

آوای دریا

۳۱۱

پرتودرمانی؛ از ارکان مهم درمان
سرطان های رحم

شنبه ۱۱ مهر ماه ۱۴۰۵ سال هشتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



پیری به معنای ابتلا به آلزایمر نیست/سبک زندگی
از دوران میانسالی اصلاح شود



تأخیر در گفتار می تواند زنگ خطر کم شنوایی باشد



پویش ملی سلامت دهان و دندان
از ۲۵ مهر آغاز می شود



آغاز برنامه های آگاهی بخشی سرطان پستان با تاکید بر غربالگری و خودمراقبتی

آغاز برنامه‌های آگاهی بخشی سرطان پستان با تاکید بر غربالگری و خودمراقبتی

گزارش: ایرنا



دانشکده‌های علوم پزشکی، علاوه بر تقویت فرهنگ‌سازی پیرامون آگاهی‌بخشی و خود مراقبتی و انتشار پیام‌های علمی و امیدوارکننده، دسترسی آسان بانوان به خدمات آموزش خودمراقبتی، غربالگری، تشخیص زودهنگام و درمان را تسهیل و تسریع کنند.

براساس این گزارش، دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی می‌توانند با بهره‌گیری از ظرفیت‌های محلی خود مانند خیرین حوزه سرطان از بیماران و خانواده‌های آنان حمایت اجتماعی و روانی کنند و تجربه‌های موفق و نمونه‌های انگیزشی را با حفظ حریم خصوصی منتشر کنند. ماه آگاهی بخشی سرطان پستان، ماهی برای یادآوری است؛ یادآوری اینکه سلامت، اولویت است؛ یادآوری اینکه اقدام به موقع، زندگی نجات می‌دهد و یادآوری اینکه هیچ بانویی در این مسیر تنها نیست. پویش سرطان‌ها تحت عنوان با هم علیه سرطان؛ از پیشگیری تا درمان و تسکین، از ابتدای سال جاری در کل کشور در حال اجراست و آگاهی بخشی سرطان پستان نیز جزئی از این برنامه است که از ۹ مهر تا ۹ آبان با تمرکز بیشتری، همزمان با سراسر جهان، اجرا می‌شود.

امیدوارم اقدامات و برنامه‌های این ماه، نه صرفاً یک رویداد سالانه، بلکه آغازی بر تغییر نگرش و تقویت فرهنگ سلامت در جامعه باشد.

معاینه‌های بالینی و غربالگری‌های توصیه شده توسط ماما یا پزشک، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای شناسایی زودهنگام است، از بانوان، به ویژه ۳۰ تا ۶۹ سال دعوت می‌کنیم از خدمات غربالگری و آموزش‌های خودمراقبتی ارائه شده در مراکز بهداشتی درمانی کشور بهره‌مند شوند.

وی افزود: پیشگیری و سبک زندگی سالم سومین ستون است که اگرچه برخی از عوامل خطر قابل کنترل نیستند، اما رعایت اصول سبک زندگی سالم - شامل حفظ وزن مناسب، تحرک و فعالیت بدنی منظم، تغذیه متعادل، و پرهیز از عوامل مضر مانند دخانیات - می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ایفا کند. همچنین، شناخت سابقه خانوادگی و در صورت نیاز، مشورت با متخصصان، از جمله مواردی است که نباید فراموش شود.

جندقی خاطرنشان کرد: به هر حال، سرطان پستان صرفاً مسئله‌ای پزشکی نیست؛ مسئله‌ای اجتماعی، روانی و خانوادگی هم است. خانواده‌ها به ویژه همسران، پدر و مادرها و فرزندان، نقشی کلیدی در تشویق بانوان به معاینه‌های دوره‌ای، کاهش استرس، همراهی در فرایند درمان و حمایت عاطفی دارند.

به گفته وی از تمامی همکاران در دانشگاه، دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کشور و نیز رسانه‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد، نهادهای فرهنگی و مسئولان محلی و ملی می‌خواهیم در طول این ماه با هماهنگی با دانشگاه،

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به آغاز برنامه‌های آگاهی بخشی سرطان پستان از ۹ مهر تا ۹ آبان، بر اهمیت سبک زندگی سالم، شناسایی زودهنگام و اقدام به موقع تأکید کرد و گفت: پیام اصلی این ماه، ترس و اضطراب نیست، بلکه آگاهی، امید و اقدام به موقع است. جعفر جندقی آگاهی و خودمراقبتی، غربالگری و معاینه‌های دوره‌ای و پیشگیری و سبک زندگی سالم را سه ستون اصلی مقابله با این بیماری عنوان کرد و از بانوان، به ویژه گروه سنی ۳۰ تا ۶۹ سال، خواست از خدمات آموزش خودمراقبتی و غربالگری ارائه شده در مراکز بهداشتی و درمانی کشور بهره‌مند شوند.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در آستانه ماه جهانی آگاهی بخشی سرطان پستان و آغاز برنامه‌های آگاهی بخشی این سرطان در سراسر کشور - از ۹ مهر تا ۹ آبان - هستیم گفت: سرطان پستان یکی از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است که رعایت سبک زندگی سالم، شناسایی زودهنگام و اقدام به موقع شانس درمان موفق و بهبود کیفیت زندگی را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

وی ادامه داد: مهم‌ترین اقدامات، آشنایی بانوان با راهکارهای پیشگیرانه؛ از جمله عوامل خطر و علائم هشدار، توجه به تغییرات غیرعادی، خودآزمایی و انجام به موقع معاینه و غربالگری است. در واقع، پیام اصلی این ماه، ترس و اضطراب نیست؛ آگاهی، امید و اقدام به موقع است.

