

تماشای تلویزیون عامل سرطان روده در زنان



که پژوهشگران می‌گویند ارتباط میان تماشای تلویزیون و سرطان راست‌روده از سرطان روده بزرگ هم بیشتر بوده است. انجمن سرطان آمریکا سال گذشته پیشنهاد کرد که سن مناسب برای آغاز کولونوسکوپی از ۵۰ تا ۴۵ کاهش یابد. دکتر آرون سوماینات مدیر برنامه بیماری‌های التهابی روده در بیمارستان لنوکس هیل نیویورک نیز تأکید می‌کند: تحلیل یک مجموعه داده معتبر دیگر ارتباط میان تماشای طولانی مدت تلویزیون و سرطان راست‌روده را در یک گروه سنی به جوانی ۲۵ سال نیز تأیید می‌کند.

برای کسانی است که بیش از دو ساعت تلویزیون نگاه کرده بودند بر اساس این پژوهش احتمال سرطان در آنان به بیش از ۷۰ درصد افزایش یافته است. این روند حتی پس از بررسی پیشینه و عادات‌های زنان دیگری که سرطان روده داشتند نیز تأیید شده است. بین سیسیا، دستیار این پژوهش گفت: نتایج این پژوهش نشان داد که زمانی که پای تلویزیون می‌نشینیم به تنهایی یک عامل مستقل و متمایز در میزان ابتلا به سرطان زودرس روده بزرگ است. آن‌گونه

تماشای پشت سر هم سریال‌های مختلف شاید کار لذت‌بخشی باشد اما یک پژوهش تازه می‌گوید پای تلویزیون نشستن به مدت دو ساعت در روز، احتمال سرطان زودرس روده را در زنان ۷۰ درصد افزایش می‌دهد. به گزارش مهر، پژوهشگران در گزارشی اعلام کرده‌اند در این پژوهش، داده‌های مربوط به ۸۹ هزار زن نشان داده زانی که بیش از یک ساعت در روز تلویزیون نگاه می‌کردند ۱۲ درصد بیشتر احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ داشتند. اما هشدار اصلی

گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران بررسی کرد

همه چیز در مورد جراحی بینی

آفتاب یزد - **فائزه مظفری** : بینی یکی از مهم ترین اعضای بدن است که عملکرد آن نقش حیاتی برای انسان دارد. جراحی بینی در ایران با آمار رو به رشدی همراه است و همین باعث شده تا جراحان زیبایی ایران در این زمینه جزو بهترین‌های جهان شناخته شوند. افرادی که برای انجام جراحی بینی یا پیش می‌گذارند با فکر زیباتر شدن و تغییر واضح در چهره شان زیر تیغ جراحی می‌روند و اگر نتیجه، عکس انتظارشان

آفتاب یزد - **فائزه مظفری** : بینی یکی از مهم ترین اعضای بدن است که عملکرد آن نقش حیاتی برای انسان دارد. جراحی بینی در ایران با آمار رو به رشدی همراه است و همین باعث شده تا جراحان زیبایی ایران در این زمینه جزو بهترین‌های جهان شناخته شوند. افرادی که برای انجام جراحی بینی یا پیش می‌گذارند با فکر زیباتر شدن و تغییر واضح در چهره شان زیر تیغ جراحی می‌روند و اگر نتیجه، عکس انتظارشان

- **افزایش عمل جراحی بینی در ایران علل مختلفی دارد که برخی از آنها عبارتند از نحوه زندگی، شرایط پوشش، تمایلات فردی و همین طور مختصات استخوانی و غضروفی بینی ایرانی‌ها می‌باشد**
- **در صورتی که عمل جراحی زیبایی بینی به درستی بر روی بیمار انجام مناسب و توسط افراد حرفه ای و مجاز که آموزش دیده اند و همین طور در مراکز درمانی استاندارد انجام پذیرد برای بیمارانی بسیار رضایت بخش و از نظر علمی، کم عارضه است**

این فوق تخصص جراحی پلاستیک بیان کرد: در جراحی بینی جهت انجام در قسمت‌های مختلف بینی مانند اصلاح انحراف‌ها در تیغه و نمای ظاهری، اصلاح اختلالات شکلی یا تغییرات نسوج سخت و نرم در نظر گرفته می‌شود و با تکنیک‌های متنوع و متعددی از قبیل روش‌های عمل جراحی ساختاری و روش‌های متعدد دیگر قابل انجام است.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک بیان کرد: در صورتی که عمل جراحی زیبایی بینی به درستی روی بیمار مناسب و توسط افراد حرفه‌ای و مجاز که آموزش دیده‌اند و همین طور در مراکز درمانی استاندارد انجام پذیرد برای بیمارانی بسیار رضایت بخش و از نظر علمی، کم عارضه است. وی عنوان کرد: متأسفانه گاهی اوقات مداخلات غیر حرفه‌ای توسط افراد غیر پزشک یا تکنسین‌های جهت انجام جراحی بینی گزارش می‌شود که همین موارد منجر به مشکلات عدیده بعد از عمل در افراد خواهد شد.

