

سلامت طبیب



دکتر سارا آراین مهر

## اصلاح شیوه زندگی برای پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها

با وجود اینکه امروزه تعداد موارد مرگ و میر ناشی از انواع سرطان‌ها رو به افزایش است، اما با کمک ایجاد تغییرات مثبت در شیوه زندگی از قبیل ورزش و فعالیت فیزیکی، غذا خوردن به روش صحیح، حفظ وزن در محدوده طبیعی و عدم استفاده از سیگار، می‌توان از ایجاد بسیاری از بدخیمی‌ها پیشگیری کرد. در سال جدید تلاش‌ها و اهداف سازمان‌ها و مراکز بهداشت و سلامت در کشور ایالات متحده بر «ایجاد تغییرات مثبت در شیوه و سبک زندگی» متمرکز است.

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌ها در این زمینه، آموزش تغذیه صحیح، ورزش و مبارزه با چاقی و فعالیت دیگر مبارزه با مصرف تنباکو است.

امروزه ۱۵ تا ۲۰ درصد از موارد مرگ و میر ناشی از انواع سرطان‌ها در نتیجه چاقی و ۳۰ درصد در اثر مصرف تنباکو اتفاق می‌افتد که روی هم، حدود ۵۰ درصد از موارد مرگ ناشی از سرطان را تشکیل می‌دهند.

البته ایجاد تغییرات در شیوه و سبک زندگی نیز چندانسان نخواهد بود. مهم‌ترین مسئله در این زمینه وجود عواملی است که انگیزه لازم را برای داشتن زندگی سالم در افراد ایجاد می‌کند. به همین دلیل امروزه کارشناسان معتقدند که باید «فرهنگ سلامت» در جامعه ایجاد شود. این فرهنگ جدید، داشتن زندگی سالم را به عنوان یک هدف نهایی توصیه کرده و تلاش می‌کند تا شیوه زندگی سالم را به عنوان روشی برای دستیابی به سلامتی ارتقا دهد. با وجود تمام پیشرفت‌های به دست آمده در زمینه تشخیص و درمان، در ایالات متحده همواره علت بیش از نیمی میلیون از موارد مرگ‌ومیرهایی که در سال اتفاق می‌افتد، سرطان است و هر ساله در حدود ۱/۵ میلیون نوع جدید سرطان تشخیص داده می‌شود. حدود دوسوم از این موارد را می‌توان از طریق ایجاد تغییرات در شیوه زندگی کاهش داد.

سیگار و تنباکو، مهم‌ترین علت سرطان ریه به شمار می‌رود و دلیل ابتلا به بسیاری از سرطان‌های حنجره، حفره دهان، حلق، مری و مثانه و علت بسیاری از موارد ابتلا به سرطان‌های کلیه، پانکراس، سرویکس و معده و همچنین لوسمی میلوئید حاد نیز هست.

چاقی نیز به عنوان یکی دیگر از دلایل ابتلا به انواع مختلفی از سرطان‌ها از جمله سرطان کولون، پستان، کلیه، تخمدان و پانکراس شناخته شده است. بررسی‌ها نشان داده‌اند ورزش و فعالیت‌های فیزیکی حتی به میزان متوسط، خطر ابتلا به سرطان‌های پستان و کولون را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. علاوه بر این، داشتن شیوه زندگی سالم نیز خطر ایجاد سرطان، عود آن و نتایج پس از درمان را (در صورت ابتلا به سرطان) کاهش خواهد داد.

علل ایجاد اپیدمی چاقی بسیار پیچیده و متفاوت است. این اپیدمی در دهه ۱۹۷۰ آغاز شد. درست زمانی که کارخانه‌های تولیدکننده مواد غذایی، استفاده از روغن ذرت حاوی مقادیر بالای فروکتوز را به عنوان یک افزودنی آغاز کردند. به علاوه، مصرف وعده‌های غذایی در رستوران‌ها افزایش یافت و در مقابل، میزان تحرک و فعالیت‌های ورزشی در مدارس کاهش پیدا کرد.

به این ترتیب به تدریج در طول سی سال گذشته، مشکلات مربوط به چاقی افزایش یافته است. از سوی دیگر، علل و عوامل محیطی نیز در بروز چاقی نقش مهمی دارند، به طوری که امروزه غذاهایی که حاوی مقادیر فراوانی کالری است، بسیار ارزان قیمت و در دسترس هستند در حالی که میوه‌ها و سبزی‌ها، از قیمت بالاتری برخوردارند، بنابراین انتخاب مواد غذایی سالم، به ویژه در صورتی که درآمد چندان بالایی وجود نداشته باشد، دشوار است.

