انگیزه به جنگ این بیماری رفته اند و ...

روایت خواندنی از دو جوان بهبود یافته؛

تصمیم گرفتم سرطان را شکست بدهم

♦ گروه سلامت //

وقتی نام «سرطان» را می شنویم، وحشت همه وجود ما را می گیرد و فکر می کنیم اگر گرفتار این بیماری شویم، دنیا به آخر رسیده است. اما، امیر و اشکان، توانسته اند این بیماری را شکست دهند.

به گزارش مهر، مؤسسه محک به عنوان بزرگ‌ترین نهاد غیردولتی در کشور، نقش ارزنده‌ای در بهبود کودکان مبتلا به سرطان دارد. به طوری که تا کنون بیش از ۶۵۰۰ کودک مبتلا به این بیماری، با حمایت‌های محک، بهبود یافته و به زندگی عادی خود باگشته اند.

شنیدن نام «سرطان» برای کسانی که خیلی با این بیماری آشنا نیستند، شاید با ترس و وحشت همراه باشد و فکر کنیم اگر ما به این بیماری مبتلا شویم، دیگر همه چیز تمام شده است. در حالی که وقتی پای صحبت بهبود یافتگان این بیماری می نشینیم و حرف‌های آنها را که با امید و انگیزه به جنگ این بیماری رفته اند و دست آخر آن را شکست داده اند، باور ما را نسبت به اسم «سرطان» تغییر می‌دهد.

اشکان طهماسبی و امیر خاموشی، دو نفر از چند هزار بیمار بهبود یافته محک هستند.

پای صحبت آنها نشستیم و خواستیم از روزهایی بگویند که دیگر سرطان بودند و چگونه این بیماری را شکست دادند.

اشکان چگونه متوجه شد که سرطان دارد

اشکان، حالا پسر ۱۹ ساله است که تحصیلاتی دانشگاهی خودش را در رشته حسابداری دنبال می‌کند. هر چند می‌گوید، حسابداری انتخاب پدر و مادر اوست و خودش اصلاً علاقه‌ای به این رشته دانشگاهی ندارد. او از روزهایی می‌گوید که چطور متوجه بیماری خودش شد.

اشکان، در رشته ورزشی توانود فعالیت می‌کرد. سال ۸۹ به دنبال درد شدید در بازوی چپ دستش، نزد پزشک می‌رود و برای او آزمایش مغز استخوان می‌نویسند اما جواب منفی می‌شود. خانواده اشکان ساکن ایلام بودند و اولین آزمایش را در کرمانشاه انجام دادند، اما به توصیه دایی او که پزشک است، اشکان برای انجام آزمایش مجدد به بیمارستان کودکان مفید در تهران می‌آید و این بار جواب مثبت می‌شود. ۱۰ ساله بود که نوعی از سرطان خون را در اشکان تشخیص می‌دهند و در همان بیمارستان مفید بستری می‌شود. اشکان در بیمارستان مفید بستری و کار شیمی درمانی او آغاز می‌شود.

او می‌گوید: همان موقع مرا به بیمارستان فوق تخصصی محک که مخصوص کودکان مبتلا به سرطان است، معرفی می‌کنند. اما، از آنجا هم خوشم نیامد و درمان را در همان بیمارستان مفید ادامه دادم. اشکان در خصوص اینکه چرا

از رفتن به محک امتناع کرده بود، می‌گوید: نمی‌توانستم با بچه‌هایی که مو نداشتند، کنار بیایم و تصمیم گرفتم در بیمارستان مفید بمانم. مادرم به من می‌گفت تو سرطان نداری، فقط یک عفونت خونی است. اما، وقتی فهمیدم که سرطان دارم، خیلی ترسیدم. بیمارستان محک، تنها مرکز فوق تخصصی درمان کودکان مبتلا به سرطان در ایران است و سایر بیمارستان‌هایی که به کودکان مبتلا به سرطان خدمات می‌دهند، دارای بخش این خدمات هستند.

