

با قانون زندگی کنیم

از بین بردن بینایی هر دو چشم دیه کامل دارد و از بین بردن بینایی یک چشم نصف دیه کامل دارد.

● ماده ۴۵۷ قانون مجازات اسلامی ●

گوناگون



سرطان‌های شایع در مردان

سرطان ریه

سرطان ریه دومین سرطان شایع در زنان و مردان است (البته به غیر از سرطان پوست). از هر ۱۴ مرد، یک نفر به سرطان ریه مبتلا می‌شود. احتمال ابتلا به سرطان ریه در مردان سیگاری بیشتر است. دلیل اصلی سرطان ریه، رشد کنترل نشده سلول‌های غیر طبیعی در یک یا هر دو ریه است که به مرور متعجب به شکل گیری تومور و اختلال در عملکرد ریه می‌شود. اجتناب از سیگار و دود آن مهمترین راهکار برای جلوگیری از سرطان ریه است.

سرطان روده بزرگ

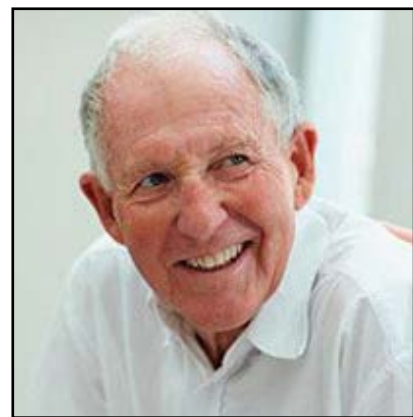
سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در مردان است و به طور متوسط از هر ۲۱ مرد، یک نفر به آن مبتلا می‌شود. رشد و تکثیر سلول‌های سرطان روده تقریباً سریع است. غربالگری منظم سرطان، ورزش منظم، اجتناب از سیگار و الکل، مهمترین راهکارهای جلوگیری از سرطان روده هستند.

سرطان مثانه

سرطان مثانه چهارمین سرطان شایع در میان مردان است. معمولاً سرطان مثانه در افراد ۵۵ سال به بالا دیده می‌شود و متوسط سن مبتلایان ۷۳ سال است. بر اساس آمار، از هر ۲۶ مرد یک نفر به سرطان مثانه مبتلا می‌شود. معمولاً سرطان مثانه از یافت پوشش مثانه آغاز می‌شود و در نوع تهاجمی توسط سیستم لنفی در سراسر بدن پخش می‌شود و به روده، کلیه، کبد و ریه حمله می‌کند.

سرطان پوست ملانوم

ملانوم شایع ترین نوع سرطان پوست و مهمترین عامل مرگ ناشی از سرطان پوست است. گرچه متوسط سن مبتلایان به سرطان پوست ۶۳ سال است، ولی در افراد کمتر از ۳۳ سال نیز دیده می‌شود. سرطان پوست در زنان جوان نیز بسیار شایع است. اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید مهمترین راهکار برای جلوگیری از سرطان پوست است.



آمار انجمن سرطان آمریکا نشان می‌دهد، سرطان پروستات، ریه، روده، مثانه و ملانوم شایع ترین انواع سرطان در مردان هستند. شناخت شایع ترین انواع سرطان در مردان و راهکارهای مناسب برای پیشگیری، در کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان موثر است.

به گزارش ایلتا، به نقل از مدیکال اکسپرس، سرطان علت اصلی مرگ و میر در تمام جهان است. مطالعات نشان می‌دهد احتمال ابتلا به سرطان در مردان بیشتر از زنان است. سرطان‌های شایع در مردان عبارتند از:

سرطان پروستات

سرطان پروستات شایع ترین سرطان در مردان و پس از سرطان ریه، دومین سرطان قاتل نامگذاری شده است. به گزارش انجمن سرطان آمریکا حدود یک هفتم مردان در طول زندگی خود به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند.

دلیل اصلی سرطان پروستات، رشد بدون کنترل سلول‌ها در غده پروستات است. سابقه خانوادگی و نژاد در احتمال ابتلا به این بیماری موثر است و کنترل وزن، رژیم غذایی سالم و اجتناب از سیگار در جلوگیری از آن نقش مهمی دارد.

مدیریت از دیدگاه قرآن

||| الهام خالقی زاده / دبیرستان غیردولتی دخترانه سبحان

زایمان بدون درد

||| فرزانه مهربابان / کارشناس ماما می

بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی است که خداوند اسباب و شرایط انجام آن را انسان در محقق ساخته است تا بدون مداخله پزشکی و به صورت طبیعی انجام پذیرد. هیچ زایمانی بدون درد نیست و همین درد زایمان مهمترین علت سزارین است. در صورت به کارگیری روش‌های کاهش درد زایمان می‌توان از انجام این جراحی پرخطر جلوگیری کرد، این روش‌ها به صورت کامل در طی دوره‌های آموزشی برای همه مادران توضیح داده می‌شود.