بهترین راهکار در چنین شرایطی، فرهنگ‌سازی و کمک به شکل‌گیری و ایجاد «فرهنگ سلامت» بر اساس شرایط هر جامعه و مردمان آن خواهد بود.

## اووفورکتومی و خطر بالای مشکلات حافظه و اختلالات شناختی

دکتر سارا آراین مهر - به گفته محققان در زمانی که تخمدان‌ها قبل از رسیدن به منوپوز از بدن خارج شود، ریسک ابتلا به اختلالات و مشکلات حافظه، دمانس و اختلالات حرکتی از قبیل بیماری پارکینسون بالاتر خواهد بود. در مطالعه‌ای که درباره دمانس و بر روی ۱۵۰۰ نفر از زنانی که یک و یا هر دو تخمدانشان به دلایلی غیر از سرطان مثل کیست‌های تخمدان، اندومتریوز و یا برای پیشگیری از سرطان خارج شده بود، صورت گرفت، این گروه از زنان با تعداد مشابه از خانم‌هایی که تخمدان‌های خود را حفظ کرده بودند، مقایسه

شدند و برای مدت ۲۷ سال تحت بررسی و مطالعه قرار گرفتند. محققان دریافتند در زمانی که به علل مختلف، یک و یا هر دو تخمدانشان برداشته شده است، خطر ابتلا به اختلالات شناختی و دمانس در مقایسه با سایر زنان دو برابر خواهد بود. به علاوه، این خطر در زمانی که تخمدان‌های آنها در سنین پایین‌تر خارج شده، به مراتب بیشتر از زمانی است که این کار در آنها در سنین بالاتر صورت گرفته است. نقش تخمدان‌ها در محافظت در برابر اختلالات شناختی، احتمالاً به دلیل آثار محافظتی استروژن بر روی مغز است. شاید

منبع: The American Academy of Neurology, October 2007

کاهش می‌دهد. البته پیش از شروع مصرف آسپیرین و سایر انواع NSAIDs، مشاوره با پزشک درباره دوز، نوع و اندیکاسیون مصرف این داروهای ضروری است. منبع: Journal of the national cancer institute, October 2007

دکتر سارا آراین مهر - دانشمندان دانشگاه مینسوتا در پی تحقیقات خود دریافته‌اند که آسپیرین از طریق آثار ضد التهابی خود در پیشگیری از بروز سرطان پانکراس نقش دارد. در پی این بررسی‌ها مشخص شد که شانس بروز سرطان پانکراس در افرادی



آسپیرین و کمک به پیشگیری از سرطان پانکراس



طیب و تغذیه

می‌کند، میوه و سبزی‌هایی که به دست افراد می‌رسد معمولاً راهی طولانی را در بین شهرها طی کرده و زمان درازی از چیده شدن آنها گذشته است، به طوری که در طول این مدت تغییرات نور و دما مقداری از مواد غذایی مهم آنها نظیر ویتامین ث و فولات را از بین برده‌اند. در ضمن فراموش نکنید که این مواد چند روزی هم در یخچال خانه شما می‌ماند. در چنین مواقعی مواد غذایی گیاهی و یا فریز شده و کنسرو شده مواد مغذی بیشتری دارند زیرا فاصله زمانی چیده شدن تا فرآوری آنها بسیار کمتر از مدت زمانی است که محصولات تازه به خانه شما می‌رسند. البته شکی نیست که مواد غذایی فرآوری شده نیز دارای نکات منفی زیادی هم هستند؛ مزه مواد غذایی فریز و یا کنسرو شده به خوبی مواد غذایی تازه نیست و به آنها نمک و یا شکر اضافه می‌شود. سبزی‌های کنسرو شده، شهرت بدی به شوره بودن دارند و میوه‌ها و سبزی‌های فریز شده نیز حاوی شکر و یا چربی اضافه هستند.

دیروقت شام می‌خورید، مراقب مقدار غذایی که می‌خورید و تناسب آن با آنچه که در طول روز مصرف کرده‌اید باشید. اگر به خوردن یک خوراکی کوچک قبل از خواب و یا همراه با مشاهده برنامه تلویزیونی دلخواهتان علاقه دارید، بهتر است مقدار نوع این خوراکی را طوری انتخاب کنید که کمتر از ۲۵۰ کالری داشته باشد، مانند ذرت پوداده ساده، یک مشت بادام، یک عدد موز و یا یک بستنی رژیمی کوچک.