سلامت بانوان، تنها یک مسئله فردی نیست جندقی با اشاره به اینکه سلامت بانوان، تنها یک مسئله فردی نیست؛ سرمایه اجتماعی، خانوادگی و ملی ما است گفت: بانوی سالم، خانواده‌ای پویا، جامعه‌ای قوی و آینده‌ای روشن می‌سازد. از این رو، توجه به سلامت بانوان و ایجاد فرهنگ مراقبت از خود، وظیفه‌ای مشترک میان خود بانوان، خانواده‌ها، نظام سلامت و کل جامعه است.

وی با تاکید بر اینکه مقابله با این بیماری سه ستون اصلی دارد افزود: اول آگاهی و خودمراقبتی آشنایی و توجه به بدن و تغییرات غیرعادی آن است که مهم‌ترین پیام ما این است که هیچ تغییر غیرعادی نباید نادیده گرفته یا اقدام برای آن به تأخیر انداخته شود، مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی نشانه مسئولیت‌پذیری در قبال خود و خانواده است.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: دوم غربالگری و معاینه‌های دوره‌ای یک تا دو ساله است که بر اساس آن انجام خودآزمایی،

پرتودرمانی؛ از ارکان مهم درمان سرطان‌های رحم

وی ادامه داد: در موارد پیشرفته نیز پرتودرمانی می‌تواند برای کنترل علائمی مانند درد و خونریزی و کمک به بهبود کیفیت زندگی بیمار مورد استفاده قرار گیرد.

هدف‌گیری دقیق تومور با پرتودرمانی مدرن کاهه با اشاره به پیشرفت‌های پرتودرمانی اظهار کرد: در روش‌های مدرن، اشعه با دقت بالا به ناحیه هدف تابانده می‌شود و تکنیک‌هایی مانند پرتودرمانی با شدت مدوله شده (IMRT) و براکی‌تراپی، امکان هدف‌گیری دقیق‌تر تومور را فراهم می‌کنند.

وی خاطرنشان کرد: این روش‌ها با هدف کاهش میزان تابش به بافت‌ها و اندام‌های سالم مجاور مانند مثانه و روده به کار گرفته می‌شوند و می‌توانند به کاهش عوارض درمان و حفظ کیفیت زندگی بیماران کمک کنند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز تأکید کرد: غفلت نکردن از علائم هشدار و مراجعه به موقع برای بررسی پزشکی اهمیت زیادی دارد؛ چرا که تشخیص زودهنگام می‌تواند مسیر درمان را ساده‌تر و مؤثرتر کند.



موقعیت‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد. این متخصص رادیوآنکولوژی افزود: پرتودرمانی در برخی بیماران پیشرفته که امکان انجام جراحی برای آنها وجود ندارد، می‌تواند به عنوان درمان اصلی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین پس از جراحی، برای از بین بردن سلول‌های احتمالی باقی‌مانده و کاهش خطر عود بیماری به کار می‌رود.

کاهه تأکید کرد: وجود هر یک از این علائم لزوماً به معنای ابتلا به سرطان نیست، اما باید جدی گرفته شود و مبنایی برای ارزیابی پزشکی قرار گیرد. پرتودرمانی در سه مرحله از درمان سرطان‌های رحم وی درباره جایگاه پرتودرمانی در درمان سرطان‌های رحم گفت: رادیوتراپی یکی از ارکان اصلی درمان این سرطان‌هاست و بر اساس مرحله بیماری می‌تواند در

متخصص رادیوآنکولوژی با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان‌های رحم، پرتودرمانی را یکی از ارکان اصلی درمان این بیماری دانست و بر توجه بانوان به علائم هشداردهنده و مراجعه به موقع به پزشک تأکید کرد.

مجید کاهه گفت: سرطان‌های رحم از شایع‌ترین بدخیمی‌های دستگاه تناسلی زنان به شمار می‌روند، اما در صورت تشخیص به موقع، در اکثریت قریب به اتفاق موارد قابل درمان هستند.

وی با اشاره به اهمیت شناخت علائم هشداردهنده افزود: کاهش وزن بی‌دلیل، درد یا فشار در ناحیه لگن و شکم، نفخ، تغییرات در چرخه قاعدگی از جمله قاعدگی‌های نامنظم، بسیار سنگین یا طولانی و همچنین خونریزی‌های غیرطبیعی باید مورد توجه قرار گیرند.

وی، خونریزی غیرطبیعی به ویژه خونریزی بین دوره‌های قاعدگی یا پس از یائسگی را از مهم‌ترین و شایع‌ترین علائم عنوان کرد و ادامه داد: تغییرات ادراری و گوارشی مانند تکرر ادرار، درد هنگام ادرار، اسهال یا یبوست مداوم نیز از جمله علائمی هستند که باید جدی گرفته شوند.

احساس تنهایی می تواند عمرتان را ۶ سال کوتاه تر کند

گزارش : ایرنا



پژوهشی تازه نشان می دهد تنهایی و انزوای اجتماعی می تواند تعداد سال هایی را که فرد بدون بیماری جدی زندگی می کند کاهش دهند. بر اساس این مطالعه، مردانی که هم احساس تنهایی می کنند و هم در انزوای اجتماعی هستند، به طور میانگین حدود ۶ سال زودتر از دیگران دچار اختلال روانی مثل افسردگی یا اضطراب می شوند.

وبگاه سای تک دیلی در گزارشی آورده است:

افزایش طول عمر فقط بخشی از معادله سلامت است. پرسش مهم تر این است که چند سال از این عمر بدون بیماری های جدی جسمی و روانی سپری می شود. پژوهش تازه ای نشان می دهد کیفیت زندگی اجتماعی ما ممکن است بیش از آنچه تصور می شد بر این تعداد سال اثر بگذارد.

تنهایی و انزوای اجتماعی مشکلی جهانی است. گزارش سال ۲۰۲۳ میلادی تخمین زد حدود نیمی از بزرگسالان در جهان احساس تنهایی می کنند و شمار زیادی نیز در انزوای اجتماعی به سر می برند. پژوهشگران مدت هاست هر دو وضعیت را با سلامت ضعیف تر و مرگ زودرس مرتبط می دانند، اما اثر آن ها بر تعداد سال های سالم زندگی کمتر روشن بوده است.