این روش‌ها شامل:

- ۱) بی‌دردی با استفاده از داروهای وریدی یا عضلانی: در این روش از طریق سرم‌ها داروهای بی‌دردی به اندازه‌ای که هیچ مشکلی برای مادر و نوزاد ایجاد نکند تزریق می‌شود.
- ۲) بی‌دردی اسپینال (بی‌حسی نخاعی): در این روش که توسط متخصص بییهوشی انجام می‌شود برای کاهش دردهای زایمانی، قسمت پایین کمر با تزریق داروی بی‌حسی در نخاع، بی‌حس می‌شود.
- ۳) بی‌حسی اپیدورال (بی‌حسی دور نخاعی): در این روش نیز بی‌حسی به صورت متناوب و نسبت به شدت دردهای زایمانی از طریق کاتتر به داخل نخاع تزریق می‌شود و روش‌های فوق عارضه‌ای برای مادر و نوزاد ندارد.
- در ضمن به کارگیری هر کدام از روش‌های کاهش درد زایمانی مستلزم وجود شرایط کامل جهت زایمان طبیعی، رضایت مادر باردار و شروع دردهای زایمانی است.

بترت زایمان بدون درد نسبت به سزارین:

- ۱) عوارض سزارین را ندارد.
- ۲) مادر در آرامش کامل لذت نوزاد خود را احساس می‌کند.

۵ راه برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر

فاکتورهای متعددی در زندگی وجود دارد که با تمرین می‌توانید روی آن کنترل داشته باشید. این موارد می‌توانند روی بیماری آلزایمر اثرگذار باشند.

فشارخون سالم
پایین آوردن فشارخون با ورزش و رژیم غذایی سالم خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. اگر نتوانید از طریق ورزش و تغذیه فشارخونتان را کنترل کنید می‌توانید از داروهای کمک‌بگیرید.

تغذیه صحیح
این رژیم غذایی شامل توت، سیب، آجیل‌ها، برخی شکلات‌های تلخ، قهوه، کافئین، دارچین، زردچوبه و ماهی و غذاهای سالم دیگر می‌باشد.

وزن مناسب
حفظ یک وزن مناسب، بخصوص در سال‌های میانی عمر، با کاهش خطر آلزایمر در ارتباط است.

فعالیت فیزیکی
بهرتر از داروها، ورزش فیزیکی می‌تواند ارتباطی قوی با کاهش خطر آلزایمر و دیگر انواع جنون مغزی داشته باشد.



کارهایی که با آن جوش‌های خود را بدتر می‌کنید



لايه‌برداري کنيـد در نهايت پوستتان خشک خواهد شد. زماني که پوست خشک شود از تعادل خارج شده و واکنش درستي نخواهد داشت.

توقف سريع استفاده از محصولات درماني هر بار شما شروع به استفاده از محصولات درماني جديد کرديد اميد داريد اين بار محصولي عالی انتخاب کرده باشيد. حتی ممکن است تصور کنید پوستتان به سرعت بهتر خواهد شد. هيچ درمان یک شبيهای برای جوش‌ها وجود ندارد. گاهی برای نتیجه گرفتن از یک محصول درماني لازم است چند ماه منتظر بمانيد. حداقل باید یک ماه و گاهی سه ماه قبل از توقف مصرف صبر کنید تا ببينيد روی پوستتان جواب می‌دهد یا نه. همچنین به یاد داشته باشيد گاهی در ابتدا ممکن است پوستتان حتی بدتر به نظر برسد. پس در کنار گذاشتن محصول نباید زیاد عجله نکنيد.

استفاده زياد از محصولات درماني تنها در زمان ديدن جوش‌ها افراد زيادی درماني استفاده مي‌کنند. شستن صورت چند بار در روز، استفاده زياد از لايه بردارها يا استفاده زياد از محصولات درماني اوضاع پوستتان را بدتر می‌کند. برخي افراد فکر می‌کنند اگر کمی از محصول خوب باشد پس مقدار بیشتر بهتر است. اين راه برای درمان جوش‌ها مناسب نيست. اگر صورتتان را زياد بشوييد

سلامت

خوراکی‌هایی برای کاهش خطر سرطان ریه



چيزهای زيادی وجود دارد که با افزودن آن به زندگي روزانه خود می‌توانيد خطرات را کاهش دهيد. اين خوراکی‌ها و مواد مغذی را چک کنید.

سيب
دريافت فلاونوئيدها در رژيم غذایی-ماده‌ای که در سيب فراوان است- تاثير مثبت عجيبي بر خطر سرطان ریه خواهد گذاشت. به بيان ديگر هرچه بیشتر باشد بهتر است. با وجودی که تمام سيب غنی از اين ترکيبات است اما در پوست آن بسيار فراوانند، پس بهتر است ديگر پوست کن را کنار بگذاريد.

سبز
کسانی که دو يا سه بار در هفته سبز خام می‌خورند خطر سرطان ریه در بدن خود را تا ۴۴ درصد کاهش می‌دهند. دقت داشته باشيد نکته کلیدی خوردن سبز خام است، زیرا ماده‌ای به نام دی‌آليل دی‌سولفيد که مسئول اين خاصيت سبز است به طرز عجيبي با پختن يا تشری انداختن خاصيتش کاهش می‌يابد.

بروکلي
ترکيبات موجود در سبزیجات چلیپایی، مانند گلکوزينات، خطر سرطان ریه را ۲۱ تا ۳۲ درصد کاهش می‌دهند، بخصوص برای خانم‌ها.

ماهی
خوردن ماهی نقش موثری در مبارزه عليه رشد سرطان ریه دارد. البته کاهش خطر سرطان تنها فايده‌ی اسيدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی نيست. گفته می‌شود اين ماده به کاهش خطر بيماری‌های