دکتر باطنی در پایان گفت: شایسته است که متقاضیان عمل بینی به جای تکیه بر تبلیغات تجاری و نادرست، اعتماد به صفحات غیر علمی مانند اینستاگرام یا تلگرام و... به اطلاعات دقیق و علمی مندرج در وب سایت‌های قانونی از جمله وب سایت انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران یا پایگاه وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی یا سایت نظام پزشکی مراجعه نمایند که با انتخابی درست از ایجاد مشکلات زیادی که سلامتی افراد را به مخاطره می‌اندازد، پیشگیری کنند

باشد بالطبع خوبی نخواهند داشت. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر حامد باطنی، فوق تخصص جراحی پلاستیک، نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفتگو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: جراحی زیبایی بینی در کشور ما به دلیل شرایط قومی، نژادی و برخی مسائل فرهنگی جزو عمل‌های شایع زیبایی می‌باشد. دکتر باطنی ادامه داد: افزایش عمل جراحی بینی در ایران علل مختلفی دارد که برخی از آنها عبارتند از نحوه زندگی، شرایط پوشش، تمایلات فردی و همین طور مختصات استخوانی و غضروفی بینی ایرانی‌ها می‌باشد. نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران خاطر نشان کرد: یکی از نکات مهمی که باید قبل از انجام جراحی بینی مورد توجه قرار گیرد این است که علاوه بر جنبه ظاهری و شکلی فرد به ساز و کارهای عملکردی بینی فرد نیز باید توجه کرد بدین خاطر که بینی به عنوان یکی از اعضا بدن، عملکرد پیچیده‌ای در تنفس، آماده سازی هوا برای ورود به ریه، تکلم، بویایی و عملکردهای پراکنده دیگر هم دارد که همه اینها باید مدنظر قرار گیرد و پس از آن فرد جهت انجام عمل بینی آماده شود.

وی یادآور شد: در قدیم تصور بر این بود که بینی هر چه کوچک‌تر باشد، فرد زیباتر است لذا بینی‌ها را تا حد

توصیه

نکاتی که در مورد جراحی‌های زیبایی کم تهاجمی باید بدانید

کم‌تهاجمی زیبایی افزوده است. نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفت: زیبایی در آستانه برگزاری کنگره بین‌المللی جراحان پلاستیک که یک تا سوم اسفند ماه سال جاری در بیمارستان حضرت فاطمه (س) برگزار می‌شود، با اشاره به نکاتی که در مورد جراحی‌های زیبایی کم‌تهاجمی باید بدانید، گفت: افراد حتما جهت دریافت اعمال زیبایی و بعد از آن به مجاز مراجعه کنند و این مسئله چه در روش‌های تهاجمی و چه در غیر تهاجمی تفاوتی ندارد. دکتر حامد باطنی اظهار داشت: جراحی‌های کم‌تهاجمی زیبایی همچون لیفت لبخ، روش‌های جوان‌سازی با انرژی مانند لیزر و آر اف، همچنین بوتاکس و فیلر امروزه مورد اقبال مردم و متقاضیان به انجام زیبایی نسبت به جراحی‌های تهاجمی قرار گرفته است. وی با اشاره به اینکه «روش‌های کم‌تهاجمی نیازی به استفاده از اتاق عمل گسترده و تجهیزات پیچیده ندارد» گفت: از طرفی انجام این عمل‌ها راحت‌تر بوده و دوره‌های مراقبت پس از عمل کوتاه است و این عمل به تمایل مردم به جراحی‌های

نکته

بایدها و نبایدهای مصرف چای از دیدگاه طب سنتی

یک پژوهشگر طب سنتی در ارتباط با خواص چای از دیدگاه طب سنتی گفت: اخیراً در فضای مجازی موضوعاتی مبنی بر مضرات مصرف چای مطرح شده که به هیچ عنوان مورد تأیید نیست البته در مصرف چای نباید زیاده‌روی کرد. به گزارش فارس، سید مهدی میرغضنفری افزود: چای در صورتی که دست‌چین، تازه و دم کشیده باشد، می‌تواند برای سلامت بدن موثر واقع شود و اگر این چای ایرانی باشد که خواص آن نیز چندین برابر خواهد بود. این پژوهشگر طب سنتی گفت: چایی که تازه و به خوبی دم بکشد طبع گرم و خشک داشته و هیچ سودایی ندارد ولی چای‌های

غریب‌طبعی و چای‌های کبسه‌ساز که سریع رنگ‌اندازی می‌کند عوارض مختلفی همچون رفلاکس دارد. این متخصص فیزیولوژی با بیان اینکه مصرف متعادل چای جهت تقویت سیستم کبد، کلیه و دستگاه گوارش می‌تواند مفید باشد گفت: چای سیاه، سبز و سفید همه دارای خاصیت هستند که البته چای سیاه کافئین بیشتری دارد و چای سفید نیز از غنچه چای تهیه می‌شود. میرغضنفری خاطر نشان کرد: مصرف متعادل چای در شانه‌روز توصیه می‌شود و در برخی افراد یک ساعت پس از مصرف غذا به هضم مواد معده کمک می‌کند.

