

راه‌های جلوگیری از سرطان با ورزش و تغذیه

❖ سرویس سلامت

اگر با یک بیمار سرطانی گفت‌وگو کنید پی می‌برید سرطان غیر از درد، هزینه بسیاری برای درمان دارد و بهتر این جمله را درک می‌کنید پیشگیری بهتر از درمان است.

نام سرطان برای افرادی که مبتلا نیستند شاید آنقدر نام دوری باشد که همه فکر کنند من استثنا هستم و مبتلا نمی‌شوم اما شاید سرطان فاصله دوری با ما نداشته باشد. برای اینکه مبتلا به سرطان نشویم. باید سبک زندگی مان را کمی اصلاح کنیم.

یکی از راه‌های جلوگیری از سرطان ورزش و تغذیه صحیح است. البته باید از این نکته نیز غافل نشد که رژیم غذایی توصیه شده ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد و تضمین نمی‌کند که به طور حتم مبتلا نخواهید شد. جاقی و وزن بیش از حد فرد را با افزایش خطر برای ابتلا به سرطان‌ها همراه می‌کند که از جمله موارد شایعتری می‌توان به سرطان روده بزرگ و در زنان سرطان پستان پس از یائسگی، سرطان رحم و کلیه اشاره کرد. یکی از توصیه‌های که برآن تاکید شده است. داشتن وزن مناسب در طی سال‌های عمر است. برای اینکه افزایش وزن پیدا نکنید می‌توانید انرژی دریافتی بدن در حد ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری در روز کاهش دهید تا وزن شما کاهش پیدا کند.

راه دیگر اما پر زحمت برای کاهش وزن فعالیت بدنی است. برای اینکه وزن مناسب داشته

باشید باید روزی یک ساعت را اختصاص به ورزش دهید و فعالیت بدنی متوسط و شدید داشته باشید. راه دیگری نیز وجود دارد که به ظاهر راحت‌تر است. کاهش مصرف قند یا چربی‌های اشباع است که ارزش غذایی ناچیز و انرژی زیادی دارند.کاهش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های پرکالری، پرچربی و حاوی قند زیاد مانند غذاهای سرخ شده، شیرینی، کیک، بستنی، آب‌نبات، شکلات و نوشیدنی‌های شیرین و جایگزین کردن آنها با سبزیجات، میوه جات، غلات کامل، حبوبات و نوشیدنی‌های کم کالری باعث کاهش جذب انرژی می‌شود. باید توجه داشت که معمولاً غذای رستوران‌ها و فست فودها چربی زیاد و انرژی بالایی دارند.



راحت‌ترین کار برای اینکه در آینده با افزایش وزن مواجه نشویم. البته نه برای شما که عادت غذایی شما از دوران کودکی به جا مانده است. بلکه برای کودکان شما است. اما متخصصان تربیتی تاکید دارند که کودکان از رفتار شما می‌آموزند نه از گفتار شما. بنابراین کار سخت را بیکار برای همیشه انجام دهید و عادت غذایی سالم در خود ایجاد کنید تا فرزندان شما از کودکی تغذیه سالم را از شما بیاموزند.

❖ سبزیجات و میوه‌جات

میل کردن حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در طول روز برای کاهش ابتلا به سرطان مفید است. سبزیجات حاوی مواد متعددی هستند که در جلوگیری از سرطان مفید باشند. افزایش

مصرف سبزیجات و میوه جات خطر سرطان ریه ، مری ، معده و روده بزرگ و راست روده را می‌کاهد.

مصرف سبزیجات و میوه جات بواسطه جایگزین شدن با مصرف غذاهای پرکالری می تواند از افزایش وزن که عامل خطری برای سرطان است جلوگیری کند. . طبیعی است این خاصیت به واسطه مصرف این گروه غذایی همراه با افزودنیهای پرکالری مثل سس های پرانرژی یا سرخ کردن با روغن به میزان زیاد، حاصل نخواهد شد.