### میوه و سبزی‌های تازه مغذی‌تر از انواع فریز شده آنهاست

لژیوما این گونه نیست؛ حتی گاهی اوقات مواد مغذی موجود در میوه و سبزی فریز شده، بیشتر هم هست. به این دلیل که ممکن است محصولات تازه‌ای که از میوه‌فروشی تهیه می‌کنید، بسیار کهنه‌تر از آنچه تصور می‌کنید باشند. در حقیقت به غیر از مواقعی که یک شخص در محلی نظیر مزرعه، باغ و یا شهری با محصولات کشاورزی زندگی

**رژیم آب میوه روشی مناسب برای سم زدایی و لاغری سریع است**  
خیر! دلیل آن نیز واضح است. بدن ما برای پاک شدن و سم‌زدایی نیازی به کمک ندارد و کلیه‌ها، کبد و مثانه این کار را به خوبی انجام می‌دهند. رژیم آب و آب میوه، نه تنها سبب لاغری سریع نمی‌شود بلکه شخص را به مرور زمان دچار پرخوری خواهد کرد. نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر فراوان شکر هستند که این شکر سبب ایجاد اوج و فرودهایی در سطوح قند خون می‌شود و شما را گرسنه خواهد کرد. آب میوه پروتئین ندارد و این ماده در دوران کاهش وزن برای بدن بسیار ضروری است، زیرا از یافت عضلاتی محافظت کرده و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

برای لاغر شدن بهتر است بر مصرف مواد پروتئینی فاقد چربی، نظیر مرغ، ماهی و یا سویا، همراه با مقادیر زیاد سبزی‌ها، میوه و غلات کامل متمرکز شوید و مقدار زیادی آب بنوشید.

دکتر سارا آراین مهر



موردبالینی

دکتر فرهاد منتظری

## GERD

### در شیرخواران

یک دختر چهار ماهه را به علت حملات آپنه که معمولاً ۳۰-۲۰ دقیقه پس از شیر خوردن دچار آن می‌شود نزد پزشک می‌آورند. هنگام گرفتن شرح حال، مادر اظهار می‌کند کودکش همیشه در حال تف کردن است. شیرخوار در صدک ۵ منحنی وزن برای سن قرار دارد. تشخیص و درمان پیشنهادی چیست؟

علامت فوق تشخیص رفاکس معدی - مروی (GERD) را در رأس تشخیص‌های افتراقی بیمار قرار می‌دهد. علت دوره‌های آپنه پس از تغذیه در این سن، لارنگواسپاسم در نتیجه تحریک حنجره در اثر تماس با محتویات برگشتی معده است. سرفه مداوم و wheezing یافته‌های احتمالی دیگر در این بیماران هستند. علائم خاص فوق در این گروه سنی، در اثر بیماری شایع GERD همیشه باید مدنظر طبیب باشد. بهترین راه تشخیص PH metry ۲۴ ساعته است. روش‌هایی مثل غلیظ کردن شیر تغذیه‌ای و بسال کردن سر تخت خواب کودک، به کاهش علائم او کمک می‌کند. داروهای مورد استفاده در درمان، از دسته‌های Antacid + Prokinetic + H2-Receptor blocker و مهارکننده‌های پمپ پروتون (PPI) هستند.

منبع:

Kaplan DVDs for USMLE Step II



رایانه طبیب

دکتر فرهاد منتظری

www.magiran.com

این سایت که فعالیت خود را از سال ۱۳۸۰ آغاز کرده است، با هدف تهیه یک بانک اطلاعاتی از نشریات کشور راه‌اندازی شد و بر اساس مطالب مندرج در آن، در حال حاضر ۱۳۰۰ مجله را تحت پوشش دارد. تهیه منابع و مطالب فارسی برای پایان‌نامه‌ها و مقالات همواره از مشکلات نویسندگان و محققین بوده است و منابع موجود در این سایت کمک زیادی به حل این مشکل می‌کند.

جستجو در شناسنامه نشریات، مطالب مجله‌ها و حتی مطالب روزنامه‌های مختلف از امکانات این سایت است.

پس از یافتن مقاله مورد نظر در یک نشریه، امکان تماس با آن نشریه و دسترسی به سایت اختصاصی مجله از طریق لینک‌های گنجانده شده در سایت وجود دارد.

حتی در مواردی امکان دانلود فایل الکترونیکی مقاله مورد نظر برای کاربر فراهم شده است. وجود فهرست الفبایی و موضوعی نشریه‌ها برای جستجو و یافتن نشریه مورد نظر از دیگر لینک‌های مفید این سایت است.



تصویر پزشکی

دکتر فرهاد منتظری

## White strawberry tongue (زبان توت فرنگی سفید)



پوشش سفید روی زبان و تورم پایایی آن، ظاهری شبیه توت‌فرنگی به زبان می‌دهند. این علامت در مراحل اولیه Scarlet fever ایجاد می‌شود.