مطالعه ای تازه از دانشگاه تولین یکی از روشن ترین برآوردها تاکنون را ارائه می دهد. این پژوهش که در نشریه نیچر کامیونیکیشنز/ Nature Communications منتشر شده، نشان می دهد افرادی که تنهایی و انزوای اجتماعی را تجربه می کنند، ممکن است چند سال از زندگی بدون بیماری جدی خود را از دست بدهند. بزرگ ترین تفاوت در سلامت روان دیده شد؛ مردانی که هم تنها بودند و هم منزوی، حدود شش سال زودتر از دیگران دچار اختلال روانی شدند.

لو چی (Lu Qi)، نویسنده اصلی این مطالعه و استاد دانشگاه تولین، می گوید: این مطالعه نشان داد انزوای اجتماعی و تنهایی می تواند اثر چشمگیری بر سال های سالم زندگی داشته باشند؛ هم بیماری جسمی و هم بیماری روانی.

تنها بودن با احساس تنهایی متفاوت است

تنهایی و انزوای اجتماعی دو تجربه مرتبط اما متفاوت اند؛ انزوای اجتماعی به تعداد و میزان ارتباطات فرد با دیگران مربوط می شود؛ اما تنهایی شخصی تر است و نشان می دهد فرد چقدر از کیفیت این ارتباطات رضایت دارد. به همین دلیل، ممکن است کسی ارتباط اجتماعی زیادی داشته باشد و همچنان احساس تنهایی کند.

اجتماعی را داشتند، در مقایسه با افرادی که هیچ کدام را نداشتند، حدود ۲٫۵ سال کمتر بدون بیماری زندگی کردند. این تفاوت در مردان حدود ۲ سال بود.

زنانی که هم تنها بودند و هم منزوی، در مقایسه با زنانی که نه تنها بودند و نه منزوی، حدود ۴ سال کمتر بدون اختلال روانی زندگی کردند؛ این عدد برای مردان حدود ۶ سال بود.

لو چی می گوید: این به تفاوت های میان زنان و مردان برمی گردد. پژوهش ما نشان داد مردان بیشتر در معرض تأثیر تنهایی هستند. همچنین می دانیم زنان معمولاً بیشتر از مردان عمر می کنند.

تغذیه خوب، ورزش، خواب کافی و نکشیدن سیگار بخشی از کاهش سال های سالم زندگی مرتبط با انزوای اجتماعی را جبران کرد. اما همین الگو برای تنهایی دیده نشد؛ عادات های سالم تر به طور چشمگیری خطرهای سلامت اضافی مرتبط با احساس تنهایی را کاهش ندادند.

این دو تجربه می توانند به شکل های مختلف بر سلامت اثر بگذارند. پژوهشگران چند راه ممکن را مطرح کرده اند؛ مثل تغییرات در استرس، خواب و عادات های سالم. اما یک مطالعه مشاهده ای نمی تواند ثابت کند که تنهایی یا انزوا مستقیماً باعث یک بیماری خاص می شود.

سلامت روان، بزرگ ترین تفاوت را نشان داد

برای بررسی اثر احتمالی بر سال های سالم زندگی، پژوهشگران داده های ۲۷۷ هزار و ۴۸۹ بزرگسال ۴۰ تا ۶۹ ساله را تحلیل کردند. شرکت کنندگان در آغاز مطالعه هیچ یک از هفت بیماری اصلی (دیابت، بیماری قلبی، بیماری ریوی، زوال عقل، سرطان، افسردگی و اضطراب) را نداشتند.

چشمگیرترین کاهش ها در افرادی دیده شد که هم تنهایی و هم انزوای اجتماعی را تجربه می کردند.

از نظر سلامت جسمی، زنانی که هم تجربه تنهایی و هم انزوای

تأخیر در گفتار می تواند زنگ خطر کم شنوایی باشد

سریع تر آغاز شود که می تواند شامل استفاده از سمعک و آغاز توانبخشی باشد و در موارد شدیدتر نیز فناوری کاشت حلزون می تواند مورد بررسی قرار گیرد.

کم شنوایی درمان نشده می تواند بر رشد اجتماعی و تحصیلی کودک اثر بگذارد

وی با هشدار نسبت به پیامدهای تشخیص دیر هنگام کم شنوایی گفت: اگر کم شنوایی در سال های طلایی رشد شناسایی نشود، می تواند موجب تأخیرهای قابل توجه در یادگیری زبان و گفتار شود و در ادامه، عملکرد تحصیلی، مهارت های شناختی و توانایی برقراری ارتباط مؤثر کودک با اطرافیان را تحت تأثیر قرار دهد.

عضو هیات مدیره انجمن علمی شنوایی شناسی ایران افزود: مشکلات ارتباطی ناشی از کم شنوایی ممکن است کودک را با چالش هایی مانند انزوای اجتماعی، دشواری در برقراری ارتباط با همسالان و کاهش اعتماد به نفس مواجه کند و در صورت تداوم و نبود مداخله مناسب، این مشکلات می توانند در سال های بعد نیز ادامه پیدا کنند و بر زندگی اجتماعی و شغلی فرد تأثیر بگذارند.

کم شنوایی در کودکان بن بست نیست

گوهری با تأکید بر اینکه کم شنوایی در کودکان با امکانات و دانش پزشکی امروز یک بن بست نیست، اظهار کرد: از درمان های پزشکی عفونت های گوش گرفته تا استفاده به موقع از سمعک های پیشرفته و در موارد شدیدتر، کاشت حلزون، روش های مختلفی برای کمک به کودکان کم شنو و وجود دارد. وی با بیان اینکه تجهیزات و فناوری های درمانی تنها بخشی از مسیر توانبخشی هستند، تصریح کرد: آنچه اهمیت زیادی دارد، تداوم توانبخشی و گفتاردرمانی است؛ چرا که کودک باید بتواند صداها را درک کند، کلمات را بیاموزد و مهارت های ارتباطی خود را توسعه دهد.

