

سلامت نامه

موفقیت بیشتر در مان سرطان پستان با تشخیص زودرس

علوی- درمان سرطان پستان در صورت تشخیص زودهنگام با موفقیت بیشتری همراه است. کارشناس مسئول برنامه سرطان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان با اشاره به این که توده های بدخیم سینه وقتی در اندازه کوچک کشف شوند به خوبی قابل درمان هستند، بیان کرد: یکی از راه های تشخیص زودرس سرطان پستان، خودآزمایی و معاینه توسط بانوان است.

دکتر «انفرادی» با بیان این که توصیه می شود بانوان از سن ۲۰ سالگی هر سال یک بار توسط پزشک تحت معاینه قرار گیرند، افزود: معاینه توسط پزشک دقیق تر است و می تواند توده های کوچک تر را کشف کند و اگر سن از ۲۵ سال بالاتر رود اهمیت این معاینات بیشتر می شود زیرا احتمال ابتلا به سرطان سینه در سنین بالا افزایش پیدامی کند.وی تاکید کرد: انجام ماموگرافی بعد از ۴۰ سالگی هر ۲ سال یک بار و پس از ۵۰ سالگی سالی یک بار به منظور تشخیص ضایعات بدخیم در سینه و جلوگیری از پیشرفت آن ها توصیه می شود.

وی درباره نشانه های این بیماری بیان کرد: درد، التهاب، تورم، قرمزی، ترشحات و فرو رفتگی نوک سینه از علائم شایع سرطان سینه به شمار می رود.وی یادآور شد: سن بالا، سابقه فامیلی ابتلا به سرطان، اولین حاملگی بالای ۳۰ سال، قاعدگی زیر ۱۲ سال، یائسگی بالای ۵۵ سال و عدم حاملگی از عوامل ابتلا به سرطان سینه هستند.

تغذیه سالم



خوردنی معجزه آسا

گروه اجتماعی- عسل به دلیل دارا بودن ترکیبات گیاهی زیست فعال و آنتی اکسیدان های مختلف خواص معجزه آسایی دارد. عسل های تیره به طور معمول مقدار بیشتری از این ترکیبات را دارند.

از دوران باستان، عسل هم به عنوان ماده غذایی و هم دارو مورد استفاده قرار گرفته است. عسل حاوی ترکیبات مفید بسیاری است که فواید مختلفی دارد. از نظر غذایی، یک قاشق غذاخوری عسل (۲۱ گرم) حاوی ۶۴ کالری و ۱۷ گرم قند از جمله فروکتوز، گلوکز، مالتوز و ساکاروز است. عسل تقریباً فاقد فیبر، چربی یا پروتئین است. این ماده غذایی دارای آنتی اکسیدان و ضد باکتری است که به مبارزه با سرماخوردگی و علائم آن و تسکین گلو درد کمک می کند. همچنین، عسل سیستم ایمنی بدن را تقویت، به بهبود سریع و کاهش خطر ابتلا به سرماخوردگی در آینده و بهبود زخم ها کمک می کند و در پیشگیری از بیماری های مزمن موثر است.



دردهای شکمی؛ از شیوع تا درمان

نسخه های متفاوت درمان اختلالات دستگاه گوارش

علوی

سال هاست که از این بیماری رنج می برد، هر بار نزد پزشک می رود و با کیسه ای از دارو برمی گردد. از دارو خوردن خسته شده است و می گوید انگار داروها دیگر آفاقه نمی کنند. یک بار از درد معده شکایت دارد و بار دیگر از نفخ شکم اما به قول خودش پزشکان علت دقیق دردهایش را نمی گویند.

مشکلات دستگاه گوارش

دیگری که در مطب یک پزشک متخصص داخلی منتظر نشسته است تا نوبتش فرا برسد، از دردهای شکم اش شکایت می کند و نگران است مبادا مشکل جدی تری داشته باشد. وی بیان می کند: بارها در رسانه های سرطان های دستگاه گوارش در خراسان شمالی بالاست و از آن جایی که مدت هاست به این درد دچار هستم نگرانی زیادی از این موضوع دارم. وی که نامش را ذکر نمی کند، می افزاید: چند وقت پیش ابتداروی پوستم راش های پوستی و اگزما دیده شد که بارها به پزشک متخصص پوست مراجعه کردم و درمان های مختلفی انجام دادم اما در نهایت یکی از پزشکان اعلام کرد ممکن است مشکل دستگاه گوارش داشته باشم. همراه یکی دیگر از بیمارانی که از

دردهای شکمی به ستوه آمده و به یک درمانگاه تخصصی مراجعه کرده است، می گوید: همسرم بیشتر مواقع از مشکلاتی مانند نفخ و اسهال رنج می برد و علاوه بر آن، گاهی اوقات دچار بی خوابی و به هم خوردن الگوی خواب می شود. وی می افزاید: در نخستین نوبت، پزشک انجام آندوسکوپی را توصیه و بر اساس نتیجه آن دارو تجویز کرد اما باز هم این دردها وجود دارد و رفع نشده است. بیماری های دستگاه گوارش شامل تعداد زیادی از اختلالات عملکردی است که می تواند همه بخش های آن را متاثر کند و به افزایش حساسیت احشایی و اختلالات حرکتی دستگاه گوارش منجر شود. **شایع ترین مشکلات گوارشی** یک پزشک فوق تخصص داخلی به انواع مشکلات گوارشی اشاره می کند و می گوید: یکی از شایع ترین مشکلات گوارشی، ریفلاکس یا همان برگشت اسید معده به مری است. دکترعلی محمد جعفری «ادامه می دهد: در حالت عادی یک اسفنگتر عضلانی در انتهای مری وجود دارد که در بعضی از افراد ممکن است حالت قوام و سفتی نداشته باشد که این شل شدگی باعث می شود اسید معده به مری برگردد. وی از علل

رژیم غذایی و ورزش رفع و درمان می شود.

