عکس: فضای مجازی

علامت‌های هشدار سرطان در بدن را بشناسید

۱۰ فرمان پیشگیری از سرطان

۲۰
سال

بر اساس ارزیابی‌های وزارت بهداشت تا ۲۰ سال آینده به دلیل تغییرات جمعیتی میزان شیوع سرطان در ایران ۱۱۵ درصد افزایش می‌یابد. این در حالی است که متوسط شیوع سرطان تا دو دهه آینده در جهان ۶۵ درصد است

گزارش
محمدرضا عزیزی
دبیر گروه گزارش

جمعیت ایران در حال پیر شدن است و یکی از عوارض پیری هم افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان است. بر اساس ارزیابی‌های وزارت بهداشت تا ۲۰ سال آینده به دلیل تغییرات جمعیتی میزان شیوع سرطان در ایران ۱۱۵ درصد افزایش می‌یابد. این در حالی است که متوسط شیوع سرطان تا دو دهه آینده در جهان ۶۵ درصد است. به عبارتی ایران به دلیل قرار گرفتن در سراشیبی پر شتاب سالمندی دو برابر بیشتر از متوسط جهانی در معرض ریسک سرطان قرار خواهد داشت. این خبر شما را نگران می‌کند؟ حق دارید! با وجود پیشرفت‌های قابل توجه درتشخیص و درمان سرطان در ایران این بیماری همچنان ظاهر ترس‌آور خود را حفظ کرده است. پیشرفت‌های علم پزشکی تا کنون زوایای تاریک زیادی را در درمان سرطان روشن کرده است و این روند بدون شک در دهه‌های آینده هم ادامه خواهد داشت. اما برای مقابله و مواجهه کم خطر با سرطان لازم نیست منتظر پیشرفت‌های دانش پزشکی بمانید. با علم بر اینکه هرچه بر سن شما افزوده می‌شود، خطر ابتلا به بیماری‌ها از جمله سرطان هم افزایش پیدا می‌کند، از همین الان می‌توانید علاوه بر اینکه خود را در برابر این بیماری‌ها آماده می‌کنید، تا حد زیادی خطر ابتلا به سرطان را هم کاهش دهید. قدم اول برای این کار این است که از این به بعد به حرف‌های بدن خود گوش دهید. بله! بدن شما هر روز و هر لحظه با زبان اشاره با شما حرف می‌زند. اشاره‌های بدن، علامت‌هایی است که در سیستم گوارش، روی پوست، وضعیت مزاجی و... بروز پیدا می‌کند. بنابر این هرچند آزمایش‌های غربالگری می‌توانند به تشخیص بدخیمی‌ها در مراحل اولیه کمک کنند، اما همیشه باید نسبت به علائم بیماری هوشیار باشید. سال‌ها پیش انجمن سرطان امریکا چند نشانه ساده از علائمی را اعلام کرد که می‌تواند هشدار جدی در نشانه‌های اولیه احتمال ابتلا به سرطان باشد. فهرست این انجمن به تدریج در همه مراکز درمان سرطان در جهان به‌عنوان شیوه نامه تشخیص اولیه سرطان بوسیله بیمار و نقطه آغاز تلاش بیمار برای پیگیری و درمان بیماری پذیرفته شد.

> از همین الان می‌توانید علاوه بر اینکه خود را در برابر این بیماری‌ها آماده می‌کنید، تا حد زیادی خطر ابتلا به سرطان را هم کاهش دهید. قدم اول برای این کار این است که از این به بعد به حرف‌های بدن خود گوش دهید

پس این علامت‌ها را که در واقع زبان اشاره بدن برای هشدار سرطان است بخاطر داشته باشید:

۱) تغییر در فعالیت عادی روده یا مثانه
۲) زخمی که خوب نمی‌شود
۳) خونریزی یا ترشح غیرمعمول
۴) احساس ضخیم شدن پوست یا وجود توده در سینه یا جاهای دیگر بدن
۵) سوء هاضمه یا مشکل در بلع
۶) تغییر آشکار در زگیل یا خال
۷) سرفه آزاردهنده یا گرفتگی صدا

در اغلب موارد چنین علائمی ناشی از اختلالات خوش خیم است که باید جدی گرفته شود. اما خارج از این لیست، سرطان‌ها می‌توانند علائم دیگری هم داشته باشند که آن علائم را هم باید جدی گرفت، از جمله کاهش وزن غیرمعمول که توضیحی برای آن ندارید یا احساس خستگی زیاد. اینها هشدارها و یادآوری‌های مفیدی هستند که باید به آن توجه کرد و صدای ناراحتی بدن را به پزشک گزارش کنید.