وی تأکید کرد: آگاهی والدین، انجام غربالگری در زمان مناسب، تشخیص زودهنگام و آغاز سریع درمان و توانبخشی، نقش مهمی در جلوگیری از پیامدهای کم شنوایی و کمک به کودک برای رشد، یادگیری و برقراری ارتباط مؤثر با جامعه دارد.



تأکید بر قانون طلایی ۱-۳-۶ در تشخیص کم شنوایی

وی غربالگری شنوایی نوزادان را یکی از مهم ترین اقدامات برای شناسایی کم شنوایی های پنهان دانست و گفت: بر اساس قانون طلایی «۱-۳-۶»، غربالگری شنوایی باید حداکثر تا یک ماهگی انجام شود، تشخیص قطعی کم شنوایی در صورت وجود مشکل تا سه ماهگی صورت گیرد و مداخله و درمان نیز حداکثر تا ۶ ماهگی آغاز شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان افزود: غربالگری شنوایی می تواند پیش از ترخیص نوزاد از بیمارستان یا حداکثر تا یک ماهگی انجام شود و آزمون هایی مانند OAE و ABR برای ارزیابی شنوایی مورد استفاده قرار می گیرند.

گوهری ادامه داد: در صورت تأیید کم شنوایی، مداخلات درمانی باید هرچه

عضو هیات مدیره انجمن علمی شنوایی شناسی ایران، با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام کم شنوایی در نوزادان و کودکان گفت: کم شنوایی یکی از چالش های خاموش دوران کودکی است که اگر به موقع تشخیص داده نشود، می تواند بر رشد مغزی، تکامل گفتار و زبان، مهارت های ارتباطی و روند تحصیلی کودک تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

دکتر نسرين گوهری افزود: شناسایی علت های زمینه ای کم شنوایی، نخستین گام در مدیریت این اختلال است و عوامل مؤثر بر بروز آن را می توان در سه دوره پیش از تولد، هنگام تولد و پس از تولد بررسی کرد.

عوامل مؤثر بر کم شنوایی در سه دوره

وی با اشاره به عوامل دوران پیش از تولد اظهار کرد: عوامل ژنتیکی، ابتلای مادر به برخی عفونت ها از جمله سیتومگالوویروس، مصرف برخی داروها و بیماری های زمینه ای مادر می توانند در بروز مشکلات شنوایی در نوزاد نقش داشته باشند.

گوهری ادامه داد: در زمان تولد نیز عواملی مانند تولد زودرس، وزن پایین هنگام تولد، زردی شدید و کمبود اکسیژن، به ویژه در نوزادانی که نیازمند بستری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان (NICU) هستند، از عوامل خطر کم شنوایی محسوب می شوند.

وی با بیان اینکه برخی عوامل پس از تولد نیز می توانند موجب آسیب شنوایی شوند، گفت: بیماری هایی مانند مننژیت، عفونت های مزمن گوش میانی و استفاده از داروهای سمی برای شنوایی از جمله عواملی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند.

عضو هیات مدیره انجمن علمی شنوایی شناسی ایران با تأکید بر ضرورت توجه والدین به علائم هشداردهنده، بیان کرد: تأخیر در شروع یا تکامل گفتار، اختلال در تلفظ صحیح برخی حروف، بلند کردن صدای تلویزیون، بی توجهی به صدا زدن یا دستورات ساده و همچنین سابقه عفونت های مکرر گوش می توانند از نشانه های احتمالی مشکلات شنوایی باشند.

گوهری خاطرنشان کرد: مشاهده این علائم لزوماً به معنای کم شنوایی نیست، اما والدین باید در صورت مشاهده چنین نشانه هایی، ارزیابی تخصصی شنوایی کودک را جدی بگیرند.

کاهش ریسک سرطان‌های شایع با اصلاح الگوی تغذیه؛

از گیاه‌خواری تا ماهی‌خواری

گزارش : ایرنا



پژوهشی تازه نشان می‌دهد رژیم‌های گیاه‌خواری و ماهی‌خواری با کاهش خطر چند سرطان شایع، از جمله سرطان پستان، پروستات، کلیه و روده بزرگ، مرتبط هستند و برای تغییرات کوچک در الگوی غذایی هم می‌توانند مفید باشند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه ای‌بینگ ول در گزارشی آورده است: بسیاری از ما می‌خواهیم هر کاری که می‌توانیم برای پیشگیری از سرطان انجام دهیم. بسیاری از عوامل خطر سرطان خارج از کنترل ما هستند، اما یک مطالعه بزرگ تازه نشان می‌دهد عادات‌های غذایی روزانه ممکن است یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش این خطر باشد.

پژوهشگران داده‌های سلامت نزدیک به ۲ میلیون نفر را تا ۲۷ سال پیگیری کردند و دریافتند برخی الگوهای غذایی با خطر کمتر چند سرطان شایع، از جمله سرطان پستان، پروستات، کلیه و روده بزرگ، مرتبط است. این یافته‌ها در مجله بریتانیایی سرطان / British Journal of Cancer منتشر شده است. این پژوهش به‌طور جامع بررسی می‌کند که رژیم‌های مختلف، گیاه‌خواری، ماهی‌خواری و رژیم‌های مبتنی بر گوشت سفید در مقابل گوشت قرمز، از نظر خطر سرطان چگونه با یکدیگر مقایسه می‌شوند.