بیمارستان محک دارای ۱۰۰ تخت است و روزی ۶ کودکان به جمع کودکان مبتلا به سرطان در این بیمارستان اضافه می‌شود.

اشکان می‌گوید: من مادرم را خیلی دوست دارم و همین احساس نزدیکی زیاد، باعث شد به این موضوع فکر کنم که اگر من بمیرم، مادرم چه خواهد کرد و چه اتفاقی برای او خواهد افتاد. همین بود که تصمیم گرفتم در مقابل بیماری، کوتاه نیایم. اشکان یک خواهر کوچک‌تر از خودش هم دارد که در زمان بیماری برادرش ۴ ساله بود و برای اینکه پدر و مادر او از ایلام به تهران آمده بودند تا روند درمان پسرشان را دنبال کنند، ترجیح دادند که دختر کوچولوی آنها با خانواده خاله زندگی کند. اشکان از دوران درمان بیماری خودش می‌گوید و اینکه هرگز دوست نداشت تسلیم سرطان شود. او می‌گوید: وقتی در بیمارستان مفید بودم، به قدری شیطنت و شلوغ می‌کردم که پرستاران بخش از دستم عاصی بودند. دوست داشتم خودم را شاد نگه دارم و به آینده فکر کنم.

اشکان مبتلا به شایع‌ترین نوع سرطان خون (ALL) بود که تشخیص به موقع بیماری، توانست او بهبود یابد و امروز در مسیر جدیدی از زندگی پس از سرطان قرار دارد. او می‌گوید: در همان سال‌ها که تحت درمان بودم، متوجه بیماری خودم شدم، اما به مادرم نگفتم که می‌دانم سرطان دارم.



♦ ماجرای ۵۰۰ هزار تومان پیترا

یکی از آرزوهای اشکان در دورانی که سرطان داشت، حسرت خوردن پیترا بود. چون تحت درمان بود و با توجه به داروهایی که مصرف می‌کرد، اجازه نداشت پیترا بخورد. برای همین وقتی بهبود یافت و از بیمارستان مرخص شد، پدرش او را به پیترافروشی مقابل بیمارستان مفید می‌برد. اشکان می‌گوید: سال ۹۱ بود که پدرم مرا به پیترا فروشی روبروی بیمارستان مفید برد و آنجا بود که به اندازه ۵۰۰ هزار تومان، سفارش غذا دادم. در آن سال، ۵۰۰ هزار تومان، پول زیادی برای پیترا بود. اینکه اشکان چه طوری این همه سفارش داده بود، جای تعجب داشت.

او می‌گوید: از بس ذوق زده بودم، از همه نوع پیترا و ساندویچ‌هایی که داشت، سفارش می‌دادم اما فقط یه لقمه می‌خوردم و بعدی را انتخاب می‌کردم. همین طوری بود که دست آخر متوجه شدم ۵۰۰ هزار تومان سفارش پیترا و ساندویچ داده ام. اشکان ادامه می‌دهد: صاحب پیترا فروشی از این همه تقاضای من تعجب کرد و پدرم ماجرا را برای او تعریف کرد. حالا صاحب پیترا فروشی به خارج از کشور مهاجرت کرده است، اما همچنان با پدرم تلفنی در ارتباط است و سراغ مرا می‌گیرد.

♦ روایت امیر از شکست سرطان

امیر خاموشی حالا یک جوان ۲۱ ساله است. او وقتی فهمید که به نوعی از بیماری سرطان مبتلا شده است، فقط ۸ سال سن داشت. در آن موقع ساکن کرج بودند.

امیر می‌گوید: به خاطر غده چربی پشت پلک، نزد پزشک رفتم و بعد از آزمایش‌های مختلف، تشخیص دادند که نوعی از سرطان است. سال ۸۵ بود که ۷ ماه شیمی درمانی انجام می‌دهد و یک سال و نیم بعد از قطع کردن دوره درمان، بیماری امیر دوباره باز می‌گردد. امیر می‌گوید: این طوری بود که دوباره به بیمارستان محک آمدم و تحت درمان قرار گرفتم.

