

یک متخصص اورولوژی:

رژیم غذایی پرچرب در ابتلا به سرطان پروستات موثر است

گروه سلامت: یک متخصص اورولوژی، سرطان پروستات را بیماری بدون علامت و شایع بعد از ۵۰ سالگی دانست که در صورت تشخیص به موقع قابل کنترل و درمان است. دکتر محمدرضا نوروزی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: غده پروستات غده مردانه ای است که در مسیر مجرای ادراری قرار دارد. وی در ادامه افزود: تکثیر خوش خیم سلول های این غده موجب بروز بیماری خوش خیم پروستات می شود و افزایش تعداد این سلول ها همراه با بدخیمی سرطان پروستات را ایجاد می کند. دکتر نوروزی، سرطان پروستات را بیماری بدون علامت دانست و تصریح کرد: کم شدن فشار و قطر ادرار، تکرر ادرار روزانه و شبانه و قطره قطره شدن ادرار از علائم بیماری خوش خیم پروستات است.

وی در ادامه وراثت و رژیم غذایی پرچرب را دو عامل موثر در ابتلا به سرطان پروستات عنوان کرد و گفت: سابقه سرطان پروستات در اعضای درجه یک خانواده احتمال ابتلا به این بیماری را ۴ برابر افزایش می دهد. این متخصص اورولوژی در خصوص نحوه تشخیص این سرطان اظهار کرد: تشخیص سرطان پروستات با انجام معاینه فیزیکی (لمس غده پروستات) توسط متخصص و آزمایشات خونی صورت می گیرد. وی درد کمر به علت درگیری استخوان ها و ستون فقرات را از عوارض تشخیص دیرس این سرطان خواند و افزود: در صورت تشخیص به موقع احتمال درمان با روش جراحی یا اشعه درمانی وجود دارد اما در صورت تاخیر در تشخیص تنها امکان کنترل علائم وجود خواهد داشت.

ریختن مواد غیر دارویی در چشم ممنوع!

گروه سلامت: به گفته یک چشم پزشکی ریختن مواد اسیدی یا پسی اچ کمتر از ۷ در چشم موجب سوزش شدید می شود.



دکتر یزبان بختیاری فوق تخصص قرنیه در گفتگو با ایسنا گفت: مواد اسیدی از جمله آب لیپوترش باعث سوختگی چشم می شوند که عوارضی مثل قرمزی، سوزش و ریزش اشک در پی دارند. در سوختگی های شدیدتر، سطح چشم خراشیده می شود و بیمار احساس ترس از نور، درد و قرمزی داشته و در موارد بسیار شدید این خراش ها که عفونت ایجاد کرده اند حالت چسبندگی و کدورت به چشم می دهند. علت این وضعیت تخریب سلول های بنیادی است که در داماد حال تکثیر یوده، سطح چشم را با سلول های جوان می پوشاند و از بین رفتن آنها سطح چشم را از این تازگی درمی آورد. دکتر بختیاری افزود: در سوختگی های شدید غده اشکی آسیب می بینند و با مجرای اشک بسته می شود که این خود، موجب خشکی چشم می شود.

در صورت عدم کنترل آلرژی بهاره می تواند به آسم تبدیل شود



فوتو: ج. کوبلی

گروه سلامت: متخصص آسم و آلرژی گفت: اهمیت آلرژی ها در این است که اگر کنترل نشوند، می توانند پیشرفت کرده و با ایجاد التهاب در راه هوایی کم کم ماندگار و طولانی شده و شخص را دچار آسم پایدار کنند.

دکتر بهمانیان در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: گرده افشانی گل هادر فصل بهار که لازمه بارور شدن گیاهان دیگر است، تغییر دمای ایجاد کرده که جریان هوا به صورت باد گرده ها را جابه جایی می کند. این جابه جایی گرده ها از لحاظ طبیعت و بارور شدن درختان امری مفید است؛ اما برای کسانی که به بیماری های آلرژیک مبتلا هستند، این گرده ها در قسمت های مختلف بدنشان قرار می گیرد و سیستم دفاعی بدن آنها نسبت به این گرده ها واکنش آلرژیک یا حساسیت نشان می دهد و علائمی مانند سردرد، مشکلات دستگاه تنفسی، آب ریزش بینی، عطسه، خارش و گرفتگی بینی، خارش، قرمزی چشم و ریزش اشک چشم ایجاد می کند.