این مطالعه چگونه انجام شد؟

پژوهشگران در این مطالعه، داده‌های ۹ پژوهش بزرگ را با هم ترکیب کردند. این پژوهش‌ها وضعیت افراد را در طول زمان دنبال کرده بودند. شرکت‌کنندگان در آغاز هر مطالعه بر اساس آنچه گزارش کرده بودند، در پنج گروه غذایی قرار گرفتند:

گوشت‌خواران: کسانی که گوشت قرمز یا فراوری‌شده (مثل سوسیس و کالباس) مصرف می‌کنند؛

مصرف‌کنندگان گوشت سفید: مرغ و بوقلمون، بدون گوشت قرمز یا فراوری‌شده؛

ماهی‌خواران: ماهی، بدون گوشت یا مرغ؛

گیاه‌خواران: بدون گوشت و ماهی، اما لبنیات و/یا تخم‌مرغ مصرف می‌کنند؛

وگان‌ها: هیچ محصول حیوانی مصرف نمی‌کنند.

در مجموع، حدود یک میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در این تحلیل شرکت داشتند و پژوهشگران ۱۷ نوع سرطان مختلف را در دوره‌های پیگیری ۶ تا ۲۷ ساله بررسی کردند. آن‌ها نتایج را برای عواملی تنظیم کردند که می‌توانند بر خطر سرطان اثر بگذارند؛ عواملی مثل سیگار، مصرف الکل، فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی (معیاری برای سنجش تناسب وزن و قد)، سابقه دیابت و در زنان مصرف هورمون و سابقه بارداری.

یافته‌های این مطالعه چه بود؟

گیاه‌خواران در مقایسه با گوشت‌خواران با خطر کمتری برای ابتلا به چند نوع سرطان روبه‌رو بودند؛

سرطان لوزالمعده: ۲۱ درصد کمتر

سرطان پستان: ۹ درصد کمتر

فراوری‌شده (مثل آرد سفید و شکر) باشد هم از نظر فنی گیاه‌خواری محسوب می‌شود، هرچند فواید سلامتی آن بسیار کمتر است.

این یافته‌ها در زندگی واقعی چه معنایی دارند؟

لازم نیست کاملاً گیاه‌خوار شوید تا خطر ابتلای خود به سرطان را کاهش دهید. این مطالعه نشان می‌دهد حتی تغییرات کوچک در الگوی غذایی هم می‌تواند تفاوت ایجاد کند. چند نکته عملی:

رژیم ماهی‌خواری را در نظر بگیرید. خوردن ماهی به‌جای گوشت در این مطالعه یکی از پایدارترین ارتباط‌های محافظتی را نشان داد؛ به‌ویژه برای سرطان‌های روده بزرگ، پستان و کلیه؛

بشقاب خود را پر از گیاه کنید. رژیم‌های گیاهی معمولاً فیبر، ویتامین ث (C) و کاروتنوئید بیشتری دارند که همه می‌توانند از سرطان پیشگیری کنند؛

اگر گوشت می‌خورید، به نوع آن فکر کنید. حتی تغییر از گوشت قرمز و فراوری‌شده به گوشت سفید، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌داد. اگر وگان هستید، به کلسیم و دیگر مواد مغذی توجه کنید. یافته مربوط به سرطان روده بزرگ در وگان‌ها ممکن است با مصرف کم کلسیم مرتبط باشد. اما گزینه‌های وگان مثل شیرهای گیاهی غنی‌شده، بادام و سبزیجات برگ‌دار می‌توانند به تأمین کلسیم لازم کمک کنند.

تأییدی بر توصیه‌های تغذیه‌ای

این پژوهش، توصیه‌ای را که علم تغذیه سال‌هاست مطرح می‌کند تقویت می‌کند: رژیم‌هایی که بر پایه غذاهای گیاهی کامل بنا شده‌اند و گوشت قرمز و فراوری‌شده کمتری دارند، به نظر می‌رسد سلامت بلندمدت را بهتر تضمین می‌کنند.

سرطان پروستات: ۱۲ درصد کمتر

سرطان کلیه: ۲۸ درصد کمتر

مولتیپل میلوما (نوعی سرطان خون): ۳۱ درصد کمتر

اما احتمال ابتلای گیاه‌خواران به نوعی سرطان مری تقریباً دو برابر گوشت‌خواران بود.

ماهی‌خواران در مقایسه با گوشت‌خواران، کمتر در معرض ابتلا به چند نوع سرطان بودند؛

سرطان روده بزرگ: ۱۵ درصد کمتر

سرطان پستان: ۷ درصد کمتر

سرطان کلیه: ۲۷ درصد کمتر

کسانی که گوشت سفید می‌خوردند اما گوشت قرمز یا فراوری‌شده مصرف نمی‌کردند، ۷ درصد خطر کمتر ابتلا به سرطان پروستات داشتند. غافلگیرکننده این بود که وگان‌ها در مقایسه با گوشت‌خواران ۴۰ درصد بیشتر در خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار داشتند؛ اما پژوهشگران هشدار می‌دهند این نتیجه فقط بر پایه ۹۳ مورد سرطان در وگان‌ها به‌دست آمده و در همه بررسی‌های تکمیلی تأیید نشد. آن‌ها گمان می‌کنند مصرف کم کلسیم، که در رژیم وگان رایج است، ممکن است در این افزایش خطر نقش داشته باشد، چون کلسیم با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است.

این مطالعه محدودیت‌هایی هم داشت: رژیم غذایی فقط در آغاز ارزیابی شد، به‌صورت خودگزارشی بود و بیشتر شرکت‌کنندگان در اروپای غربی و آمریکای شمالی زندگی می‌کردند. پژوهشگران همچنین اشاره می‌کنند رژیم‌های گیاهی بسیار متنوع‌اند؛ رژیمی که سرشار از کربوهیدرات‌های