تشخیص زودهنگام مهم است، اما آیا می‌توانید بهتر از این تشخیص دهید؟ یعنی کاری کنید که اصولاً خطر ابتلا به سرطان از بین برود؟ نمی‌توان به این پرسش به طور قطعی پاسخ داد و گفت می‌توان صددرصد از سرطان جلوگیری کرد اما پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد در امریکا تخمین می‌زنند که ۷۵ درصد از مرگ و میر ناشی از سرطان قابل پیشگیری است. قبول کنید که رقم امیدوارکننده‌ای است. پس برای رسیدن به این احتمال بالا و امیدوار کننده دست به کار شوید! برای رسیدن به احتمال ۷۵ درصدی پیشگیری از سرطان کافی است به این ۱۰ فرمان پاسخ چشم دهید و اجرا کنید:

اول از همه قید توتون و تنباکو را در همه اشکال و انواع آن بزنید؛ چه سیگار و قلیان و چه مواد مخدر؛ تا می‌توانید از قرار گرفتن در معرض دود سیگار، اجتناب کنید.

دوم اینکه درست غذا بخورید. مطمئن باشید بدن شما یک بشقاب غذای سالم، گیاهی و ارزان را از بشقاب چرب و چیل و پر از گوشت بیشتر دوست دارد! مصرف چربی‌های اشباع شده و گوشت قرمز خود را کاهش دهید، چرا که ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و نوع تهاجمی‌تر سرطان پروستات را افزایش دهد. مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل را افزایش دهید.

فرمان سوم این است که به طور منظم ورزش کنید. فعالیت بدنی با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. همچنین به نظر می‌رسد ورزش خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاهش می‌دهد. بسیاری هدفشان از ورزش وزن کم کردن است و وقتی وزن کم نمی‌کنند قید ورزش را می‌زنند. اما بدانید حتی اگر وزن کم نکنید، ورزش از شما در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کند.

فرمان چهارم این است که لاغر بمانید. چاقی خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد.

فرمان پنجم این است: مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، حنجره، مری، کبد و روده بزرگ را افزایش می‌دهد. همچنین خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان افزایش می‌دهد. سیگار کشیدن نیز خطر ابتلا به بسیاری از بدخیمی‌های ناشی از الکل را افزایش می‌دهد.

اما فرمان ششم این است که از قرار گرفتن غیر ضروری در معرض تشعشعات خودداری کنید. تصویربرداری و اسکن‌های پزشکی را فقط در صورت نیاز انجام دهید. از خود در برابر اشعه ماوراء بنفش نور خورشید محافظت کنید، که خطر ابتلا به ملانوم و سایر سرطان‌های پوست را افزایش می‌دهد. اما نگران تشعشعات الکترومغناطیسی خطوط برق با ولتاژ بالا یا تشعشعات فرکانس رادیویی مایکروویو و تلفن‌های همراه نباشید. آنها باعث سرطان نمی‌شوند.

هفتمین فرمان پژوهشگران پزشکی دانشگاه هاروارد این است که از قرار گرفتن در معرض سموم صنعتی و محیطی مانند الیاف آزبست، بنزن، آمین‌های آروماتیک و بیفنیل‌های پلی کلر خودداری کنید. (بیفنیل پلی کلر شده (PCB) در دوره‌ای به فراوانی به عنوان دی‌الکتریک و سیال سردکننده در ابزارهای الکتریکی، دستگاه‌های کپی بدون کربن و سیال‌های انتقال حرارت کاربرد داشت.)