وی با بیان این مطلب که این علائم بیماری های آلرژیک می تواند باهم پایه التهابی اتفاق بیفتد؛ تصریح کرد: گرده ها ممکن است در قسمت های دیگر دستگاه تنفس و نقاط تحتانی تر ایجاد التهاب کنند و علائمی مانند تنگی نفس، احساس ناراحتی و درد سینه، سرفه و خس خس سینه را به وجود آورد و حتی منجر به خارش پوستی هم بشود.

دکتر بهمانیان افزود: برخی گرده ها به مواد غذایی شباهت دارند و بنابراین افراد حساس به گرده های خاص ممکن است غذاهایی که تا به حال هم استفاده می کردند و حساسیتی نداشتند را در فصل بهار استفاده کنند و با خوردن آن غذای خاص دچار علائم تشخیص سرماخوردگی و حساسیت برای

خود بیمار نیز سخت و لازم است برای تفکیک این دو به پزشک متخصص مراجعه شود.

وی ادامه داد: کسانی که به گرده گیاهی مثل فن حساسیت دارند، با خوردن میوه هایی مثل موز، سیب، کیوی و شاه بلوط در این فصل دچار علائم حساسیت می شوند. در حالی که اگر همین میوه ها در فصل دیگری مصرف کنند، خطری آنها را تهدید نمی کند. این مشکل به دلیل حضور، افزایش و تراکم گرده ها در فصل بهار بروز می کند.

این متخصص آسم و آلرژی با بیان این که تراکم گرده ها معمولاً در اوایل صبح و عصر بیشتر است، گفت: کسانی که برای اولین بار این علائم را پیدا می کنند، احساس می کنند دچار سرماخوردگی شده اند. وی یادآور شد: گاهی تشخیص سرماخوردگی و حساسیت برای

وی ادامه داد: برای آلرژی های چشمی از عینک های مناسب استفاده شود تا گرده ها کمتر وارد چشم شوند.

بهمانیان با بیان این مطلب که بهتر است در منزل هم در پنجره ها راسته نگهداشت تا گرده ها از پنجره و مجراها راه نفوذ به منزل را نداشته باشند؛ خاطر نشان کرد: اگر شخص بیرون از منزل علائم خاص برایش ایجاد شد و عطسه های پی در پی ملال آور بود بعد از مراجعت به منزل دوش بگیرند؛ چرا که دوش گرفتن کمک می کند تا گرده های مختلف در قسمت های مختلف بدن تاحد زیادی شسته شود. وی گفت: در صورت استفاده از داروها و عدم کنترل علائم حساسیت باید با پزشک متخصص آلرژی مشورت شود. این متخصص آسم و آلرژی اظهار کرد: در این فصل بهتر است برای خشک کردن لباس و ملافه ها از محیط باز بیرون استفاده نشود؛ زیرا

بالیکن کارگرده های پرکننده در محیط پراکنده ممکن است به بافت پارچه نفوذ کرده و به طور غیرمستقیم وارد محیط زندگی شوند. دکتر بهمانیان در پایان متذکر شد: همچنین گرده هایی هم در داخل منزل وجود دارند که ایجاد حساسیت می کنند مانند کپک ها، گرد و خاک داخل منزل یا اجزای بدن بعضی از حشرات مثل سوسک های خانگی، پشه و مگس که ضمن پرواز در محیط خانه از بالشان گرده هایی در هوا پخش می شود و ایجاد حساسیت می کنند که توصیه می شود این حشرات از بین برده شوند. همچنین داخل رختخواب باید با استفاده از جاروبرقی های مجهز به سیستم خاص تمیز شوند تا گرده ها به حداقل ممکن برسند.