اخبار حوزه سلامت

در کنترل و کاهش سرعت پیشرفت این اختلالات ایفا کند. این متخصص حوزه سالمندی با تبیین ابعاد پیچیده آلزایمر اظهار داشت: این بیماری نباید فقط با «فراموشی» تعریف شود؛ بلکه می‌تواند منجر به اختلال در قدرت تصمیم‌گیری، حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، جهت‌یابی و حتی تغییرات شدید رفتاری و شخصیتی شود. بنابراین، هرگونه تغییر در توانایی انجام فعالیت‌های روزمره یا ضعف در جهت‌یابی محیطی سالمندان، نیازمند توجه فوری و ارزیابی‌های تخصصی است. زندگی با تأکید بر اینکه مراقبت از سلامت مغز نباید به دوران سالمندی موکول شود، افزود: کنترل عوامل خطر زمینه‌ای نظیر فشار خون، دیابت و چاقی، همراه با تداوم فعالیت‌های بدنی و ذهنی منظم از دوران میان‌سالی، کلید طلایی پیشگیری از بروز زود هنگام علائم است. عضو هیات علمی گروه آموزشی سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی با تأکید بر ضرورت هوشیاری خانواده‌ها نسبت به سلامت سالمندان خاطرنشان کرد: تغییرات رفتاری و شناختی سالمندان را نباید به حساب «پیری طبیعی» گذاشت. تشخیص زود هنگام، کلید اصلی بهبود کیفیت زندگی بیمار و کاهش بار روانی و اقتصادی بر دوش خانواده‌ها و نظام سلامت است؛ لذا اقدام امروز ما می‌تواند از بروز بحران‌های جدی‌تر در سال‌های آتی پیشگیری کند.

در زمینه تأمین اقلام بهداشتی سلامت دهان و دندان را نیز خواهند داشت. وی افزود: تولید و انتشار محتوای آموزشی و رسانه‌ای، استفاده از ظرفیت صداوسیما و رسانه‌های شهری و تقویت فعالیت‌های آموزشی و پیشگیرانه در مدارس و خانواده‌ها نیز از برنامه‌های پیش‌بینی‌شده برای این پویش است. قربانی اظهار کرد: هدف اصلی پویش، تبدیل مراقبت از دهان و دندان به بخشی از رفتار روزمره خانواده‌هاست و مهم‌ترین پیام امسال نیز بسیار روشن است: روزی دو بار و هر بار دو دقیقه مسواک زدن.

پیری به معنای ابتلا به آلزایمر نیست

سبک زندگی از دوران میان‌سالی اصلاح شود

عضو هیات علمی گروه آموزشی سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، با اشاره به گذار جمعیتی ایران و افزایش نرخ سالمندی، بر ضرورت آمادگی نظام سلامت برای مدیریت چالش‌های شناختی تأکید کرد. ژاله زندیه، با رد این باور عمومی که «افزایش سن، عامل اجتناب‌ناپذیر ابتلا به دمانس و آلزایمر است»، تصریح کرد: سالمند شدن لزوماً به معنای ابتلا به بیماری نیست. اگرچه با افزایش جمعیت سالمند، تعداد افرادی که با اختلالات شناختی زندگی می‌کنند رو به فزونی است، اما باید توجه داشت که بسیاری از عوامل خطر دمانس قابل اصلاح هستند و اقدامات پیشگیرانه می‌تواند نقش مهمی

شش»

قربانی با بیان این‌که مدارس یکی از محورهای اصلی اجرای پویش هستند، اظهار کرد: با همکاری وزارت آموزش و پرورش، برنامه‌های آموزشی سلامت دهان و دندان در مدارس اجرا و زمینه برگزاری «جشن دندان شش» برای دانش‌آموزان فراهم خواهد شد. وی ادامه داد: دندان شماره ۶ از مهم‌ترین دندان‌های دائمی است که در حدود ۶ سالگی رویش پیدا می‌کند و افزایش آگاهی خانواده‌ها و کودکان درباره اهمیت مراقبت از این دندان، یکی از اهداف برنامه امسال است. مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت همچنین بر استفاده از ظرفیت سفیران سلامت دانش‌آموزی و مراقبان سلامت مدارس برای گسترش آموزش‌های مرتبط با مسواک زدن، استفاده از نخ دندان، تغذیه مناسب و سایر اصول پیشگیری تأکید کرد. قربانی با اشاره به مشارکت جامعه دندان پزشکی و انجمن‌های تخصصی در پویش گفت: دندانپزشکان می‌توانند با آموزش بیماران و عموم مردم و استفاده از ظرفیت مطب‌ها و فضای مجازی، نقش مؤثری در ترویج خودمراقبتی و ارتقای سواد سلامت دهان و دندان داشته باشند. مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت گفت: بنیاد علوی و کمیته امداد امام خمینی (ره) نیز در کنار معاونت‌های بهداشتی در دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور همکاری لازم

پویش ملی سلامت دهان و دندان

از ۲۵ مهر آغاز می‌شود

مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اجرای پویش ملی سلامت دهان و دندان از ۲۵ مهر ماه به مدت یک هفته خبر داد و گفت: این پویش با محوریت آموزش، خودمراقبتی و پیشگیری و با مشارکت دستگاه‌های مختلف، به‌ویژه وزارت آموزش و پرورش، در سراسر کشور اجرا می‌شود.

زهره قربانی با اشاره به برگزاری نشست هماهنگی پویش ملی سلامت دهان و دندان سال ۱۴۰۵ افزود: شعار محوری امسال «دو، دو تا یادت نره؛ روزی دو بار مسواک، هر بار دو دقیقه» انتخاب شده و تلاش می‌کنیم با استفاده از ظرفیت دستگاه‌های مختلف، پیام‌های ساده و کاربردی خودمراقبتی را به خانواده‌ها و دانش‌آموزان منتقل کنیم.

وی تصریح کرد: در نشست هماهنگی این پویش، نمایندگان وزارت آموزش و پرورش، شهرداری، سازمان بهزیستی، کمیته امداد امام خمینی(ره)، بنیاد علوی، جامعه دندان پزشکی ایران، انجمن سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی، صداوسیما، دانشگاه‌های علوم پزشکی و دانشکده‌های دندان پزشکی حضور داشتند و درباره نحوه مشارکت دستگاه‌ها در اجرای برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه بحث و تبادل نظر شد. تمرکز ویژه بر دانش‌آموزان و «جشن دندان

با سرآشپز = چیپس کدو سبز؛ جایگزین سالم

چیپس های پرروغن و شور



آیا چیپس کدو سبز از چیپس معمولی سالم تر است؟

پاسخ به روش تهیه و مقدار مصرف بستگی دارد. اگر کدو سبز با مقدار کمی روغن و نمک و بدون سرخ کردن عمیق آماده شود، می تواند گزینه ای مناسب برای افزایش مصرف سبزیجات باشد. کدو سبز به طور طبیعی کم کالری و حاوی فیبر و برخی ویتامین ها و مواد معدنی است.

