

۷ توصیه ضد سرطانی

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ تحقیقات نشان می‌دهد که بعضی از انواع سرطان قابل پیشگیری است. انجمن سرطان کانادا برای کاهش خطر ابتلا به سرطان هفت راهکار زیر را توصیه کرده است، این توصیه‌ها را حتماً به کار بگیرید

اول: سیگار نکشید

اعتیاد به سیگار باعث ۳۰ درصد از مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان است. فکر نکنید که سیگار فقط سرطان ریه را رقم می‌زند. البته در کانادا سرطان ریه دلیل اصلی مرگ‌ومیر در اثر سرطان است. اعتیاد به دخانیات همچنین باعث سرطان دهان - حلق - نای - لوزالمعده- روده بزرگ- مقعد- کلیه و مثانه می‌شود.

مجاورین سیگاری‌ها و افرادی که در معرض دود سیگار دیگران قرار می‌گیرند نیز در معرض خطر سرطان و سایر بیماری‌های ریه هستند. سازمان بهداشت کانادا تخمین می‌زند که هر ساله بیش از ۳۰۰۰ نفر غیرسیگاری به علت استنشاق دود سیگار نزدیکان سیگاری خود می‌میرند پس همین امروز اگر سیگار می‌کشید، ترک کنید و اگر سیگار نمی‌کشید،مجاور سیگاری‌ها نانشینید.

دوم: غذاهای سالم بخورید

تحقیقات نشان می‌دهد که یک سوم سرطان‌ها می‌توانند با تغذیه در ارتباط باشند، بهترین توصیه پزشکان هم این است که هر روز پنج تا ۱۰ سهم میوه و سبزی بخورید. در عین حال مقدار زیادی فیبر غلات میل کنید، مصرف چربی را محدود کنید. از چهار گروه مواد غذایی به طور متعادل مصرف نمایید. در واقع اعتدال رمز سلامت است.

سوم: فعال باشید

همه می‌دانیم که تمرینات مرتب ورزشی برای سلامتی لازم است. مطالعات نشان می‌هد که تمرینات ورزشی احتمال ابتلا به سرطان پستان و ریه را کاهش می‌دهد. حتی شواهدی در دست است که تمرینات مرتب ورزشی بدن را در مقابل تمامی سرطان‌ها مقاوم می‌کند. حتی اگر ورزش نتواند شما را در مقابل ابتلا به سرطان مقاوم کند اما می‌تواند بدن قوی‌تری بسازد که آمادگی بیشتری برای مقابله با سرطان دارد.

چهارم: از خود مقابل آفتاب محافظت کنید

هر ساله هزاران نفر به علت تابش بیش از حد آفتاب ر پوست‌شان در معرض خطر سرطان هستند. در واقع سرطان پوست در کشورهای آفتابی خیلی شیوع دارد. بهترین کار این است که در روزهای آفتابی در ساعات بین ۱۱ صبح و ۱۵



چهار بعد از ظهر کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید و وقتی که در معرض آفتاب هستید، دست‌ها و پاهایتان را ببوشانید. از کلاه لبه‌دار استفاده کنید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید، حداقل ضریب مقاومت ضدآفتاب‌هایی که استفاده می‌کنید باید ۱۵ باشد.

پنجم: آزمایش‌های تشخیص سرطان را به طور منظم انجام دهید

حتی کسانی که شیوه زندگی سالمی دارند نیز در معرض خطر سرطان هستند. برای تشخیص زود هنگام سرطان، آزمایشات مربوطه را مرتب انجام دهید، این آزمایشات توده‌های سرطانی را در مراحل اولیه تشخیص می‌دهند. با پزشک خود در مورد ماموگرافی- تست پاپ اسمیر، معاینه پستان‌ها و نیز معاینه پروستات توسط یک متخصص مشورت کنید همه زن‌ها و مردهای بالای ۵۰ سال باید در مورد آزمایش روده بزرگ و مقعد اقدام کنند.

