

ردپای یک بیماری بی سرو صدا

به مناسبت روز جهانی سرطان تخمدان یک شناخت مختصر و کمک کننده از علایم و نشانه‌های

این بیماری که به «قاتل خاموش» معروف است، خواهیم داشت



فازنه مهاجر | مترجم

بعضی بیماری‌ها بدون آن که علایم و نشانه‌ای داشته باشند خودشان را نشان می‌دهند یا نشانه‌های کمی دارند. سرطان تخمدان یکی از همین بیماری‌هاست و به همین دلیل به «قاتل خاموش» معروف است. با این حال محققان به تازگی در یافته‌اند، افراد مبتلا به سرطان تخمدان در مراحل اولیه بیشتر علایمی مانند درد لگن، نفخ و تکرر ادرار دارند. البته داشتن این علایم به معنی داشتن این سرطان نیست و شاید پای هزار و یک علت دیگر در میان باشد. هشتم ماه می یعنی پنج‌شنبه ۱۸ اردیبهشت روز جهانی سرطان تخمدان است و چه چیزی بهتر از این که به مناسبت این روز آگاهی خودمان را درباره این بیماری بالا ببریم. سایت verywellhealth مفصل به این موضوع پرداخته است.

علایم مبهم را بشناسیم
پس از تشخیص سرطان تخمدان، بسیاری از افراد به گذشته نگاه می‌کنند و متوجه می‌شوند علایمی داشتند که نمی‌شناختند. علایم خیلی خفیف یا مبهم بودند و باعث نمی‌شدند افراد به پزشک مراجعه کنند. در مراحل اولیه سرطان، چهار علامت می‌توانند ظاهر شوند که به آن‌ها می‌پردازیم.
نفخ شکم بیشتر افراد مبتلا به سرطان تخمدان در مراحل اولیه نفخ همراه با تورم شکم را گزارش می‌کنند. در حالی که تجربه نفخ قبل از پیروید در سب بعد از خوردن یک وعده غذایی زیاد معمول است، نفخ مداوم را هرگز نباید نادیده گرفت، زیرا ممکن است نشانه سرطان تخمدان باشد. این نوع نفخ ممکن است از نظر درجه از خفیف تا شدید

که این علامت ممکن است نادیده گرفته شود. درد ممکن است در یک طرف لگن شما باشد و می‌تواند منتشر و در تمام لگن شما احساس شود.
احساس سیری سریع با غذا خوردن بسیاری از افراد مبتلا به سرطان تخمدان در علایم اولیه، پس از خوردن یک وعده غذایی با اندازه متوسط، سریع‌تر از حد معمول احساس سیری می‌کنند. این احساس ممکن است بین وعده‌های غذایی هم ایجاد شود. ممکن است گاز و سوء هاضمه هم وجود داشته باشد یا نباشد. کاهش وزن که در سرطان‌های پیشرفته تخمدان رایج است به عنوان یک علامت اولیه، می‌تواند با این حس پر بودن مرتبط باشد.
تکرر ادرار یکی دیگر از علایم اولیه سرطان تخمدان تکرر ادرار است. ممکن است زمانی که نیاز به سرویس بهداشتی دارید، احساس فوریت داشته باشید. این حالت ممکن است مربوط به فشار تومور بر مثانه باشد. همچنین می‌تواند به تغییرات هورمونی ناشی از برخی تومورها هم مرتبط باشد. بعضی از افراد هم احساس نیاز شدیدی به ادرار کردن دارند، اما با نداشتن متوجه می‌شوند که نیازی به ادرار ندارند.

نشانه‌هایی که زنگ هشدار است
بسیاری از علایم سرطان تخمدان تنها پس از رسیدن تومور به مرحله پیشرفته ظاهر می‌شوند. با توجه به این که دلایل بالقوه

بسیاری برای این علایم وجود دارد، به همین دلیل مهم است که حتماً به پزشک خود مراجعه کنید. بعضی از این علایم عبارت اند از: تغییر در عادات روده، رابطه جنسی دردناک، کمر درد، کاهش یا افزایش درد ناخواسته، مایع در شکم و خستگی. برخی از انواع سرطان تخمدان ممکن است علایم دیگری مانند مردانه شدن (تغییر در صدا و رشد مو یا الگوی مردانه)، خون‌ریزی غیرطبیعی، بلوغ زودرس یا درد شدید لگن ایجاد کنند. توده لگنی یکی دیگر از علایم