فرمان هشتم این است که از عفونت‌هایی که به سرطان کمک می‌کنند، از جمله ویروس‌های هپاتیت، HIV اجتناب کنید. بسیاری از آنها از طریق جنسی یا از طریق سوزن‌های آلوده منتقل می‌شوند.

فرمان نهم این است که خوب بخوابید! خواب با کیفیت را در اولویت قرار دهید. شواهدی که خواب را با سرطان مرتبط می‌کند، قوی نیست اما افزایش و تکرار خواب ضعیفی که عمیق نیست و همچنین خواب ناکافی با افزایش وزن مرتبط است که یک عامل خطر سرطان است.

اما می‌رسیم به آخرین فرمان؛ ویتامین D کافی دریافت کنید. بسیاری از کارشناسان در حال حاضر ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد در روز را توصیه می‌کنند، هدفی که رسیدن به آن بدون مصرف مکمل تقریباً غیرممکن است. اگرچه محافظت ویتامین D از بدن در برابر سرطان هنوز اثبات نشده است، اما شواهد نشان می‌دهد که ویتامین D ممکن است به کاهش خطر سرطان پروستات، سرطان روده بزرگ و سایر بدخیمی‌ها کمک کند. اما برای پیشگیری از سرطان به جز ویتامین D روی مکمل‌های دیگر حساب نکنید.

برش

بدن با این نشانه‌ها نسبت به خطر سرطان هشدار می‌دهد:
۱) تغییر در فعالیت عادی روده یا مثانه، ۲) زخمی که خوب نمی‌شود، ۳) خونریزی یا ترشح غیرمعمول، ۴) احساس ضخیم شدن پوست یا وجود توده در سینه یا جاهای دیگر بدن، ۵) سوء هاضمه یا مشکل در بلع، ۶) تغییر آشکار در زگیل یا خال و ۷) سرفه آزاردهنده یا گرفتگی صدا

جدول سودوکو ۴۲۶۶

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

آسان

۸		۵	۷	۹		۲	۱	۴
۶						۵		
	۹		۵					
۲		۹			۵	۴	۸	
		۳	۶		۲	۷		
	۵	۸	۱			۳		۶
					۳		۴	
		۱						۲
۳	۴	۲		۱	۷	۶		۸

متوسط

	۶							
۱	۲				۴	۷		
		۳					۶	۲
۴	۹		۷			۳	۸	۶
			۴	۸	۹			
۸	۷	۲			۶		۱	۴
۵	۱					۶		
		۶	۵				۴	۷
							۳	

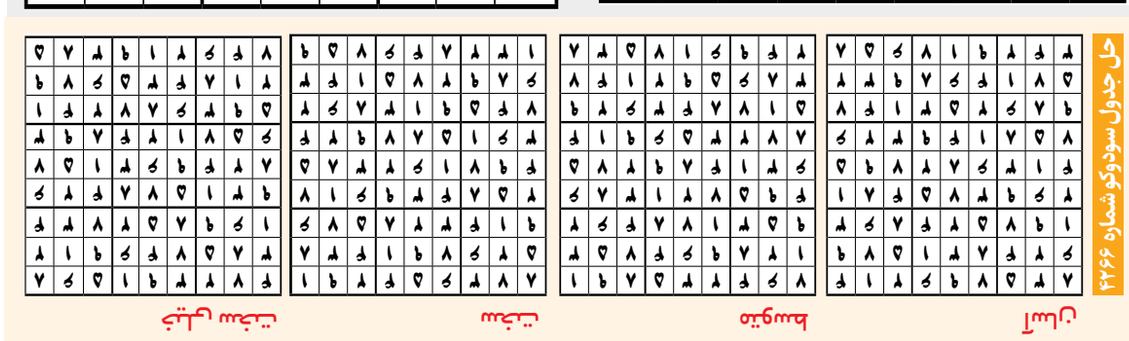
سخت

		۳		۵		۲		۱
					۱			
۹		۴	۳			۵	۷	
۲							۱	
	۹			۶			۸	
	۶							۴
	۴	۵			۳	۸		۲
			۲					
۱		۲		۴		۷		

