

هشدار درباره تشخیص دیر هنگام سرطان در برخی بانوان

علوی

شناخت به موقع انواع بیماری ها می تواند به یافتن سریع تر راه های درمان منجر شود با این حال هنوز هم بعضی از افراد هستند که به دلیل ترس از برخی بیماری ها مانند سرطان به پزشک مراجعه نمی کنند یا دیر هنگام مراجعه می کنند. سرطان سینه از آن نوع بیماری هایی است که با تشخیص به هنگام آن می توان از روند بیماری جلوگیری و آن را درمان کرد. این بیماری ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های غیر طبیعی در پستان است. در هر دو نوع تومور خوش خیم و بدخیم، رشد سریع و زیاد سلول ها وجود دارد. روند زیاد شدن سلول ها در تومورهای خوش خیم در مرحله مشخصی متوقف می شود و در تومورهای بدخیم این رشد به صورت غیر قابل مهار ادامه می یابد تا حدی که در صورت درمان نشدن، همه قسمت های بدن را تحت تأثیر قرار می دهد و از کار می اندازد.

شایع ترین نوع سرطان پستان، سرطان از منشأ مجاری شیری است و از آن جایی که این نوع بافت بیشتر در یک چهارم بالایی و خارجی پستان وجود دارد، حدود نیمی از سرطان های پستان در ربع فوقانی و خارجی آن رخ می دهند.

یکی از افرادی که سابقه این بیماری در خانواده شان وجود دارد، بیان می کند: یکی از بستگان نزدیکم سال ها پیش به این بیماری مبتلا شد و با این که آگاهی نسبی از آن داشت اما آن را از همه پنهان کرد و زمانی متوجه بیماری او شدیم که دیگر متاستاز داده بود و کاری از دست پزشکان نری

آمد. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: از آن موقع هر چند وقت یک بار به پزشک مراجعه می کنم تا مورد معاینه قرار گیرم.

علت های زیادی برای بروز این بیماری از سوی محققان عنوان شده است که می توان به استرس های روزمره، ژنتیک، تغذیه، تحرک و چاقی اشاره کرد. مسئول تغذیه بیمارستان امام علی (ع) بجنورد، مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک را در پیشگیری و کاهش عوارض پس از درمان سرطان سینه موثر می داند و اظهار می کند: مصرف مواد غذایی حاوی فیتو استروژن نظیر سویا، عدس، لوبیا، ذرت، هویج، کنجد و جعفری توسط افراد مبتلا به سرطان سینه توصیه نمی شود.

«اگر» ادامه می دهد: مصرف سبزیجات خانواده کلم، پیاز، کدو حلواپی، طالبی، انجیر، انواع مرکبات، گلایی، انگور و فلفل قرمز به منظور پیشگیری و درمان سرطان سینه توصیه می شود. وی بیان می کند: با توجه به این که چاقی بیماری را تشدید می کند و خطرناک است، کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل توصیه می شود.

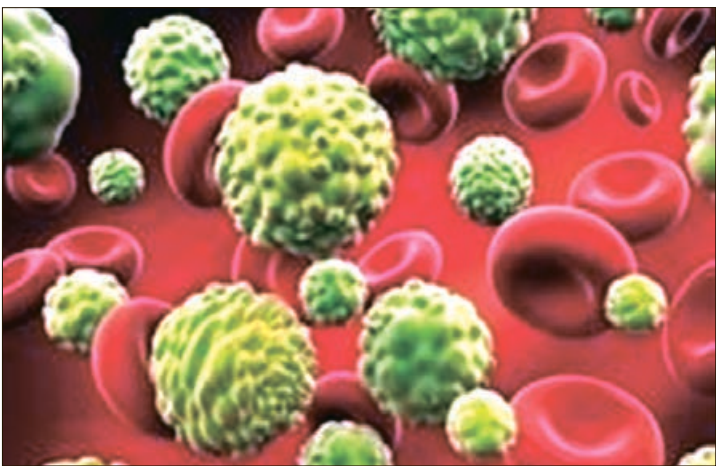
وی خاطر نشان می کند: مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مانند ماست و دوغ کفیر و همچنین جای سبز توصیه می شود.

یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و متخصص تغذیه هم بیان می کند: چاقی در دوران یائسگی ریسک ابتلا به سرطان سینه را در زنان افزایش می دهد.

دکتر «دعایی» می گوید: یکی از مهم ترین فاکتورهای محیطی و تغذیه ای در ابتلا به سرطان

۶۶

همه خانم ها پس از ۲۵ سالگی باید هر ۲ ماه یک بار معاینه شخصی (معاینه توسط خود) داشته باشند و سالی یک بار توسط پزشک معاینه شوند



عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در زنان است، می افزاید: سرطان سینه در صورت تشخیص به موقع، به راحتی قابل درمان است.

وی با اشاره به این که پیشگیری از سرطان پستان با واکسیناسیون امکان پذیر نیست، خاطر نشان می کند: زنان با در پیش گرفتن یک الگوی سالم در سبک زندگی می توانند تا حدودی خود را از ابتلا به این بیماری حفظ کنند. وی تصریح می کند: طبق آخرین آمار ثبت سرطان پستان در سال ۹۳، ۱۴ هزار و ۶۲۳ مورد سرطان جدید در کشور ثبت شده است که رقم بالایی نیست اما هر سال بین ۶ تا ۱۰ درصد رشد دارد و انتظار می رود این رشد همچنان باقی بماند. وی یادآور می شود: سن ابتلا به این بیماری در ایران در مقایسه با کشورهای غربی کمتر است به طوری که در ایران حدود ۱۷ درصد بیماران زیر ۳۰ سال و ۲۵ درصد زیر ۴۰ سال هستند که این جوانی ناشی از جوان بودن جمعیت کشور ماست.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان با اشاره به این که بیماران مبتلا به سرطان در ۴ مرحله بالینی، معرفی و درمان می شوند می افزاید: مرحله اول وقتی است که توده سرطانی فقط در داخل پستان و اندازه آن هم کمتر از ۲ سانتی متر است، مرحله دوم وقتی است که اندازه توده تا ۵

سانتی متر می رسد یا از پستان بیرون آمده و به زیر بغل رفته است، مرحله سوم پیشرفته تر و درگیری زیر بغل بیشتر و اندازه توده هم بزرگ تر است و در مرحله چهارم سرطان محدود به پستان و زیر بغل نیست و در مناطق دور دست بدن مثل استخوان ها، مهره ها، کبد، ریه و مغز نفوذ کرده است. دکتر «هاشمی» با بیان این که اغلب این سرطان توسط خود بیمار کشف می شود، اظهار می کند: در ایران حدود ۱۹ درصد مبتلایان در مرحله اول، ۴۶ درصد در مرحله دوم، ۳۲ درصد در مرحله سوم و ۳ درصد در مرحله چهارم تشخیص داده می شوند در صورتی که در کشورهای توسعه یافته بیشتر سرطان ها در مرحله اول تشخیص داده می شوند. وی با اشاره به این که متأسفانه ۶۵ درصد خانم های مبتلا وقتی به مراکز درمانی مراجعه می کنند که بیماری از محدوده سینه گذشته و به ناحیه زیر بغل انتشار یافته است تأکید می کند: همه خانم ها پس از ۲۵ سالگی باید هر ۲ ماه یک بار معاینه شخصی (معاینه توسط خود) داشته باشند و سالی یک بار توسط پزشک معاینه شوند و خانم های بالای ۴۰ سال هر ۲ سال یک بار باید ماموگرافی انجام دهند. به گفته وی، غربالگری سرطان پستان برای تشخیص زودهنگام این بیماری در زنان بالای ۴۰ سال در مراکز جامع خدمات سلامت شهری و روستایی استان انجام می شود.



میزان ارائه خدمات ویژه در هر استان بیانگر رشد و ترقی نظام تعلیم و تربیت آن استان است، در سال تحصیلی آتی انتظار می رود تعداد دانش آموزان اوتیسم شناسایی شده در استان به ۲۵ نفر برسد.