اما نباید تصور کرد که هر نوع چیپس کدو سبز الزاما سالم است. اگر مقدار زیادی روغن و نمک به آن اضافه شود، بخشی از مزیت آن کاهش پیدا می کند. همچنین خشک شدن کدو باعث می شود حجم آن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کند و فرد ممکن است در مدت کوتاهی مقدار زیادی از آن را بخورد.

به همین دلیل اندازه وعده مصرف همچنان مهم است. توصیه کلی این است که سبزیجات و میوه ها بخش قابل توجهی از الگوی غذایی را تشکیل دهند و در عین حال تنوع غذایی حفظ شود، هیچ سبزی به تنهایی تمام نیازهای بدن را تامین نمی کند.

چگونه چیپس کدو سبز را خوش طعم تر کنیم؟

کدو سبز طعم ملایمی دارد و همین ویژگی باعث می شود بتوان آن را با چاشنی های مختلف ترکیب کرد. پاپریکا برای ایجاد طعم و رنگ مناسب است و فلفل سیاه، پودر سیر، آویشن و سبزی های خشک نیز می توانند طعم متفاوتی ایجاد کنند.

برای کودکان بهتر است میزان فلفل و نمک کمتر باشد. حتی می توان از ادویه های ملایم تر استفاده کرد تا طعم طبیعی کدو بیشتر احساس شود. در مقابل برای بزرگسالان می توان از ترکیب های متنوع تری مانند پاپریکا و آویشن یا مقدار کمی پنیر پارمان استفاده کرد.

چیپس آماده شده همچنین می تواند همراه با دیپ های مختلف سرو شود. با این حال، اگر هدف کاهش کالری میان وعده است، بهتر است دیپ های پرچرب و پر نمک در مقدار محدود مصرف شوند.

چند نکته برای ترد ماندن چیپس

یکی از مشکلات چیپس کدو سبز خانگی این است که ممکن است چند ساعت بعد از آماده شدن نرم شود. دلیل اصلی این اتفاق، جذب دوباره رطوبت از محیط است. بنابراین باید اجازه داد چیپس ها بعد از خارج شدن از فر کاملا خنک شوند و سپس در ظرف در بسته قرار بگیرند. توصیه می شود چیپس پس از خنک شدن کامل در ظرفی با در محکم نگهداری شود و در صورت نرم شدن، برای مدت کوتاهی دوباره در فر یا ایرفرایر با حرارت ملایم قرار گیرد.

البته چیپس خانگی فاقد مواد نگهدارنده ای است که در برخی محصولات صنعتی وجود دارد و به همین دلیل بهتر است در حجم مناسب تهیه و در مدت کوتاه مصرف شود.

برش ها پخش شود و از اضافه کردن مقدار زیاد روغن خودداری کنید. سپس ادویه های مورد علاقه را اضافه کنید و برش ها را به آرامی مخلوط کنید.

سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و حلقه های کدو را در یک لایه روی آن قرار دهید. برش ها نباید روی یکدیگر قرار بگیرند، زیرا تماس زیاد باعث می شود رطوبت بین آنها محبوس شود.

در این دستور استفاده از فر با دمای پایین حدود ۱۱۰ درجه سانتی گراد و زمان تقریبی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پیشنهاد شده است. در میانه پخت نیز بهتر است برش ها برگردانده شوند تا دو طرف آنها یکنواخت تر خشک شود. البته زمان پخت می تواند با توجه به ضخامت کدو، میزان آب آن و عملکرد فر متفاوت باشد. بنابراین بهتر است به جای پایبندی مطلق به زمان، ظاهر چیپس را نیز بررسی کنید. زمانی که برش ها خشک و ترد شدند، می توان آنها را از فر خارج کرد.

چرا حرارت ملایم بهتر است؟

هدف اصلی در تهیه چیپس کدو سبز، خارج کردن تدریجی آب موجود در سبزی است. حرارت بسیار بالا ممکن است باعث شود سطح کدو سریع تر تغییر رنگ دهد، در حالی که داخل آن هنوز رطوبت داشته باشد. در نتیجه ممکن است چیپس پس از خنک شدن دوباره نرم شود.

از سوی دیگر، استفاده از حرارت ملایم و زمان بیشتر کمک می کند آب کدو به تدریج خارج شود. این نکته با اصول کلی پخت سبزیجات نیز هماهنگ است. توصیه می شود برای حفظ بیشتر مواد مغذی، روش هایی با زمان پخت کوتاه تر و حداقل تماس با آب در نظر گرفته شوند.

بنابراین اگرچه چیپس کدو سبز برای ترد شدن به زمان نیاز دارد، نباید آن را با حرارت بسیار بالا و برای مدت کوتاه آماده کرد، زیرا نتیجه ممکن است بیشتر شبیه کدوی برشته باشد تا چیپس.

چیپس کدو سبز در سرخ کن بدون روغن

اگر در خانه ایرفرایر یا سرخ کن بدون روغن دارید، می توانید چیپس کدو سبز را با روغن بسیار کم نیز آماده کنید. اصل مهم در این روش همچنان ثابت است. برش های نازک، رطوبت گیری مناسب و قرار ندادن تعداد زیادی برش روی یکدیگر.

دمای دقیق و زمان پخت به مدل دستگاه و ضخامت برش ها بستگی دارد، بنابراین بهتر است در نخستین نوبت، چیپس ها را مرتب بررسی کنید. حرارت دستگاه های مختلف یکسان نیست و ممکن است کدوها سریع تر از انتظار خشک شوند.