خیلی سخت

					۱	۵	۶	
	۸	۵	۷	۴				
		۹					۳	
		۱		۷			۲	
		۴				۱		
	۵			۲		۸		
	۹					۲		
				۳	۵	۶	۷	
	۴	۶	۲					

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۶۶



یک جدول با دو شرح ۸۲۳۵

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

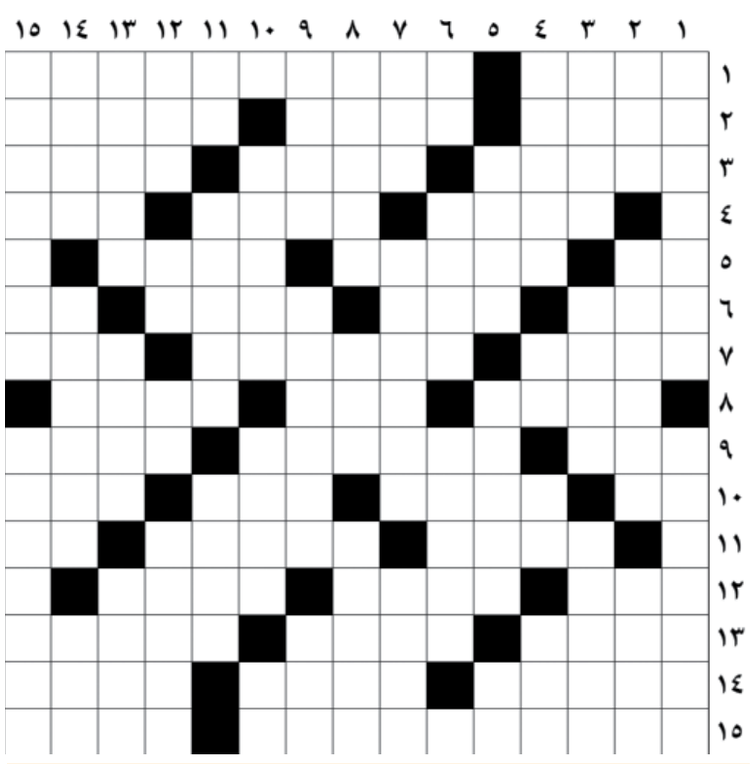
افقی:
۱- بهشت زیر پای اوست - سفرنامه جلال آل احمد
۲- شیرینی معروف ایرانی - درون محدوده - نام دخترانه
۳- یار «ویس» - طلایی - قاضی مسابقات
۴- دسته‌ای از کارگران - مرادف بهمان - سنگ چاقوتیزکنی
۵- دو یار هم‌قد! - نوعی نیم‌تنه - نوشیدن پر سر و صدا
۶- آهنگ، قصد - از ورزشهای توصیه شده اسلام - شهر سنگی ایران - مخفف که او
۷- تنگه جنوب کشور - اظهار همدردی - کریم
۸- خنک - یک دوره ۳۶۵ روزه - میوه یلدایی
۹- رنگ - گلی زینتی - چوب سوزاندنی
۱۰- شکم‌خواره - پیکره، چهارچوب - جای بی‌خطر - عضو دستگاه تنفسی
۱۱- زیاده‌گو - تخت سلطنت - تیم فرانسوی
۱۲- امر به نالیدن! - همسرزن - صدای دردآلود
۱۳- مزاح - جیره غذای روزانه - آبگیر
۱۴- رفقا - زیرگونه‌ای از موسیقی راک - واحد وزن
۱۵- گیاهی زینتی و دارویی - براق کننده کفش