❖ عادت داشتن به فعالیت بدنی

شاید سخت باشد ورزش منظم با این مشغله کاری که دارید اما سلامتی مهمترین عامل ادامه حیات است باید برای سلامتی خود وقت بگذارید. شواهد علمی نشان هم می‌دهند که ورزش ممکن است در کاهش خطر ابتلا به انواع زیادی از سرطان‌ها از جمله پستان، روده بزرگ، پروستات و آندومتر مؤثر باشد. ورزش با تنظیم وزن بدن و نیز تنظیم هورمون‌های جنسی، انسولین، پروستاگلندین‌ها و تأثیرات مفید متعددی در سیستم ایمنی باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شود.

شما باید حداقل پنج روز در هفته و به مدت سی دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشید. تا سالم بمانید به زندگی زیباترین ادامه دهید.

مصرف شیر و لبنیات و پاسخ به چند ابرهام

❖ سرویس سلامت

شیر و لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن است، مصرف روزانه دو لیوان شیر، ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز افراد بالغ را تامین می‌کند.

لبنیات یکی از مهمترین گروه های غذایی انسان به شمار می‌رود که ویتامین های حاوی آن، سلامت شما را تضمین می‌کند؛ کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می‌کند به طوری که مصرف ۲ تا ۳ لیوان شیر در روز می‌تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تامین کند. با این همه در خصوص مصرف شیر و لبنیات سوالات زیادی برای افراد پیش می‌آید که در این متن سعی شده به برخی از آنها پاسخ داده شود:

❖ آیا شیر فقط برای بچه ها و استخوان‌های قوی نیست؟

بله، شیر و غذاهای لبنی برای رشد سالم، رشد و ساخت استخوان‌های قوی مهم هستند. اما آیا می‌دانستید خوردن لبنیات با قلب سالم، هضم غذا و عملکرد سیستم ایمنی و همچنین رشد اولیه مغز و مدیریت وزن مرتبط است؟ روزانه سه وعده لبنیات همراه با میوه ها، سبزیجات، پروتئین های بدون چربی و غلات کامل مصرف کنید.نوشیدنی‌های تخمیری

مانند کفیر را امتحان کنید، فرقی نمی‌کند ۵ ساله باشید یا ۵۵ ساله، لبنیات می‌تواند در سفر سلامتی به شما کمک کند.

❖ آیا نمی‌توانم مواد مغذی خود را از جای دیگری دریافت کنم؟

بیشتر توصیه‌های مربوط به کلسیم، ویتامین D و پتاسیم را که سه مورد از چهار ماده مغذی کم مصرف مورد توجه سلامت عمومی هستند (چهارمین مورد فیبر است) رعایت نمی‌کنند.

غذاهای لبنی بیش از نیمی از کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی را تامین می‌کنند و کم هزینه ترین منابع این ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

جایگزینی مواد مغذی موجود در غذاهای لبنی با غذاهای غیر لبنی مستلزم افزایش کل غذای دریافتی، هزینه و کالری است (برخلاف سه وعده توصیه شده از غذاهای لبنی). فقط به همین جا بسنده نکنید: برای مقرون به صرفه ترین رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، از انواع غذاها - از جمله لبنیات، میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و سایر پروتئین های بدون چربی استفاده کنید.

❖ آیا شیر طعم دار مانند برخی از شکلاتها (تلخ) مغذی است؟

شیر طعم‌دار منبع مهمی از مواد مغذی برای



❖ آیا غذاهای لبنی با شیر کامل می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند؟

غذاهای لبنی کم چرب یا بدون چربی را برای افراد ۲ سال و بالاتر توصیه می‌کنیم اما این محدودیت در ۱۰ درصد از کل کالری روزانه شما محدود شده است. ممکن است یک وعده لبنیات با شیر کامل را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم در نظر بگیرید.

تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن لبنیات با شیر کامل نه تنها می‌تواند در یک برنامه غذایی سالم قرار گیرد بلکه می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، مرگ و میر، سکته مغزی، فشارخون بالا و چاقی کمک کند. اثرات محافظتی آن احتمالاً به دلیل مزایای مشخصات منحصر به فرد مواد مغذی لبنیات است./ایرنا

❖ میز خبر

فرشیدی عنوان کرد؛

۵۰ درصد ایرانی ها از بیماری های دهان و دندان رنج می برند

❖ سرویس سلامت

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: نیمی از جمعیت کشور از عوارض ناشی از بیماری‌های دهان و دندان رنج می‌برند. حسین فرشیدی، در همایش پویش ملی سلامت دهان و دندان، گفت: بسیاری از بیماری‌ها از جمله فراموشی و سرطان بر اثر عدم رعایت بهداشت دهان و دندان است. وی افزود: باید به سبک زندگی سالم برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های غیر واگیر در زمینه بیماری‌های دهان و دندان توجه شود.معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: نباید فقط به شناسایی بیماری‌های غیر واگیر و درمان آن اکتفا کرد بلکه باید از ابتلای دیگر هم‌وطنان به این بیماری‌ها از جمله بیماری‌های دهان و دندان پیشگیری کرد.فرشیدی افزود: باید همانند غربالگری فشار خون و دیابت که پارسال در کشور انجام شد بیماری‌های دهان و دندان نیز در شبکه نظام سلامت غربالگری شود تا توجه مردم به این بیماری و روش‌های پیشگیری از آن جلب شود.وی گفت: هزینه درمان بیماری‌های دهان و دندان بالاست زیرا در طول سال‌ها این بیماری‌ها ایجاد شده و درمان نشده باقی مانده است، از این رو باید به خود مراقبتی و توجه به سلامت دهان و دندان در برنامه سلامت خانواده توجه شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: وزارت بهداشت در تأمین تجهیزات و پشتیبانی از ارتقای سلامت خانواده و افزایش سلامت دهان و دندان با هدف پیشگیری از ابتلاء به این نوع بیماری‌ها آماده همکاری است.فرشیدی افزود: استفاده از هوش مصنوعی به ویژه برای تشخیص عکس‌های پزشکی در ارتقای سلامت دهان و دندان کشور مفید خواهد بود./مهر



حسینی یکتا عنوان کرد؛

طب ایرانی می‌تواند در پیشگیری و درمان چاره ساز باشد

❖ سرویس سلامت

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، برگزاری کنگره ملی طب ایرانی را گامی در جهت ارتقای جایگاه طب ایرانی در نظام سلامت کشور دانست. نفیسه حسینی یکتاگفت: برگزاری این کنگره می‌تواند نقش معرفی طب ایرانی به نظام سلامت را داشته باشد و جایگاه آن را ارتقا دهد.

وی با اشاره به اینکه هدف از برگزاری این کنگره ایجاد فضا برای تبادل نظر میان متخصصان این رشته است، ادامه داد: این کنگره که قرار است از نهم تا یازدهم خرداد ماه برگزار شود می‌تواند بستر مناسبی برای ایجاد تبادل یافته‌های علمی میان متخصصان، اساتید و صاحب نظران این رشته باشد و حضور کارشناسان این رشته در این کنگره می‌تواند بار علمی آن را بالا ببرد.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، بر این باور است که طب ایرانی ظرفیت بالایی برای حوزه بهداشت و درمان دارد و می‌تواند در حوزه پیشگیری و درمان بسیار چاره ساز باشد و برگزاری این کنگره می‌تواند اثرات مثبتی در شناساندن این طب به مردم و جامعه بهداشت و درمان کشور داشته باشد.وی به این موضوع اشاره می‌کند که طب ایرانی ظرفیت‌های بالایی در حوزه پژوهش و تولید علم دارد و با حمایت‌های بیشتر، قطعاً شاهد موفقیت‌های بیشتری در این عرصه خواهیم بود.