ششم: تغییرات در سلامت خودتان را به پزشک اطلاع دهید

بدن خود را بشناسید و تغییرات آن را سریعاً به پزشک و دندانپزشک خود اطلاع دهید. (مثلاً زخمی که التیام نمی‌پذیرد یا سرفه‌هایی که بیش از دو هفته طول می‌کشد یا تغییرات در رنگ مدفوع و...) بسیار مهم و حیاتی است که سرطان هر چه زودتر قبل از آنکه منتشر شود، تشخیص داده شده و درمان شود. پزشکان متخصص با ملاحظه کوچک‌ترین علائم می‌توانند بیماری را تشخیص دهند و نسبت به درمان آن اقدام کنند. شما زودتر از هر پزشکی می‌توانید سرطان را در بدن خودتان کشف کنید به شرطی که آمادگی و دقت لازم را داشته‌باشید.

هفتم: محافظت در مقابل مواد شیمیایی خطرناک

در خانه و در محیط کار هنگام استفاده از حشره‌کش‌ها یا مواد شیمیایی دیگر (مثل شوینده‌ها- سفید کننده) از ماسک و دستکش استفاده کنید.

این ۷ علامت هشداردهنده را جدی بگیرید

معنا و مفهوم علامتی که می‌شنوید...

ترجمه: رضا ایزدی



اکثر ما فکر می‌کنیم که اگر سرمان درد می‌کند، این فقط یک سردرد معمولی و ساده است و اگر احساس کنیم قلب‌مان تیر می‌کند به خاطر این است که مثلاً در رستوران زمان زیادی را منتظر شام نشست‌ایم و بعد سریع غذا خورده‌ایم و حالا مشکل گوارشی پیدا کرده‌ایم. اما شاید هم اشتباه کرده باشیم! این مطلب را بخوانید و به این نشانه‌های به ظاهر کم اهمیت بیشتر بها دهید.

سردرد شدید

گاهی اوقات درست زمانی که می‌خواهیم ساعتی را با دوستان‌مان خوش باشیم، سردرد شدیدی به سراغ‌مان می‌آید که اصلاً انتظارش را نداشته‌ایم! مقصر اصلی: تقریباً هر وقت که متناهی که نوبی سر شما کوبیده شد، این ناشی از میگرن است. اما اگر از نشانه‌های دیگر میگرن خبری نبود (مثل آن حالت‌های معروف شروع سردرد موسوم به آتوری بصری) درد شدید و ناگهانی می‌تواند نشانه مشکلات عروقی و آنوریسم مغز باشد البته منظور ما قطعاً بدترین و شدیدترین نوع درد است.

این تورم‌های شریانی در پنج درصد از مردم ظاهر می‌شود، اما در بیشتر موارد مشکل‌ساز نیستند و تا زمانی‌که از آن ناحیه خونریزی به وجود نیاید، حتی از آن آگاه هم نمی‌شوید. اگر چنین اتفاقی بیفتد، جریان خون از محیط بافت بیرون می‌زند و همراه با سردردی بسیار شدید ذخیره اکسیژن آن ناحیه را قطع می‌کند. سیگار کشیدن و سابقه بیماری آنوریسم در خانواده احتمال بروز آن را افزایش می‌دهد.

راه چاره: آنوریسم پاره شده در عرض فقط چند ثانیه می‌تواند موجب ضایعه مغزی شود، پس لازم است سریع اورژانس را خبر کنید. دکتر فوراً آزمایش سی‌تی‌اسکن می‌گیرد تا در فضای دوز مغز محل خونریزی را پیدا کند. اگر پزشک متوجه ناحیه خونریزی شود، بافلاصله شما را به منظور ترمیم رگ خونی به اتاق عمل می‌برد.