از نظر تغذیه ای نیز ایرفرایر به خودی خود یک غذا را سالم نمی کند. مقدار روغن، نمک و حجم مصرف همچنان اهمیت دارد. با این حال استفاده از مقدار اندک روغن می تواند در مقایسه با سرخ کردن عمیق، چربی اضافه کمتری به میان وعده وارد کند.

وقتی هوس یک میان وعده ترد و خوش طعم می کنید، لازم نیست همیشه سراغ چیپس های صنعتی بروید. چیپس کدو سبز را می توان با چند ماده ساده و مقدار کمی روغن در خانه تهیه کرد. در این روش امکان کنترل میزان نمک و روغن فراهم می شود و کدو سبز را به خوراکی ترد و متفاوت تبدیل می کند.

کدو سبز از سبزیجات کم کالری است که در کنار آب فراوان، مقداری فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی در اختیار بدن قرار می دهد. یک کدو سبز متوسط حدود ۳۳ کالری و ۲ گرم فیبر دارد و منبعی از ویتامین C، ویتامین B۶، فولات و پتاسیم محسوب می شود. این مرکز همچنین توصیه می کند پوست کدو سبز هنگام مصرف جدا نشود، زیرا بخشی از مواد مغذی آن در پوست قرار دارد.

البته تبدیل کدو سبز به چیپس به این معنا نیست که تمام خواص سبزی تازه بدون تغییر باقی می ماند. حرارت می تواند بخشی از برخی ویتامین ها را کاهش دهد و مقدار دقیق مواد مغذی چیپس نیز به میزان خشک شدن، دمای فر و مدت پخت بستگی دارد. تاکید می شود که روش پخت بر میزان حفظ مواد مغذی سبزیجات اثر دارد و روش هایی که زمان پخت کوتاه تر و تماس کمتری با آب دارند، معمولاً به حفظ مواد مغذی کمک بیشتری می کنند. بنابراین بهتر است چیپس کدو سبز را یک میان وعده خانگی بر پایه سبزیجات و نه یک خوراکی کاملاً بدون کالری یا جایگزین همه مواد غذایی مفید روزانه بدانیم.

مواد لازم برای تهیه چیپس کدو سبز

برای تهیه یک مقدار خانگی چیپس کدو سبز، به چند عدد کدو سبز تازه و سفت، مقدار کمی روغن زیتون، نمک و ادویه هایی مانند پاپریکا و فلفل سیاه نیاز دارید. در دستور ارائه شده در آرگا، برای ۲ تا ۳ عدد کدو سبز، حدود ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق چای خوری نمک، پودر سبزی، پاپریکا و فلفل سیاه پیشنهاد شده است.

البته مقدار چاشنی ها کاملاً قابل تغییر است. اگر هدف شما تهیه میان وعده ای سبک تر است، لازم نیست روغن زیادی استفاده کنید. کافی است سطح برش های کدو به مقدار کمی روغن آغشته شود. همچنین می توان مقدار نمک را کاهش داد و برای ایجاد طعم بیشتر از ادویه هایی مانند پاپریکا، آویشن، پودر سیر یا فلفل سیاه استفاده کرد.

کاهش نمک می تواند انتخاب مناسبی برای افرادی باشد که به مصرف سدیم رژیم غذایی خود توجه دارند. در الگوی غذایی سالم نیز بر استفاده بیشتر از سبزیجات و انتخاب مواد غذایی متنوع تاکید می شود.

راز ترد شدن چیپس کدو سبز چیست؟

مهمترین تفاوت چیپس کدو سبز با بسیاری از سبزیجات دیگر، مقدار زیاد آب موجود در آن است. اگر برش های کدو مستقیماً داخل فر قرار بگیرند و رطوبت زیادی داشته باشند، ممکن است به جای اینکه ترد و خشک شوند، نرم و پخته شوند.

به همین دلیل مرحله گرفتن آب اضافی اهمیت زیادی دارد. بر اساس دستور آرگا، کدوها ابتدا باید به شکل حلقه های بسیار نازک و تقریباً یکنواخت برش داده شوند. در این دستور ضخامت حدود ۲ میلی متر پیشنهاد شده است. سپس مقدار کمی نمک روی برش ها پاشیده می شود و حدود ۴ دقیقه در اختیار می ماند تا بخشی از آب خود را از دست بدهند. بعد باید با دستمال تمیز، رطوبت سطحی آنها گرفته شود.

یکنواخت بودن برش ها نیز اهمیت زیادی دارد. اگر بخشی از کدو ضخیم و بخش دیگر بسیار نازک باشد، برش های نازک زودتر خشک یا حتی سوخته می شوند، در حالی که قسمت های ضخیم تر همچنان نرم باقی می مانند. استفاده از رنده یا اسلایسر مناسب می تواند به ایجاد برش هایی تقریباً هم اندازه کمک کند.

طرز تهیه چیپس کدو سبز در فر

بعد از شست و شوی کدوها، دو سر آنها را جدا کنید و کدو را با پوست به صورت حلقه های نازک برش بزنید. همان طور که گفته شد، نگه داشتن پوست کدو نه تنها ظاهر چیپس را جذاب تر می کند، بلکه می تواند به حفظ بخشی از مواد مغذی موجود در پوست نیز کمک کند.

حلقه ها را روی یک دستمال تمیز قرار دهید و مقدار کمی نمک روی آنها بپاشید. حدود نیم ساعت صبر کنید تا آب اضافی خارج شود. سپس برش ها را با دستمال خشک کنید. این مرحله را با دقت انجام دهید، زیرا رطوبت زیاد، یکی از عوامل اصلی نرم شدن چیپس است.

در مرحله بعد کدوها را داخل یک ظرف بریزید و مقدار کمی روغن زیتون به آنها اضافه کنید. بهتر است روغن به صورت یکنواخت روی