چه تغییری برای پیشگیری لازم است؟
مهم‌ترین فاکتور خطر آفرین برای سرطان تخمدان سن است؛ بعد از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان تخمدان بسیار بالا می‌رود. همچنین استفاده از درمان‌های هورمونی بین ۵ تا ۱۰ سال، خطر ابتلا به این سرطان را بالا می‌برد. مسئله مهم دیگر که باید به آن توجه کردوزن است؛ چون گفته می‌شود زنان با اضافه‌وزن بالا (چاق) بیشتر از دیگر زنان معرض ابتلا به سرطان تخمدان هستند. این یعنی سبک زندگی در بدن افراد نقش دارد و بر توده‌های تخمدان، رحم و تمام اجزای شکم تاثیر گذار است و این جاست که تغذیه و تحرک اهمیت پیدا می‌کند. همچنین مقالاتی می‌گویند مصرف سیگار و دیگر دخانیات می‌تواند روی کیست‌های تخمدان و بدخیمی آن اثر گذار باشد.

تغذیه

کاهش طول عمر با هر گاز به غذای فوق فرآوری شده

مانند نمک، گیاهان و روغن‌ها، گروه سوم غذاهای فرآوری شده ترکیبی از گروه‌های اول و دوم مانند کنسروها و سبزیجات منجمد و گروه چهارم غذاهای فوق فرآوری شده بودند. طبق تعریف مونترو، غذاهای فوق فرآوری شده یا حاوی مواد مغذی اندکی‌اند یا اصلاً ندارند و از مواد شیمیایی ارزان قیمت دستکاری شده ساخته می‌شوند که برای قابل خوردن کردن، خوش طعم شدن و اعتیادآور کردن آن‌ها معمولاً از افزودنی‌های مصنوعی استفاده می‌شود. مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده همچنین ممکن است خطر اضطراب را تا ۵۳ درصد، چاقی را تا ۵۵ درصد، اختلالات خواب را تا ۴۱ درصد، ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۴۰ درصد و خطر افسردگی یا مرگ زودرس از هر علتی را تا ۲۰ درصد افزایش دهد.



چقدر اهل خوردن غذاهای فوق فرآوری شده هستید؟ بر اساس یک فراتحلیل جدید هر گازی که به یک غذای فوق فرآوری شده می‌زید از طول عمرتان کم می‌کند. مطالعه جدید دانشگاه بهداشت عمومی سائوپائولو برزیل روی بیش از ۲۴۰ هزار نفر می‌گوید به ازای هر ۱۰ درصد افزایش کالری دریافتی از غذاهای فوق فرآوری شده، خطر مرگ زودرس نزدیک به ۳ درصد افزایش می‌یابد. کارلوس آگوستو مونتیرو، نویسنده این مطالعه در سال ۲۰۰۹ اصطلاح «فوق فرآوری شده» را معرفی کرد و سیستم نووارا برای طبقه‌بندی غذاها بر اساس سطح فرآوری آن‌ها توسعه داد. بر اساس این سیستم، گروه اول غذاهای فرآوری نشده یا کم فرآوری شده طبیعی مانند میوه‌ها، سبزیجات، گوشت، شیر و تخم مرغ تعریف شدند. گروه دوم مواد اولیه برای آشپزی

قلب زودتر از سن تان پیر می‌شود؟

دچار مشکلات سلامتی بودند به‌طور میانگین ۴۰۶ سال پیرتر از سن واقعی آن‌ها بود. این فاصله در افراد چاق حتی بیشتر هم بوده است. طبق این تحقیق، افرادی که مشکلاتی مانند دیابت یا چاقی دارند، معمولاً قلب‌شان سریع‌تر از حد معمول و گاهی حتی چند دهه زودتر پیر می‌شود. با این حال، پژوهشگران هشدار داده‌اند که این ابزار هنوز کاستی‌هایی دارد با این حال، دانشمندان امیدوارند که در آینده پزشکان بتوانند از این ابزار برای مشاوره و تشخیص زودهنگام بیماری‌های قلبی استفاده کنند. چون با دانستن سن واقعی قلب، بیماران می‌توانند توصیه‌ها را درمان‌هایی را برای کاهش سرعت روند پیری دریافت کنند که به‌طور بالقوه از حملات قلبی یا سکته مغزی جلوگیری می‌کند.



پژوهشگران بریتانیایی ابزاری تازه طراحی کرده‌اند که می‌تواند سن عملکردی قلب را مشخص کند. به گفته آن‌ها این ابزار می‌تواند در شناسایی و راهنمایی افراد در معرض خطر بیماری‌های قلبی مفید باشد. محققان دانشگاه «ایست انگلیا» با تحلیل داده‌های به‌دست آمده از اسکن‌های ام‌آر‌آی ۵۵۷ نفر، ابزاری برای سنجش سن واقعی قلب طراحی کرده‌اند. آن‌ها ویژگی‌هایی مانند اندازه حفره‌های قلب و کارایی پمپاژ خون را اندازه‌گیری کردند؛ شاخص‌هایی که معمولاً برای پیش‌بینی سلامت قلبی استفاده می‌شوند. سپس با استفاده از این داده‌ها، فرمولی طراحی کردند تا «سن عملکردی» قلب را مشخص کنند. بر پایه نتایج این مطالعه که در نشریه قلب اروپا منتشر شده، قلب افرادی که

آشپزی من

ترفنر

اشتباه‌های رایج آشپزی از زبان سر آشپز

بر ملا کرده است و گفته این اشتباهات باعث می‌شود غذای تازه کارها خوش طعم نشود و نتیجه خوب از آب در نیاید.