دندان درد شدید

بدترین اتفاقی که هنگام بستنی خوردن می‌افتد، تیر کشیدن دندان است که خودش یک جور شکنجه است. وقتی دندان با هر چیز یخی‌ای تماس پیدا می‌کند، احساس می‌کنید

نیش دندان شما می‌زند یا شدیداً تیر می‌کشد.

مقصر اصلی: معمولاً به خاطر ترک خوردن یا پوسیدگی قسمت سفید رنگ و مرواریدگونه دندان ممکن است به نظر برسد که به عصب دندان شما آسیب وارد شده. در چنین مواقعی باید سریعاً دندان را بانسמן کنید تا باکتری‌های داخل دهان باعث عفونت دندان نشوند. بدون شک هیچ کس دلش نمی‌خواهد عفونت به سایر نقاط بدنش سرایت کند!

نیاز به پر کردن داشته باشد تا عصب آن در معرض عوامل خارجی قرار نگیرد. اما اگر عفونت کرده، نیاز به روت کانال دارید. تا پاپ دندان‌ی ملو از باکتری بیرون آورده و ماده‌ای پلاستیکی جایگزین آن شود. آنتی‌بیوتیک‌ها نیز هرگونه عفونت در بدن را از بین می‌برند.

پهلودرد شدید

پهلودرد می‌تواند دلایل متفاوتی داشته باشد. قطعاً درد

ناشی از جای بخیه‌هایی که در پهلوی یک دوند زده شده نسبت به درد کسی که پهلویش را شکافته‌اند، سبک‌تر است اما یادتان باشد که همیشه شدت درد خطرناک بودن آن را تعیین نمی‌کند.
مقصر اصلی: شاید فقط نیاز به یک داروی مسکن داشته باشید. اما اگر احساس کردید کسی دارد پهلوی راست‌تان را به سیخ می‌کشد، حالت تهوع دارید و تب کرده‌اید احتمال دارد آپاندیس شما ترکیده باشد. آپاندیسیت زمانی اتفاق می‌افتد که چیز زیادی وارد فضایی که آپاندیس به روده بزرگ منتهی می‌شود، شده و راهش را مسدود کرده باشد. در چنین حالتی آپاندیس به طور خطرناکی متورم می‌شود. یکی از احتمال‌های دیگری که برای پهلودرد وجود دارد، کیست تخمدان است. غالباً این کیسه‌های حاوی مایع بی‌خطرند و خود به خود ناپدید می‌شوند. اما اگر یکی از آنها بی‌جرخ دی‌با‌تر که درد بسیار شدیدی احساس خواهید کرد.

راه چاره: در هر دو مورد نیاز به عمل جراحی وجود دارد. اگر آپاندیس متورم برداشته نشود، ممکن است بترکد و موجب ورم بافت موجود در اطراف اعضای شما شود که بسیار خطرناک است. چنانچه کیست چرخیده باشد باید سریعاً برداشته شود. در غیر این صورت جریان خونی را که به تخمدان شما می‌رود را در عرض چند ساعت مسدود می‌کند. اگر چنین اتفاقی بیفتد پزشک تخمدان را با تخمک‌های داخل آن همراه کیست بیرون می‌آورد.

احساس درد شدید در قفسه سینه

در فواصل کوتاه قلب‌تان می‌سوزد و احساس تنگی و خفگی می‌کنید؟ این حالت‌ها را جدی بگیرید.

مقصر اصلی: خیلی اوقات فکر می‌کنید که این ناشی از پیتزای پپرونی خیلی تند است که خورده‌اید اما اگر به شما بگویند قلب‌تان در معرض خطر قرار دارد و این تندی ربطی به قلقل پیتزا ندارد باید احتمال حمله قلبی را بدهید.

هر ساله، تقریباً ۱۰ هزار زن و مرد زیر ۴۵ سال به این مشکل مبتلا می‌شوند. علایم آن در خانم‌ها به شدت آقایی نیست، پس ممکن است فقط در ناحیه سینه فشاری را احساس کنید، گلو درد یا نفس‌های کوتاه داشته باشید و احساس خستگی کنید.