مصرف کم آب، افراد را مستعد ابتلا به عفونت ادرار می کند

گروه سلامت: عضو انجمن نفرولوژی ایران با اشاره به این که عفونت ادراری در بین زنان شایع تر از مردان است، گفت: مصرف کم آب فرد را مستعد ابتلا به عفونت ادرار می کند. سعید احمدزاده هاشمی در گفتگو با فارس با اشاره به این که مهم ترین عامل ایجاد این بیماری باکتری ای - کلاری است اظهار کرد: کم آب خوردن، انسداد مجرای ادرار توسط سنگ های ادرار، دیر به دستشویی رفتن و نگه داشتن ادرار از مهم ترین عوامل مستعد کننده در ابتلا به این بیماری است. وی افزود: دیابتی ها، افرادی که برای تخلیه ادرار از سوند استفاده می کنند و افرادی که دارای دستگاه ایمنی ضعیفی هستند و کامل خالی نکردن مثانه از ادرار نیز از دیگر افراد مستعد این عارضه هستند. احمدزاده با اشاره به این که این عفونت از شایع ترین



عفونت هاست و در میان خانم ها بیشتر دیده می شود، تصریح کرد: خوردن آب به میزان کافی در طول روز و عدم نگه داشتن ادرار بخصوص در خانم ها به علت کوتاه بودن مجرای ادرار و انجام ختنه در آقایان از مهم ترین راه های پیشگیری از این عارضه است. وی اضافه کرد: عفونت ادراری در افراد مبتلا به دیابت بسیار خطرناک بوده و می تواند با خطر مرگ همراه باشد؛ چرا که کلیه ها آسیب دیده و احتمال بروز آبسه و عفونت حاد کلیوی وجود دارد. این متخصص کلیه و مجاری ادرار تصریح کرد: شایع ترین علامت عفونت های ادراری سوزش ادرار است و درد در مثانه به علت عفونت این ناحیه و تب هنگام درگیری عفونت های کلیوی و پروستات از دیگر علامت های این عارضه است. وی با بیان این که تمام عفونت های ادرار به در درمان نیاز دارند، یادآور شد: درمان این عارضه با توجه به سن، جنس، سابقه

کلینیک چاقی

چاقی شکمی و اختلالات تنفسی
دکتر حمیدرضا فرشی*

طی سال های اخیر اهمیت چاقی شکمی نسبت به تجمع بافت چربی در سایر ناحیه های بدن و نیز چاقی بدن بطور کلی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات علمی متعدد بر ارتباط قوی بین چاقی شکمی و بیماری هایی از قبیل دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی تاکید می نماید. اهمیت چاقی شکمی بطوری است که چاقی شکمی به عنوان بخشی از یک گروه اختلالات تهدید کننده سلامتی تحت عنوان سندرم متابولیک شناسایی می گردد. مطالعات اخیر حاکی از آن است که تجمع بافت چربی در ناحیه شکم صرف نظر از دیگر فاکتورهای پیچیده مانند چاقی سراسری و سیگار کشیدن تاثیر قابل توجهی بر عملکرد ریه ها دارد. در مطالعه ای که اخیراً توسط محققان فرانسوی روی ۱۲۰ هزار نفر انجام گرفته است، اختلالات عملکردی ریه ها را نیز به لیست بلند بالایی مشکلات تهدید کننده سلامتی در اثر چاقی شکمی اضافه می نماید. چاقی شکمی را در بزرگسالان به عنوان داشتن دور کمر بیش از ۸۸ سانتیمتر برای خانم ها و بیش از ۱۰۲ سانتیمتر برای آقایان تعریف کرده اند.