پر خوری

وی مشکل دیگر شایع بین افراد را ورم معده و نفخ ذکر می کند و می افزاید: بیشتر افراد از احساس ورم معده و سنگینی آن که با دفع گازهای بالا همراه است شکایت دارند که در برخی مواقع این ها فقط احساسی است که افراد دارند و در واقع هوای اضافه ای وجود ندارد. وی درباره علت این عارضه اظهار می کند: در برخی موارد سنسورهای عصبی بیش از حد حساس و باعث بروز این مشکل می شوند. دکتر «جعفری» ادامه می دهد: پر خوری و تندخوری علت های این عارضه هستند و افرادی که بین غذا خوردن حرف می زنند باعث می شوند هوای اضافه موقع بلعیدن وارد معده شان شود. وی بیان می کند: اصلاح روش های تغذیه می تواند در کاهش این عارضه موثر باشد، خوردن سبزی، میوه، لبنیات و حبوبات در برخی افراد باعث نفخ می شود که بهتر است میوه و سبزی را به طور پخته مصرف و حبوبات را خیس کنند.

لزم مصرف آب و فیبر

البته وی متذکر می شود: برخی بیماری ها که با نفخ همراه هستند باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند. این پزشک فوق تخصص داخلی، بیوست را مشکل شایع مراجعان می داند و می گوید: افراد قابل توجهی با این مشکل درگیر هستند و این بیماری زمینه ژنتیکی دارد و با رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و مصرف مقدار مناسب آب قابل درمان است. وی مصرف آب، فیبر و تحرک فیزیکی را در کارکرد روده موثر می داند و می گوید: با رعایت این ۳ مورد این مشکل رفع می شود در غیر این صورت به بررسی های بیشتری نیاز است. افراد بالای ۴۵ تا ۵۰ سال بهتر است بررسی روده داشته باشند به ویژه آن هایی که در فامیل درجه یک خود سابقه سرطان روده و پولیپ دارند. وی برخی علت های دیگر بروز بیوست را کم کاری تیروئید، تبیلی روده و زیاد بودن کسیم در بدن می داند. به گفته وی، اگر افراد مشکل روده ای شدیدتری داشته باشند با امکانات و وسایل موجود مانند کلونوسکوپی می توان برخی موارد قابل پیشگیری مانند پولیپ روده که ممکن است در آینده تبدیل به موارد خطرناکی می شود: پر خوری و کم تحرکی مهم ترین درمان اقدام کرد.

آشپزی



مواد لازم: سیب زمینی متوسط ۲ عدد، تن ماهی یک قوطی، تخم مرغ ۳ عدد، پیازچه ۳ ساقه، ریحان خردشده ۲ قاشق سوپ خوری، سیر یک حبه، نمک، فلفل، زرد چوبه، آرد یا پودر سوخاری و روغن به مقدار لازم.

شامی تن ماهی

طرز تهیه: سیب زمینی ها را می پزیم و در ظرفی رنده می کنیم اما نباید به صورت پوره نرم شوند. روغن تن ماهی را کاملاً می گیریم و گوشت آن را با چنگال له و به سیب زمینی اضافه می کنیم. پیازچه و ریحان خرد شده را به این مخلوط می افزاییم. تخم مرغ، سیر له شده، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می کنیم و با چنگال هم می زنیم تا مواد یکدست شود. از مواد به اندازه یک گلوله برمی داریم و با دست آن را پهن می کنیم تا دایره ۲ سانتی متری شود. دو طرف آن را با آرد یا پودر سوخاری می پوشانیم و در روغن سرخ می کنیم.

گیاهان دارویی



ضد التهاب

علوی- گیاه بوته ای «پنربند» از خانواده سیب زمینی دارای موادی مانند آلکالوئید، سمینن، ویتانین، میتانین، نیکوتین، آتاهیگرین، رزین، روغن فرار، موادرنگی و فیتوسترول است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: این گیاه، ضد التهاب، مسکن اعصاب و خواب آور است و در پزشکی سنتی از میوه و ریشه آن به عنوان خواب آور و تقویت کننده استفاده می شود و پوست آن ضد آسم است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: شیره برگ گیاه پنیر بند ضد روماتیسم و التهاب است و در استعمال خارجی برای از بین بردن زخم و سیاه زخم استفاده می شود. به گفته وی، این گیاه سمی است و در استفاده از آن باید دقت شود و بهتر است زیر نظر پزشک به مقدار ۲ تا ۴ گرم، روزی ۳ بار به طور دم کرده مصرف شود.

بافبرءاشكان

Ashkan Battery

مدیریت: رستمء (نائب رئیس اتحادیه)

جزئء

كلء

نماینده رسمء بافرها آیرانء وخارجء در خراسان نئمالء

دفئر موكزى: شبروان / میدان قدس / روبروى تأمین اجتماعى / جنب نانوائى

شماره تماس: ۰۹۱۵۳۸۷۱۸۶۰ — ۰۹۱۵۱۸۸۷۱۶۷

شعبه فاروج: خیابان امام رضا(ع) / نیش امام رضا (ع) ۳

شعبه بجنورد: ۳۲ مئرى / چهارراه شهدا / نیش خیابان استقلال

تلفكس: ۳۶۲۲۵۵۵۷ — ۵۸

بزرگئرین موكز فروش بائرى هاى سبك و سنگین در خراسان شمالى

مجهزئرین دستگاه تست بائرى ائومبیل در خراسان شمالى

مركز پخش و خدمات پس از فروش بائرى هاى ایرانى و خارجى در خراسان شمالى