راه چاره: آیا بعد از خوردن غذای مکزیک‌ای احساس سوزش می‌کنید؟ خب، طبیعی است. اما اگر بعد از کار زیاد احساس می‌کنید که یک مار بوا شما را گزیده است و در حال مردن هستید؟ پس شرایط شما نرمال نیست. در خانم‌ها و آقایان جوان، حمله قلبی معمولاً فعالیت شدید و عرق ریختن اتفاق می‌افتد. در چنین مواقعی اورژانس را فوراً خبر کنید. دکتر روی شما آزمایش EKG انجام خواهد داد تا ببیند آیا قلب‌تان آسیب دیده یا نه، سپس در مورد بهترین راه مداوا تصمیم می‌گیرد. مثل تجویز داروهای ضد لخته یا عمل جراحی برای باز کردن شریان‌ها.

نفخ معده در زنان

یک ماه است که هر روز معده‌تان نفخ دارد و نسبت به گذشته زودتر سیر می‌شوید؟ خب، این نشان می‌دهد دستگاه گوارش شما خوب کار نمی‌کند.

مقصر اصلی: گاهی اوقات احساس می‌کنید آنقدر گاز در شما جمع شده که مثل باله آمانده هوا رفتن هستید؟ اگر این حالت در شما تکرار شد و مشکل جدیدی برایتان ایجاد کرد، بدترین سناریویی که می‌توانید در زنان برایش بیافید، این است که سرطان تخمدان گرفته‌اید. در سال ۲۰۰۷، بنیاد سرطان زنان آمریکا اولین آمار ملی خود را در مورد علایم اولیه سرطان تخمدان منتشر کرد که از این قرار بود: نفخ، درد شکم و لگن خاصره و دشواری در غذا خوردن. اگر بیش از دو یا سه هفته تقریباً هر روز با این مشکلات مواجه شدید، فوراً به پزشک بروید. سرطان تخمدان مثل سرطان سینه و ریه که تقریباً یک زن از هر ۷۰ زن در طول زندگی‌اش به آن مبتلا

می‌شود، چندان پیش پا افتاده نیست. خطر ابتلا به این سرطان زمانی بیشتر است که در خانواده خود سابقه سرطان سینه یا تخمدان داشته باشید یا هرگز باردار نشده باشید.

راه چاره: یک وقت از متخصص زنان و زایمان بگیرید تا وجود این علایم را در شما بررسی کند. اگر به سرطان مظنون شود شما را برای انجام سی‌تی‌اسکن پیش متخصص غدد می‌فرستد تا ببیند تومور دارید یا نه. اما زانی که در آنها زود و به موقع تشخیص بیماری زایل داده شود تا ۹۰ درصد بعد از پنج سال بهبودی کامل پیدا می‌کنند.

پشت درد شدید همراه سوزش پنجه‌ها

گاهی اوقات هیچ قرص مسکن و کمپرس آب گرمی نمی‌تواند پشت درد را آرام کند. ممکن است پاها‌تان هم بی‌حس و کرخ شوند.

مقصر اصلی: اگر تازه به کسی در

اسباب کشی به منزل جدید کمک کرده‌اید، داروهای ضد ورم می‌توانند درد شما را تسکین دهند. اما اگر کارساز نبود، هر چور که هست خودتان را به متخصص ارتوپد برسانید زیرا ممکن است دیسک کمر داشته باشید. اگر به این موضوع کم توجهی کنید به عصب‌ها برای همیشه آسیب رسانده‌اید.