در این مطالعه که در استیتو ملی تحقیقات سلامت فرانسه انجام گرفته است، محققان عملکرد ریه ها را با استفاده از اسپروگرافیک، عملکرد الکلی، همچنین چاقی عمومی بدن که تحت عنوان BMI تعریف شده و نیز اندازه دور کمر مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان دهنده ارتباط مستقل مثبت بین بدنی عملکرد شش ها و سندرم متابولیک ناشی از عمدتاً چاقی شکمی می باشد. نتایج این مطالعه همچنین ارتباط بین فشار خون، افزایش قند خون و نیز افزایش چربی های خون را با عملکرد ریه نشان داده است. اما نکته جالب آن است که قویترین ارتباط بین عملکرد ریه با چاقی شکمی وجود داشته است. شاید علت اصلی این قویترین ارتباط آن باشد که چاقی شکمی خود تشدید کننده سایر اختلالات متابولیک فوق الذکر نیز می باشد.

جالب آنکه مطالعات اخیر در کودکان نیز تایید کننده اهمیت چاقی شکمی در ایجاد اختلال عملکرد ریه در کودکان بوده است. در مطالعه دیگری که توسط محققان کانادایی بر روی کودکان ۶-۱۷ ساله انجام گرفته است، نشان می دهد که چاقی شکمی در کودکان ریسک اختلال عملکرد ریه را افزایش می دهد. در حالی که چاقی کلی بدن که توسط نمایه توده بدنی مشخص می شود باعث تضعیف عملکرد تنفسی در کودکان نمی گردد.

این که چرا چاقی شکمی باعث اختلال عملکرد ریه می باشد با بررسی مشخص نمی باشد. البته تئوری هایی در این زمینه مطرح گردیده است. محققان فکر می کنند چربی شکمی ممکن است حرکت دیافراگم و عملکرد قفسه سینه را مختل سازد. علاوه بر این گفته می شود بافت چربی باعث تشدید پروسه التهابی بدن گردیده که می تواند تاثیر قابل توجهی در ایجاد اختلال ریه داشته باشد. گرچه هنوز دلیل قطعی برای وجود ارتباط بین چاقی شکمی و اختلال ریه مشخص نیست، ولی این شواهد حاکی از آن است که اندازه گیری دور کمر باید به عنوان بخشی از ارزیابی های روتین عملکرد ریه ها مورد بررسی قرار گرفته و این ارزیابی از سنین کودکی حائز اهمیت می باشد.

* متخصص تغذیه و متابولیسم، فوق تخصص چاقی و دیابت

با جام جم سفر کنید
سنگه جایزه بگیرید

در صورت تمایل به شرکت در این قرعه کشی نام، شماره تلفن ثابت، نام آژانس مسافرتی خود را به شماره ۳۰۰۰۱۸۸۳ پیامک بفرستید

این قرعه کشی ویژه هموطنان عزیز می باشد که صرفاً از طریق آژانس های مسافرتی معرفی شده در روزنامه جام جم به مسافرت می روند.

برندگان این هفته
ربع سنگه
بهار آزادی

شرکت در قرعه کشی بدون اطلاع تلفن ثابت امکان پذیر نمی باشد

نام خانوادگی: _____
شماره شناسنامه: _____
نام آژانس مسافرتی: _____
شماره همراه: _____
تاریخ تولد: _____

تلفن های پذیرش آژانس: ۸۸۵-۶۵۲۶-۹ و ۸۸۵-۳۴۳۹-۴۱ و ۹۱۲۸۰۰۰۰۸۲۹ و ۹۱۲۴۹۶۶۷-۰۰

تنها نماینده
انحصاری
۴ ستاره
نوساز
آرامیس

نماینده هتل بزرگ داریوش
تورهای ویژه ۳ نفره هتل ۴ ستاره
۲ شب و ۳ روز با ناهار هر نفر فقط ۱۳۰۰۰/۱۳۰

کیش
مجری اصلی کیش

کیش پرواز (۲۰ خط) ۸۸۶۵۹۸۲۸

قابل توجه آژانس ها، هتل ها و رستورانهای سراسر کشور جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش چاپ آگهی باقیمت های ویژه با تلفن های ۸۸۵-۳۴۳۹-۴۱ و ۸۸۵-۶۵۲۶-۹ و ۹۱۲۸۰۰۰۰۸۲۹ و ۹۱۲۴۹۶۶۷-۰۰ و ۹۱۲۸۰۰۰۰۸۲۹ و ۹۱۲۴۹۶۶۷-۰۰ تماس حاصل فرمائید.