را به آن اضافه کنید. این یک اشتباه بزرگ است.

زیاد هم زدن سرخ کردنی‌ها

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که سرخ کردن یعنی پختن چیزی در دمای بالا و این درست نیست، ایده این است که مطمئن شویم غذاهایی که سرخ می‌شوند هیچ وقت در تابه بخار نکنند و این یعنی که آن‌ها را کمی زیرورو کنیم نه این که بایک کفگیر مدام هم‌زنیم.

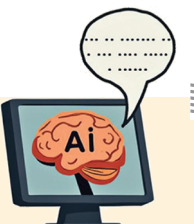
چاشنی زدن بیش از حد

چاشنی زدن بیش از حد تنها طعم غذا را گیج کننده می‌کند. یک غذای خوب می‌بایست در بیشترین حالت ۳ یا ۴ طعم اصلی متفاوت داشته باشد که با رایحه‌ها ترکیب شده باشد.

کم داغ کردن تابه

اگر بخواهید گوشت را تفت بد دهید باید حداقل ماهیتابه را برای ۵ تا ۷ دقیقه داغ کنید. نه این که تاروغن را ریختید گوشت

از هوش مصنوعی بپرس



با ناخن‌های شکننده چه کنم؟

نمی‌دانم چقدر به ناخن‌ها تان توجه می‌کنید اما حتماً سلامت آن‌ها برایتان مهم است. به خصوص وقتی می‌بینید خیلی راحت می‌شکنند و کنار ه‌شان پوسته پوسته می‌شود. به نظر تان چه تغییری در رژیم غذایی و وضعیت سلامت می‌تواند اوضاع ناخن‌ها را بهتر کند. هوش مصنوعی معتقد است این مشکل می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و بیشتر به ترکیبی از عوامل مربوط است. در این ستون به علت‌ها و راهکارهای تغذیه‌ای این موضوع می‌پردازیم.

علت چه می‌تواند باشد؟

کمبود مواد مغذی

کمبود بیوتین می‌تواند باعث شکنندگی ناخن‌ها و مشکلات پوستی شود. همچنین اگر بدن دچار کمبود آهن باشد ناخن‌ها نازک و شکننده می‌شوند. کمبود روی می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های سفید روی ناخن‌ها و شکنندگی آن‌ها شود. نقش اسیدهای چرب ضروری هم در سلامت ناخن اهمیت دارد. کمبود امگا ۳ و امگا ۶ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی ناخن‌ها و پوست شود. در نهایت پروتئین کافی برای ساخت کراتین (پروتئین اصلی ناخن) ضروری است، بدن به ویتامین C برای تولید کلاژن نیاز دارد تا به استحکام ناخن‌ها کمک کند و کمبود آب هم می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی ناخن‌ها و پوست شود.

تاثیر عوامل خارجی

شست‌وشوی مکرر دست‌ها استفاده زیاد از آب و صابون می‌تواند چربی طبیعی پوست ناخن را از بین ببرد.

مواد شیمیایی استفاده از مواد شوینده قوی، لاک پاک‌کن‌ها و سایر مواد شیمیایی می‌تواند به ناخن‌ها آسیب برساند.

آب و هوای خشک هوای خشک می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی ناخن‌ها شود.

ضربه و آسیب آسیب‌های مکرر به ناخن‌ها می‌تواند باعث شکنندگی آن‌ها شود.

مشکلات پزشکی

برخی بیماری‌های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس و مشکلات تیروئید می‌تواند روی ناخن‌ها تاثیر بگذارد و باعث شکنندگی ناخن‌ها شود.