توان بخشی تخصصی به این گروه از دانش آموزان شامل ایجاد و ساخت کلاس تخصصی اوتیسم با اتاق تیج، اتاق تاریک و اتاق بازی، هوشمندسازی کلاس و تخصیص اتاق کار درمانی تخصصی به این کودکان بوده است. وی با بیان این خبر که روند شناسایی و جذب کودکان اوتیسم در استان رو به افزایش است، اظهار کرد: از آن جایی که

کودکان در استان توضیح داد: میزان شناسایی و جذب دانش آموزان دارای اختلال طیف اوتیسم در استان به میزان قابل توجهی افزایش یافته است به طوری که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ نرخ جذب این دانش آموزان در شهرستان بجنورد با افزایش بیش از صددرصدی از ۶ نفر به ۱۴ نفر رسیده است. وی افزود: خدمات آموزشی و

ارتباط و تعامل اجتماعی پیشرفتی ندارند و حتی دچار واپسروی می شوند، به محیط خود بی اعتنا هستند و نمی توانند مهارت های ارتباطی را بدون انجام مداخله متناسب به کار گیرند که از این رو کودکان اوتیستیک و خانواده های آن ها نیازمند دریافت خدمات تخصصی و ویژه هستند. وی پیرامون روند سنجش و ارزیابی این

شناسایی بیش از ۲۰ کودک دارای اختلال اوتیسم

علوی- رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی استان از شناسایی و جذب بیش از ۲۰ کودک دارای اختلال طیف اوتیسم در استان خبر داد. «متقیان» نقص شدید در برقراری ارتباط و تعامل اجتماعی و انجام فعالیت ها، علائق و حرکات محدود را از مشخصات اصلی این کودکان نام برد و گفت: برخی کودکان در دوران رشد در

آگهی مزایده

آگهی مزایده اتومبیل (سند دمه) برابر درخواست خانم طاهره کارگری به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۳۹۶/۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۱۲۱۴/۲ و شماره بایگانی ۹۶۰۰۲۷۹ علیه ورثه مرحوم دانیال گودرزی، یک دستگاه خودرو کامیونت نیسان به شماره انتظامی (ایران ۳۲-۴۵۴س۱۲) متعلق به مرحوم دانیال گودرزی فرزند عزت الله مدیون پرونده اجرائی کلاسه فوق که با استناد سند ازدواج شماره ۱۷۹۱۰-۱۱/۰۸/۱۳۶۷ تنظیمی در دفترخانه ازدواج ۸ و طلاق ۵ شهر بجنورد بازداشت گردیده است. طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال برآورد شده و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است و از ساعت ۹ الی ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۵ در محل شعبه اجرای ثبت اسناد و املاک آشنخانه واقع در آشنخانه شهید بهشتی ۴ از طریق مزایده به فروش می رسد، خریداران می توانند در وقت مقرر در محل برگزاری مزایده حاضر شده و در جلسه شرکت نمایند، مزایده فقط در یک نوبت برگزار می گردد و از مبلغ یکصد و ده میلیون ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار نقداً فروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶- آتین نامه اجراء کل مبلغ نقداً دریافت می گردد و چنانچه زائد بر مبلغ مندرج در آگهی خریداری گردد حق مزایده نسبت به مازاد مبلغ ارزیابی برعهده برنده مزایده است. مشخصات خودرو طبق نظریه کارشناس: خودروی کامیونت نیسان- به رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۵۴س۱۲ مدل ۱۳۸۳ به شماره شاسی و موتور ۳۷۵۲۷-۰۶-۲۴۳۶ می باشد با ظرفیت ۳/۸ تن (وزن کامینیت با بار) و خودرو و نظر وضعیت ظاهری و بدنه از قسمت جفت شاسی ها از وسط دچار آسیب دیدگی شده است و کاملاً اطاق یخچال بر روی اتاق و کابین راننده سوار شده و فشار وارد نموده است. بدنه خودرو سالم، شاسی ایراد دارد، سقف اطاق راننده نیز در اثر تصادف فرورفتگی دارد، فاقد بیمه شخص ثالث میباشد، شیشه های خودرو سالم، یخچال فاقد موتور می باشد، لاستیکها هر چهار حلقه مستحتمل و فاقد عاج می باشد. ضمناً محل استقرار ماشین جهت بازدید: آشنخانه- خیابان شرکت گاز- جنب مهدکودک بوستان- منزل گودرزی واقع گردیده است. تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۸/۲۶