خوابیدن روی زمین ممنوع!

خوابیدن روی زمین می‌تواند شما را به بیماری‌های گوناگون مبتلا کند، بهتر است هنگام خواب حداقل ۳۰ سانتی متر با زمین فاصله داشته باشید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها بر اساس عقاید و باور های نادرست خوابیدن روی زمین را امری لازم و ضروری می دانند به گونه ای که اگر به مدت چند روز روی تخت بخوابند کمر درد و پا درد گریبانگیرشان خواهد شد. اما جالب است بدانید که طبق پژوهش های گوناگون علمی در سر تا سر جهان خوابیدن شبانه روزی روی زمین می تواند باعث ایجاد کمر درد، ضعف عضلانی، سرگیجه و سردرد در سالمندان و پیری زودرس، ایجاد چین و چروک و افتادگی اندام های بدن در افراد شود؛ به همین علت دانشمندان توصیه می کنند در هنگام خواب بهتر است حداقل ۳۰ سانتی متر با زمین فاصله داشته باشید. طبق مطالعات علمی اگر جزء افرادی هستید که هنگامه شبانه روز به علت نداشتن تخت روی زمین می‌خوابید با قرار دادن یک پا دو بالش‌ت از جنس پنبه در زیر ساق پاهایتان باعث افزایش انتقال گردش خون به مغزتان و افزایش کیفیت خواب شما خواهد شد.

فواید نان سنگک

♦ گروه سلامت //



مقدار فیبر و سیوس بالای موجود در نان سنگک باعث شده است که این نان فواید زیادی برای سلامتی انسان داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران

جوان، نان سنگک دارای سطح بالایی از ویتامین ها مانندکلسیم، پروتئین و آهن است. برای تهیه نان سنگک از آرد سیوس دار استفاده می‌کنند که فواید زیادی برای سلامتی افراد دارد.

از دیگر فواید نان سنگک می‌توان به طعم، عطر، مغذی بودن و قابلیت سیرکنندگی آن اشاره کرد. فیبر و سیوس زیاد موجود در نان سنگک باعث هضم بهتر غذا و درمان یبوست می‌شود. همچنین شکل و طعم متمایز آن از سایر نان‌ها باعث شده نان سنگک در فرهنگ و سفره ایرانی ارزش بالایی داشته باشد و به خصوص برای صبحانه جزو اولویت‌های اول قرار بگیرد.

خواص نان سنگک کنجدی

استفاده از نان سنگک کنجدی به دلیل اینکه حاوی ویتامین ها، کلسیم، پروتئین و آهن زیاد است برای سلامت بدن بسیار مفید خواهد بود. دانه‌های کنجدا استفاده شده در این نان دارای ۵۰ تا ۶۰ درصد روغن و دو آنتی‌اکسیدان بسیار مفید از خانواده‌ی لیگنان‌ها به نام‌های سی‌سامین و سزامولین است.

دانه‌های کنجد حاوی روغن‌های بسیار باارزشی هستند. این دانه‌ها ۵۵ درصد چربی و ۲۰ درصد پروتئین دارند. به همین دلیل یک منبع بسیار غنی از اسیدهای چرب ضروری و بعضی از اسیدهای آمینه محسوب می‌شوند.

نان سنگک کنجدی یکی از انواع نان سنتی است که می‌توان دانه‌هایی مثل کنجد، سیاهدانه یا مخلوطی از هر دو را برای خوش طعم کرد به روی اضافه کرد.

خواص نان سنگک کنجدی برای کودکان هم بسیار مفید است، مخصوصا در دورانی که سلول‌های عصبی در حال رشد هستند، آهن موجود در نان سیوس دار سبب باهوشی کودکان می‌شود. به دلیل اینکه برای تهیه نان سنگک، از آرد کامل که دارای ویتامین و املاح مدنی است استفاده می‌شود بسیار مفید خواهد بود.