راه چاره: تابش اشعه ایکس یا ام‌آی نشان می‌دهد که دیسک کمر شما در چه وضعیتی قرار دارد، چرخیده یا از هم باز شده. از آنجا که در بی‌حسی تغییراتی ایجاد نمی‌شود دکتر برای شما فیزیوتراپی همراه با داروهای مسکن و ضد التهاب تجویز می‌کند تا التهاب عصب‌ها فروکش کند. اما اگر بعد از چند ماه هنوز در رختخواب بویید باید تحت عمل جراحی قرار بگیرید تا دیسک شما برداشته شود.

پا درد شدید همراه تورم

اگر اوقات ماهیچه ساق پا که در یک ناحیه حساس می‌زنی،د، سرخ و گرم است.

مقصر اصلی: اگر احساس کردید ماهیچه ساق یکی از پاها آتش گرفته، احتمالاً به ترموزب عروق عمقی یا مبتلا شده‌اید یا DVT که به آن لخته شدن خون هم می‌گویند، تصور کنید پرواز یا هواپیما از این سر دنیا تا آن سر دنیا چه مدت شما را به یک صندلی می‌چسباند؟! در این مدت خون در قسمت پایینی بدن شما جمع می‌شود و تشکیل لخته می‌دهد. این لخته می‌تواند بزرگ شود و راه رگ را ببندد و باعث شود ناحیه اطراف آن دردناک و متورم شود. سیگار‌ها و خانم‌هایی که قرص مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ایجاد لخته خونی قرار دارند.

راه چاره: تاجایی که ممکن است از ماساژ دادن این ناحیه خودداری کنید و آن را به حال خودش بگذارید. اگر لخته باز شود در رگ‌های شما به جریان می‌افتد و ممکن است وارد ریه‌ها شود و اکسیژن را قطع کند. در عوض فوراً پیش دکتر بروید تا برایتان سی‌تی‌اسکن تجویز کند. اگر لخته خون داشته باشید گاهی تا یک سال باید داروهای رقیق‌کننده خون مصرف کنید.

اورژانسی به نام بلع جسم خارجی توسط کودک

■ اگر کودکی یک جسم خارجی را بلعد جسم خارجی در ۹۰درصد موارد به دستگاه گوارش و بقیه موارد به دستگاه تنفسی وارد می‌شود و بروز این اتفاق‌ها (بلعیدن اجسام خارجی) در یک تا پنج سالگی و اغلب در پسر‌ها شایع‌تر است. در بچه‌های کوچک، اغلب سکه، باتری دیسکی و در بچه‌های بزرگ‌تر استخوان و لقمه غذا باعث این مشکل است. اگر جسم خارجی در مری گیر کند، با شروع ناگهانی سختی بلع، تنفس صدادار، اشکال تنفسی، خسشت صوت صدا، آبریزش از دهان، درد پشت جناغ، استفرغ ظاهر کرده ولی ممکن هم هست که کاملاً بی‌علامت باشد. در اغلب موارد این جسم در ثلث فوقانی مری گیر می‌کند که با علایم تنفسی همراه بوده و باید به طور اورژانسی خارج شود. اجسام خارجی در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد از مری عبور می‌کند ولی اگر در مری گیر کند و بی‌علامت باشد معمولاً تا ۲۴ ساعت عارضه‌ای ندارد و می‌توان به آنها فرصت عبور داد و سپس آن را خارج کرد ولی اگر علامت داشته باشد یا جسم نوک تیز یا باتری باشد باید آن را به طور اورژانسی خارج کرد. اگر لقمه غذا گیر کرده باشد حتما مری از نظر تنگی و اختلالات حرکتی باید بررسی شود. اگر جسم خارجی وارد معده شده باشد تا ۴۸ ساعت می‌توان صبر کرد و اگر دفع نشد باید توسط آندوسکوپی خارج شود.