منبع:

University of Michigan  
(College of pharmacy)

# دکتر شاهین کریمیان

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت  
عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

روش نوین جراحی کوچک کردن سینه‌های بزرگ در خانم‌ها  
تکنیکی متفاوت با نتایج برتر نسبت به روش کلاسیک

بزرگی غیر طبیعی سینه خانم‌ها تنها یک مشکل زیبایی نیست. بسیاری از مبتلایان به این ناهنجاری در دراز مدت دچار دردهای شانه و فقرات گردنی می‌شوند و در چین زیر سینه‌ها ضایعات پوستی به وجود می‌آیند. با این حال کسب نتایج ایده آل از نظر زیبایی و حفظ کارکرد شیردهی و حس نوک سینه بعد از عمل جراحی نیز ضروری است. ابتدایی‌ترین روش کوچک کردن سینه، جدا کردن نوک و هاله سینه به طور کامل، کوچک کردن سینه با برداشتن بخشی از آن و باز گرداندن مجموعه هاله و نوک سینه به صورت پیوند آزاد پوستی برروی باقی مانده سینه است. این روش به دلیل عواقبی از قبیل ناتوانی بیمار در شیردهی بعد از جراحی، از بین رفتن حس نوک سینه و احتمال دفع پیوند (جز در موارد نادر از قبیل سینه‌های فوق العاده بزرگ) منسوخ شده است. هر چند سالها تکنیک کلاسیک که در اصطلاح علمی به آن ماموپلاستی پایه تحتانی و برش T معکوس گفته می‌شود، مورد استفاده قرار می‌گرفت و در بسیاری از کشورها هنوز تکنیک استاندارد است، اما به دلیل مشکلاتی که دارد به تدریج جای خود را به روش جدیدتری داده که در آن فقط با یک برش بر روی سینه مجموعه هاله و نوک سینه بر روی پایه فوقانی و داخلی جایجا می‌شود. روش کلاسیک در مقایسه با روش نوین مشکلات زیر را دارد:

- برش طولانی‌تر T معکوس در مقایسه با برش عمودی. به خصوص با توجه به اینکه اغلب جزء افقی برش T معکوس که در روش جدید حذف می‌شود، به صورت برجسته جوش می‌خورد که علاوه بر نازیبایی با خارش و درد همراه است.
- چون در روش کلاسیک با پایه تحتانی، قسمت تحتانی سینه حفظ می‌شود و بخش فوقانی برداشته می‌شود، سینه برجستگی خود را از دست می‌دهد و قسمت خارجی سینه برجستگی خود را حفظ می‌کند که از نظر زیبایی مطلوب نیست.
- در روش نوین با پایه فوقانی و داخلی، با حفظ بخش داخلی فوقانی و تخلیه قسمت تحتانی و خارجی برجستگی سینه حفظ می‌شود.
- در روش کلاسیک، به دلیل حفظ قسمت تحتانی (چون سینه‌ها سنگین می‌شوند) در دراز مدت دچار افتادگی خواهند شد، این عارضه در روش نوین بر طرف می‌شود.
- حفظ بزرگی قسمت زیر بغل در روش کلاسیک سبب می‌شود که اندازه افقی سینه بزرگ‌تر از اندازه عمودی آن شود. تنها مشکل روش نوین جراحی سینه این است که برش عمودی به دلیل حذف جزء افقی برش T معکوس چین می‌خورد ولی این چین خوردگی ظرف ۳ تا ۶ ماه کاملاً برطرف می‌شود و تفهیم این حالت به بیماران قبل از عمل جراحی ضروری است.

به طور خلاصه مزایای روش مدرن عبارتند از: ● کاهش طول برش ● حفظ برجستگی سینه بعد از جراحی ● عدم بروز افتادگی سینه در دراز مدت ● دوکی شکل شدن سینه بعد از عمل نوین، در حالی که بعد از روش کلاسیک سینه به شکل استوانه‌ای خوابیده در می‌آید.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره با تعیین وقت قبلی برای مشاوره و ویزیت به منطبق مراجعه فرمایید.

نشانی: خیابان شریعتی، بالاتر از خیابان میرداماد، خیابان مینا، شماره ۱، واحد ۳ - تلفن: ۰۲۱-۳۰۸۳۹۷۹ - ۳۰۸۳۹۷۹ - ۰۹۱۲

و یا اینکه از ساعت ۱۲ الی ۲۲ با شماره ۰۹۱۲-۳۰۸۳۹۷۹ تماس گرفته و به وسیله دکتر کریمیان مشاوره شوید.

web : shkarimian.doctorsiran.com