راهکارهای تغذیه‌ای و سلامتی برای داشتن ناخن سالم

بیوتین در منابع غذایی مانند تخم مرغ، آجیل‌ها (به خصوص بادام و گردو)، دانه‌ها، ماهی سالمون، آووکادو و سببزمینی شیرین وجود دارد. در صورت نیاز به مکمل بیوتین باید با پزشک مشورت کنید. کمبود روی و آهن در بدن را می‌توانید با مصرف گوشت قرمز، مرغ، آجیل‌ها، تخم مرغ، لبنیات، اسفناج، کشمش جبران کنید و پروتئین را با مصرف گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و آجیل‌ها به دست آورید. برای به دست آوردن اسیدهای چرب ضروری باید به سراغ ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، روغن زیتون، آووکادو، تخم کتان، دانه چیا و گردو بروید. همچنین خیلی مهم است که بدن را هیدراته دارید. برای عملی شدن این کار لازم است روزی حداقل ۸ لیوان آب بنوشید آن هم جرعه جرعه نه ناگهانی!

مراقبت‌های خارجی

استفاده از دستکش هنگام شست‌وشوی ظروف با استفاده از مواد شیمیایی از دستکش استفاده کنید.

مرطوب کردن دست‌ها و ناخن‌ها بعد از هر بار شست‌وشوی دست‌ها، از کرم مرطوب کننده استفاده کنید. می‌توانید روغن‌های نارگیل، زیتون یا بادام را روی ناخن‌ها و پوست اطراف آن‌ها ماساژ دهید.

اهمیت به سلامت ناخن‌ها مهم است که برای پاک کردن لاک، از لاک پاک‌کن‌های بدون استون استفاده کنید. همچنین ناخن‌های بلند بیشتر در معرض آسیب و شکستگی هستند. همچنین استفاده مداوم از ناخن‌های مصنوعی می‌تواند به ناخن‌های طبیعی آسیب برساند.

مراجعه به پزشک

در صورتی که بارعایت موارد فوق بهبودی حاصل نشد، به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی مشکل تشخیص داده شود و درمان مناسب تجویز شود. پزشک ممکن است برای بررسی کمبودهای تغذیه‌ای یا مشکلات پزشکی زمینه‌ای آزمایش خون تجویز کند. شاید هم باید سبک زندگی خود را تغییر دهید، چون استرس می‌تواند بر سلامت عمومی بدن و ناخن‌ها تاثیر بگذارد. دو خواب کافی هم برای ترمیم و بازسازی بافت‌های بدن ضروری است.

بیشتر بدانیم

روتین مراقبتی قبل و بعد از اصلاح

اصلاح صورت برای آقایان یکی از مراحل ضروری در مراقبت از ظاهر شخصی و افزایش اعتماد به نفس است. اما برای داشتن یک پوست سالم و بدون تحرک، باید در مراقبت‌های قبل و بعد از اصلاح دقت کرد. در این ستون به مهم‌ترین بخش‌های قبل و بعد از اصلاح صورت می‌پردازیم.



۱ شست‌وشوی صورت قبل از اصلاح

قبل از اصلاح، پوست صورت باید به دقت شسته شود. زیرا پوست صورت، چربی و آلودگی‌های زیادی را در خود نگه می‌دارد که ممکن است باعث ایجاد جوش، التهاب و بروز مشکلات دیگری شود. پس از شست‌وشو، پوست صورت خود را خشک کنید. همچنین پیش از اصلاح، بهتر است دوش گرفته و پوست صورت و موهای خود را با آب گرم شست‌و شو دهید. این کار باعث می‌شود پوست صورت شما نرم‌تر و آماده اصلاح شود و همچنین باز کردن منافذ پوستی موجب می‌شود که اصلاح بهتری داشته باشید.

۲ بررسی تیغه‌موز

یک ماشین اصلاح با عملکرد خوب می‌تواند به‌طور کامل و دقیق موها و ریش‌ها را اصلاح کند و بدون خراشیدن پوست، به آن شکل دهد. در غیر این صورت، اگر ماشین اصلاح کیفیت پایینی داشته باشد، ممکن است باعث خراشیدن پوست، ایجاد جوش، خارش و ناراحتی و تنش برای شخص شود. همچنین، ماشین اصلاح با توجه به تیغه‌هایی که دارد، می‌تواند تاثیر مستقیمی روی نرمی و شکل دادن موها و ریش‌ها داشته باشد.

۳ مراقبت‌های بعد از اصلاح

پس از اصلاح، پوست صورت باید به دقت شسته شود. زیرا بعد از اصلاح ممکن است صورت متورم‌تر و خارش‌دار شود. برای شست‌وشوی صورت، بهتر است از صابون مناسب پوست خود استفاده کنید. پس از اصلاح، پوست صورت ممکن است با کتری‌ها و عفونت‌های مختلفی روبه‌رو شود. برای جلوگیری از عفونت، بهتر است از یک محصول ضد عفونی کننده استفاده کنید. این محصول می‌تواند شامل محلول، اسپری یا کرم ضد عفونی کننده باشد. محصول را به‌روزی پوست صورت خود بمالید و به مدت چند دقیقه روی پوست بگذارید تا جذب شود.