برای مواد دیگر مثل سکه‌ها به مدت ۶-۴ هفته صبر می‌کنیم و اگر از معده عبور نکرد توسط آندوسکوپی خارج می‌شوند. اجسام بزرگ‌تر با طول بزرگ‌تر از پنج سانتی‌متر و عرض بزرگ‌تر از دو سانتی‌متر معمولاً از درچه خروجی معده عبور نکرده و لازم است توسط آندوسکوپی خارج شوند. اگر سکه‌ها در مری علامت‌دار باشند فوری و اگر بی‌علامت باشند بعد از ۲۴ ساعت توسط آندوسکوپی خارج شده و گاهی به داخل معده رانده می‌شوند. باتری ساعت به علت جریان الکتریکی ضعیف، اثر فشاری، موادقلیایی و اثر سمی الکترولیت‌ها طی چهار ساعت باعث سوراخ شدن مری شده و باید به طور اورژانسی خارج شوند. ولی در معده تا ۴۸ ساعت فرصت برای عبور دارند. اجسام نوک تیز در مری باید فوری خارج شوند ولی در معده اگر بی‌علامت باشند و بزرگ نباشند می‌توان با ملاحظه احتمال گیر کردن پیگیری شوند ولی بهتر است خارج شوند. اجسام خارجی سربی به علت ایجاد مسمومیت با سرب خصوصاً در تماس با اسید معده باید فوری خارج شوند. کیسه‌های حاوی مواد مخدر مانند هرویین با بسکت آندوسکوپی و گاهی جراحی باید فوری خارج شوند.



اگر جسم خارجی از دریه خروجی معده عبور کرده و در روده‌ها باشد تا زمان دفع آن باید پیگیری شود و به‌طور هفتگی عکسبرداری برای تعیین محل آن انجام شود. باید والدین آگاه باشند در صورت بروز هرگونه علامتی که دال بر انسداد یا سوراخ شدن روده‌ها باشد مانند استفرغ و دل‌درد و اتساع شکم سریع به پزشک معالج کودک مراجعه کنند. در صورت هرگونه شک در تشخیص به بلع جسم خارجی یا بروز علایم آن بررسی‌های تصویربرداری شامل عکس‌های رادیولوژی گردن، سینه و شکم در نماهای قدامی و جانبی برای تعیین محل و تعداد آن ضرورت دارد تا براساس محل، تعداد، اندازه، جنس آن و علایم بیمار تصمیم‌گیری شود.

گاهی برای بررسی اجسامی که با عکس‌های رادیولوژی ساده نشان داده نمی‌شوند نیاز به عکس رنگی با ماده حاجب یا سونوگرافی خواهد بود. اگر جسم خارجی وارد روده شده باشد، به طور هفتگی پیگیری شده و در صورتی که جابه‌جا نشده باشد یا باعث علایم انسداد یا سوراخ شدن شده باشد، باید با عمل جراحی خارج شوند. اجسامی که در روده هستند، برای تسریع خروج نیاز به رژیم غذایی خاص یا داروهای محرک دارد یا مولد انسپال و ضاسیدها ندارند. اگر جسم خارجی در مری بیشتر از ۲۴ساعت بماند، معمولاً باعث پارگی جدار مری شده و عفونت قفسه سینه، آبسه ریه، به‌ویژه تیکول، ایجاد پارگی و اتصال به آنور، آنوریسم آنورت و...

ممکن است ایجاد شوند. در باتری‌های دیسکی سوراخ شدن مری در زمانی کمتر از چهار ساعت ممکن است حادث شود. اجسام نوک تیز خطر بیشتری داشته و درصورت گیر کردن در قسمت فوقانی مری ممکن است باعث آبسه‌های اطراف حلق، تورم زبان کوچک و... شوند.

تمام موارد بلع جسم خارجی مستلزم مراجعه به پزشک متخصص یا مشاوره تلفنی با وی بوده و تصمیم نهایی بر حسب مورد و کلینیک بیمار در صلاحیت پزشک بیمار بوده و ذکر مطالب فوق دال بر عدم مراجعه برای مراقبت‌های پزشکی در این موارد نیست.

• *متخصص طب سوزنی و هیپنوتراپیست