عمودی:
۱- سری و مخفیانه - سهم بیمار از هزینه درمانی
۲- کلمه شرط - هواپیمای مسافربری - هنگام
۳- نویسنده «سه تفنگدار» - کل، سراسر - متضاد خسیس!
۴- پسر مازنی - فلز پربها - زمین - پیدا کن!
۵- گوش کن ادبی - برادر عامیانه - ساز شکوه‌گر
۶- صورت - بافته ابریشمی - ناخوش، بیمار
۷- ابزار نواختن - وسیله نقلیه قدیمی - حاشیه کتاب
۸- مورِن - نوعی ارز دیجیتال - سرمربی «آرسنال»
۹- برهان و حجت - ثروتمند، غنی - صدای انفجار
۱۰- غذای ظهر - اشاره تأکیدی نزدیک - رزمی‌کار چینی
۱۱- خودم! - قدیمی‌ترین شرکت موبایل جهان - نکته‌ها
۱۲- مقابل «فراموشی» - رخساره - پاسخ دلگیرکننده - مؤسس سلسله ایلخانیان
۱۳- مقدس بودن - رود مقدس ژرمن‌ها - نام دیگری برای خانم‌ها
۱۴- مارکی برتلویزیون بود - جنگ، پیکار - یار دولک!
۱۵- اساس و پایه هرچیز - کوچک‌تر از اتوبوس

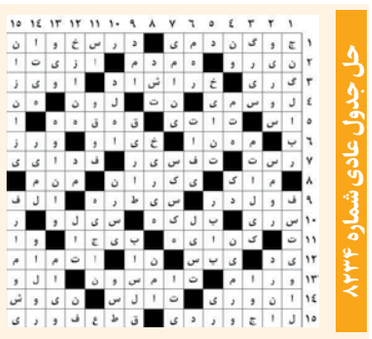
جدول ویژه

افقی:
۱- مرواریدی در دل دریا - یکی از برندگان جایزه نوبل پزشکی ۲۰۰۹
۲- دریاچه اردبیل - بی باکی - بندر «بلغارستان»
۳- فیلم حمید نعمت‌الله - مقدمه ورزش - دوستی
۴- سلسله اول اعداد - حلاج - مقیاس
۵- صدای درد - نام مردانه - نانی نازک مانند کاغذ
۶- سوی دیگر - همسرزن - روز ۲۵ ماه شمسی - امر از شستن
۷- کمیابی - ترساندن و فراری دادن - عامل زایش گیاه
۸- تفاله چغندر - شهر گیلان - بیهوده
۹- جمع منت - نویسنده روس - کفش روستایی
۱۰- همایش جهانی - پدیداری - یافتنی در معدن!
- امر به روفتن
۱۱- خدمتگزار - غارت - ویتامین انگور
۱۲- حرفه - کوبنده مطبخ - واحد پول خودمان
۱۳- نام «جوان» بازیگر خانم - دسته و گروه - دوبیتی
۱۴- دورنگار - دو استخوان در مچ دست و پا - پارسنگ ترازو
۱۵- بازیگر سریال «مردگان متحرک» - وسیله دوخت و دوز

عمودی:
۱- نویسنده امریکایی کتاب‌های ژانر پرهیجان - مخترع پیامک
۲- شهر «برزیل» - عاقل - اشاره با حرکات چشم
۳- اشتباه لفظی یا رفتاری - ظرف آزمایشگاهی - ماه بهاری
۴- اورنگ - خم پارچه - بوسیله - از رنگ‌های اصلی
۵- تفحص - پول موجود در حساب بانکی - حرف نشانه مفعول
۶- هواپیمای سریع‌السیر - زنده شدن مردگان در روز قیامت - قسمی آش
۷- دیرین - ظهر - چرم براق
۸- تخت پادشاهی - رتبه کارمندی - از لوازم میز غذاخوری
۹- همیشه - دومین شهر بزرگ «بلژیک» - ضربه‌ای در بوکس
۱۰- دانش‌آموز - آزرده - مساوی
۱۱- ضمیر فرانسوی - یارو - حقیقت شیء یا شخص
۱۲- جد رستم - اسم ترکی - بعد از G - فرهنگ لغت فرانسه
۱۳- رواج دادن - فریاد بلند - نوزاد حشره
۱۴- هر چیز خرد و کم - شهر استان سمنان - کرشمه
۱۵- کتابچه کالا - فیلمی با هنرنمایی الهام طهموری



حل جدول عادی شماره ۸۲۳۴



حل جدول ویژه شماره ۸۲۳۴