یک نان سنگک کنجدی خوب، بافت نرم و یکنواختی دارد، به راحتی بریده شده و زود بیات نمی‌شود و این ویژگی‌ها نشان می‌دهد که در پخت آن از خمیر مایه استفاده شده است. نان سالم باید کاملا پخته و برشته باشد، اما سطح آن نباید نشانه‌ای از سوختگی داشته باشد. این نوع نان موجب سوخت‌وساز بهتر اسیدهای چرب خصوصا در خانم‌های یائسه می‌شود.

نان سنگک دارای فیبر زیاد بوده و به کاهش وزن و تناسب اندام کمک خواهد کرد. همچنین احتمال ابتلا به یبوست را هم کاهش می‌دهد.

فواید نان سیوس دار

مصرف نان سنگک و لاغری باهم رابطه مستقیمی دارند. زیرا سیوس درون این نان حجم بسیار زیادی از معده را اشغال کرده و باعث می‌شود فرد زودتر سیر شود. یکی دیگر از فواید نان سنگک خاصیت ضدسرطان روده و کلسترول است. گنجاندن نان سنگک در برنامه روزانه به ویژه وعده صبحانه می‌تواند موجب ثابت ماند میزان قند خون شده و به بهبود حال مبتلایان به دیابت کمک کند. از نظر مصرف کنندگان نان خوب نانی است که خوش عطر، خوش طعم و تازه باشد، به خوبی تخمیر شده باشد، از جوش شیرین یا سایر مواد مضر در آن استفاده نشده باشد.

درمان بیماری‌ها با سیب زمینی بنفش

♦ گروه سلامت //



یک متخصص طب سنتی گفت: آنتی اکسیدان موجود در سیب زمینی بنفش از ابتلا به بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت و گو با خبرنگار حوزه

کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ درباره خواص سیب زمینی بنفش گفت: غذاهای حاوی آنتی اکسیدان مانند سیب زمینی بنفش، سبزیجات، کلم، شاه توت، توت فرنگی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.

او افزود: بعضی از مطالعات علمی اثر آنتی اکسیدانی بالا سیب زمینی بنفش را در پیشگیری از سرطان دستگاه گوارش خصوصا سرطان روده بزرگ تایید کرده است. این متخصص طب سنتی با اشاره به ویتامین های موجود در سیب زمینی بنفش اظهار کرد: سیب زمینی بنفش دارای مقدار بسیار زیادی از پروتئین، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین‌های مختلف گروه B است. حتی این نوع سیب زمینی ۴ برابر بیشتر از سیب زمینی های معمولی دارای خواص آنتی اکسیدانی است.

حاجی حیدری درباره خواص درمانی سیب زمینی بنفش گفت: پتاسیم و فیبرهای موجود در سیب زمینی بنفش باعث کاهش فشار خون، بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی، باز شدن رگ های قلبی و کاهش وزن در افراد می‌شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به فواید آنتی اکسیدان ها اظهار کرد: نقش آنتی اکسیدان ها در بدن این است که می‌توانند جلوی سرطانی شدن اندام های بدن را توسط خنثی کردن رادیکال های آزاد بگیرند؛ پس بهتر است در وعده روزانه خود مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان را در اولویت قرار دهید.

فواید سیب زمینی بنفش

سیب زمینی بنفش با اثر ضد التهابی خود روی مغز باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و بیماری پارکینسون می‌شود. همچنین برای پاکسازی و محافظت از کبد یک ماده غذایی بسیار مفید است.

حاجی حیدری در پایان گفت: البته سیب زمینی بنفش به دلیل اینکه یک گیاه بومی ایرانی نیست حکمای طب سنتی کشور در مورد آن مطلبی بیان نکرده‌اند. اما گفته می‌شود که این ماده غذایی دارای طبع سرد است.