حسینی یکتا بر این باور است که توسعه آموزش و پژوهش طب ایرانی در پیکره سیستم آموزشی کشور در کنار پرورش نیروهای متعهد و علاقه مند موجب می‌شود که امکان سو استفاده از این مکتب، کاهش یافته و نیروهای انسانی لازم نیز برای انجام تحقیقات اساسی در این مسیر پرورش یابند.وی به محورهای اصلی این کنگره اشاره کرده و توضیح داد: پزشکی مبتنی بر سبک زندگی، طب پیشگیری و فرد محور، غذا، تغذیه، غذا داروها و آشپزی طبی، فرآورده‌های سنتی، گیاهی و طبیعی، ماساژ و تکنیک‌های دستی، هوش مصنوعی و توسعه طب ایرانی، پزشکی سامانه‌ها و پزشکی یکپارچه از مواردی است که در این کنگره مطرح می‌شود./مهر

ایران در تهدید بحران سالخوردگی قرار دارد

❖ سرویس سلامت

وزیر بهداشت، در حکمی حسین فرشیدی معاون بهداشت وزارت بهداشت را به عنوان رییس ستاد برگزاری هفته ملی جمعیت در سال ۱۴۰۳ منصوب کرد.

بهرام عین‌اللهی، در متن حکم خود عنوان داشته است: با توجه به اینکه کشور در تهدید بحران سالخوردگی جمعیت قرار دارد و در راستای تأکید رهبری مبنی بر افزایش نسل، جوانی جمعیت و حمایت از خانواده به عنوان یکی از اصلی ترین اولویت‌های مسئولان کشور و نیز نقش بی بدیل وزارت بهداشت، در این زمینه و در آستانه برگزاری دومین رویداد جایزه ملی جمعیت، به موجب این ابلاغ، به سمت «رئیس ستاد برگزاری هفته ملی جمعیت در سال ۱۴۰۳» در وزارت بهداشت منصوب می‌شوید.

ضروری است با برنامه ریزی مناسب و منسجم و همچنین جلب مشارکت همه نهادهای ذی ربط و مردمی در امر جوانی جمعیت و حمایت از خانواده، شاهد برگزاری هر چه با شکوه تر این هفته، برای آگاهی بخشی به عموم افشار مردم، به ویژه دانشجویان، استادان و کارکنان دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی سراسر کشور باشیم./مهر

❖ راضیه نیرومند

بیماری لوپوس یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به بافت‌ها و اندام‌های خود حمله می‌کند. این بیماری می‌تواند بر سیستم‌های مختلف بدن مانند مفاصل، پوست، کلیه‌ها، سلول‌های خونی، مغز، قلب و ریه تأثیر بگذارد.

❖ تشخیص بیماری

تشخیص بیماری لوپوس می‌تواند سخت باشد اما علامتی که این بیماری را از بیماری‌های مشابه خودایمن متمایز می‌کند لکه‌ای شبیه به بال پروانه است که در گونه‌های صورت فرد نمایان می‌شود.

❖ علت ابتلا



علت دقیق لوپوس تا حد زیادی ناشناخته است اما تحقیقات نشان داده است که ترکیبی از عوامل هورمونی، ژنتیکی، محیطی و

❖ چه کسانی به لوپوس مبتلا می‌شوند؟
به طور کلی این بیماری در زنان بیشتر از مردان دیده شده است.همچنین طبق تحقیقات محققین سن ابتلای زنان در بازه زمانی ۱۵تا۴۴ سال بیشتر بوده است.

❖ عوامل تاثیرگذار محیطی بر این بیماری چیست؟

تحقیقات نشان داده است که برخی عوامل محیطی می‌توانند بر خطر ابتلا به لوپوس تأثیر بگذارند. این عوامل عبارتند از:
-حساسیت به برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها

-قرار گرفتن در معرض گرد و غبار سیلیس که معمولاً در پودرهای شوینده، خاک، مواد سفالی و سیمان استفاده می‌شود.

-ابتلا به برخی عفونت‌ها مانند ویروس اپشتین بار (EBV) که می‌تواند باعث التهاب در سیستم ایمنی بدن شود.

-سیگارکشیدن

-قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV).

❖ درمان بیماری لوپوس

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای درمان این بیماری وجود ندارد اما می‌توان تا حدی به کنترل علائم و روند پیشرفت این بیماری کمک کرد.