تور کیش

سواحل خلیج فارس
تور کیش
تورهای خارجی
نوساز
مسئول
۸۲۴۵۶
۸۴۲۷۸

سواحل خلیج فارس
استانبول
باران

Baran Parviz
۲۲۰۳۶۶۹۳

هتل بزرگ داریوش
تور ویژه کیش
بهار

۵۰٪ تخفیف پارک دلفین ها، باغ برندگان و سیرک

مرکز برگزاری سمینارها و همایش ها

امکانات ویژه: ترانسفر فرودگاهی - صبحانه بوفه کامل - استفاده از سالنهای ورزشی - سالن بدنسازی - استفاده از سالن تشریفات - فرودگاه کیش در هنگام ورود (CIP) - قایقانی بر روی دریاچه هتل داریوش - اینترنت

فروش در دفاتر خدمات مسافرتی معتبر

| | | | | | |
|-------------------|-------------|--------------------|------------|-------------------|----------|
| تعلیقات | ۲۲۷۱۷۱۷۹ | هتی گشت | ۸۸۷-۷۵۱ | دیدنیها | ۸۸۷۸۶۶۱۲ |
| کیش پرواز | ۸۸۶۵۹۸۲۸ | اوناسا سیر | ۸۸۷۴۷۷۰۰ | ساج سیر | ۸۸۶۷۲۸۱۸ |
| فرشته سیر | ۸۸۵۰۳۰۱۵ | فراسوی آسمان نیکون | ۸۲۶۰ | نیافت پرواز | ۸۸۸۱۲۴۹۴ |
| کیمیا پرواز | ۸۸۴۵۶۸۰۸ | بینسود گشت | ۸۸۶۰۹۰۹۹ | دلفین سیر | ۸۸۴۶۱۰۴۶ |
| تک ستاره پاسداران | ۲۳۰۷۶ | سالار کیش | ۸۸۸۴۰۲۴ | هماهنگی کیش | ۸۸۶۶۲۳۵۰ |
| سیر ایرانیان | ۰۶۱۱۲۳۳۵۰۰۷ | قصر داریوش | ۸۲۴۵۶ | ممتاز پرواز طلایی | ۲۲۹۱۴۲۲۶ |
| دقتسایان | ۲۲۲۲۲۴۲۶ | شاهکار سفر | ۸۸۶۶۲۶۱۵ | رویای پرواز آریا | ۸۸۶۷۵۷۲۷ |
| پرواز شاهین گشت | ۸۸۹۴۶۵۲۶ | درسا سیر پارس | ۲۲۰۳۶۲۹۹ | همسوار آسمان | ۸۴۲۷۸ |
| بادامان | ۰۳۱۱۶۶۸۶۵۲۵ | گردشگران تیراز | ۰۷۱۱۳۳۱۱۱۳ | کیش آزاد | ۷۷۲۰۷۱۷۲ |

دفتر مرکزی: تلفن: ۴-۸۸۵۰۵۰۰۲ فکس: ۸۸۷۵۷۵۴۴
خیابان شهید مطهری - ابتدای میرعماد - بلاک ۱ طبقه سوم

بوئینگ
Boeing
707

هواپیمائی ساها
نوخ ویژه
بلیط کیش

تور کیش
تهران کیش تهران

دقیق و منظم

پرواز ایمن با چهار موتور و بهترین خلبان ها
از آژانس های مسافرتی معتبر بخواهید

تلفن مرکز ارائه خدمات به دفاتر مسافرتی: ۸۲۴۵۶

تلفن های پذیرش آژانس: ۸۸۵-۳۴۳۹-۴۱ و ۸۸۵-۶۵۲۶-۹ و ۹۱۲۴۹۶۶۷-۰۰ و ۹۱۲۸۰۰۰۰۸۲۹