بشیر خانی- رئیس ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۷۱۳۰۲۸۸/ر

هنر سادگی

در این نیست که چه اندازه تبلیغ را کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر واقعی آن است که چگونه تبلیغ را کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به کوتاه کردن نباشد

آشپزی



کوکوی جوانه ماش

گروه اجتماعی- مواد لازم: جوانه ماش ۲۵۰ گرم، هویج رنده شده ۴۰۰ گرم، ماست چکیده پاستوریزه ۱۲۰ گرم، جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری، بلغور گندم ۵ قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۳ عدد، روغن مایع سرخ کردنی ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم.

روش تهیه: بلغور گندم را در آب جوش می ریزیم تا چند دقیقه جوش بزند. سپس آن را در صافی می ریزیم تا آب اضافی آن گرفته شود. جوانه ماش را نیز می شویم و در صافی می ریزیم تا آب اضافی آن گرفته شود. در یک ظرف هویج، جوانه ماش، بلغور گندم، ماست چکیده، نمک و فلفل را با هم مخلوط می کنیم. سپس تخم مرغ ها را به آن می افزاییم. در آخر هم جعفری را اضافه و خوب با هم مخلوط می کنیم. روغن را در تابه گرم می کنیم و مایه آماده شده کوکو را در تابه می ریزیم و با حرارت ملایم سرخ می کنیم. وقتی یک طرف کوکو سرخ شد، آن را برش می زنیم و برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

سلامت نامه

میوه رنگی برای کودکان زیر یک سال، ممنوع

علوی- مصرف میوه های رنگی و بادام زمینی توسط کودکان زیر یک سال ممنوع است.

یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و پزشک فوق تخصص نوزادان در این باره اظهار می کند: تغذیه با شیرمادر، پرهیز از مصرف ترکیبات شیرگاو در سنین پایین، رژیم های غذایی طبیعی و مواجهه با آلرژن ها به حفظ سلامت کودکان کمک شایانی می کند. دکتر «شاهین مافی نژاد» ادامه می دهد: برای تهیه غذای کودک از مواد غذایی طبیعی و مجاز باید استفاده و از مصرف میوه های رنگی و غیر مجاز مانند انار، لبوو آب هویج پرهیز شود. وی همچنین در خصوص تهیه و مصرف غذاهای آماده مانند حریره بادام را در خانه ها هشدار می دهد و تصریح می کند: بهترین غذا برای کودک حاوی مواد غذایی طبیعی، تازه و مجاز خانگی بدون مواد نگهدارنده است و والدین باید از خرید غذاهای آماده به شدت خودداری کنند.

مشاورین املاک امانی

۷ 592

گروه مشاورین املاک امانی

نوع ملک	مشخصات	قیمت
تجاری، اداری (مختص ادارات و سازمان ها)	۴۰۰ متر عرصه- ۴ طبقه ۷ واحدی - ۱۰۰۰ متر بنا	تماس بگیرید
تجاری، مسکونی	۲۵۰ متر تجاری- حاشیه اصلی خیابان امام خمینی	تماس بگیرید
تجاری، مسکونی	۴۲۰ متر عرصه- ۵ طبقه ۲۰۰ متری- ۲۲۰ متر تجاری در بهترین لوکیشن امیریه	متری ۱۵ م
آپارتمان	۳۱۰ متر- سازندگان بزرگ تماس بگیرید- خیابان امام خمینی	متری ۴/۵ م
تجاری (کلنگی)	۲۵۰ متر- خاص نشین- متریال برند - کوی معلم	متری ۹ م
	۲۶۵ متر- حاشیه اصلی شریعتی- خوش قواره- دسترسی عالی	

ملک خود را به ما بسپارید

خانه رویایی خود را تحویل بگیرید

(مشارکت در ساخت با سازنده به نام)

واحد الازمین

فول، خاص، شیشه، نور

و قشقه عالی - ۱۸۰ متر

به قیمت بخیرید

۹۱۵۱۸۷۵۹۲۴

آدرس: خیابان شریعتی جنوبی (دوچنار) - روبروی پژوهشگاه معلم