۱ آووکادو

آووکادو میوه‌ای گل‌بانی شکل، به رنگ سبز یا قهوه‌ای تیره است که هسته‌ای درشت دارد. این میوه‌ای مغذی و پر کالری است و فواید بسیاری برای سلامتی دارد. این میوه سرشار از چربی‌های تک غیراشباع دوستدار قلب است و همچنین منبع خوبی برای مواد مغذی دیگر مانند مس، فولات، فیبر و ویتامین K محسوب می‌شود. چربی موجود در آووکادو به عنوان یک تقویت‌کننده مواد مغذی عمل کرده و به بدن در جذب مواد مغذی محلول در چربی مانند ویتامین‌های A، D، E و K از غذاهای دیگر کمک می‌کند. کالری: حدود ۲۴۰ کالری در هر آووکادو



۲ روغن زیتون

روغن زیتون یکی از خوش طعم ترین روغن‌های گیاهی است و مصرف آن فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد. روغن زیتون منبعی عالی برای چربی‌های تک غیر اشباع است که خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. به لطف اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ و ویتامین‌های E و K، روغن زیتون فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند. این محصول می‌تواند به بهبود هر چیزی از عملکرد مغز تا مدیریت وزن کمک کند. البته برای بهره‌مندی از این فواید باید روغن زیتون ۱۰۰ درصد فوق بکر استفاده کنید. کالری: حدود ۱۲۰ کالری در هر قاشق غذاخوری.



۳ شکلات تلخ

کاکائو یا شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و دیگر مواد مغذی سالم هستند. شکلات تلخ با کیفیت بالا سرشار از فیبر، آهن، منیزیم، مس و برخی مواد معدنی دیگر است. با توجه به محتوای مواد مغذی، شکلات تلخ ممکن است به بهبود عملکرد مغز، کاهش خطر بیماری قلبی و بهبود فشارخون کمک کند. همانند روغن زیتون، هر چه کیفیت شکلات تلخ بیشتر باشد از فواید بیشتری نیز بهره‌مند خواهید شد. از این رو انتخاب محصولاتی که حداقل ۷۰ درصد کاکائو دارند را همیشه مدنظر قرار دهید. کالری: حدود ۱۵۵ کالری در هر اونس (۲۸ گرم).



بهبود روش‌های ترمیم نخاع با میدان مغناطیسی ایستا

پژوهشگران دانشگاه تهران موفق شدند با ارائه میدان مغناطیسی ایستا (SMF) به‌عنوان روش درمانی غیرتهاجمی، روش‌های ترمیم نخاع با حداقل عوارض جانبی را در مدل ارائه شده، رفتار سلول‌ها در محیط کشت به‌صورت لحظه‌به‌لحظه رصد و ثبت شد و تأثیر میدان مغناطیسی ایستا ۱۰۰-۳۰۰ میلی‌تسلا بر شکل، ریخت، فعالیت و مهاجرت سلول‌ها در ناحیه آسیب با استفاده از نرم‌افزارهای پردازش تصویر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. فعالیت، رشد، مهاجرت و ریخت انواع مختلف سلول‌ها به‌ویژه نورون‌ها و استروسیت‌ها در محیط کشت در تأثیر این میدان مغناطیسی ایستا به‌طور قابل ملاحظه‌ای تغییر کرد و استفاده از میدان باعث افزایش سرعت ترمیم و کاهش فاصله بین اکسیلات‌های به‌دست آمده از نخاع شد. همچنین سلول‌ها در جهت اعمال میدان مغناطیسی امتداد یافته و سرعت رشد و مهاجرت آن‌ها تغییر یافت.

این ویتامین‌ها در دوران یائسگی فراموش نکنید

هنگامی که تخمدان‌ها تولید استروژن را متوقف می‌کنند، خانم‌ها در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند؛ در این زمان ممکن است مصرف مکمل‌های ویتامین D در درمان گرگرفتگی و خشکی رحم موثر نباشد اما باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود، افزون بر این ویتامین D در بهبود خلق و خوی خانم‌ها موثر است.

■ **ورزشی برای کاهش علائم یائسگی**
برای زنانی که در دوران یائسگی گرفتار بی‌خوابی، تغییرات خلق و خو و گرگرفتگی شده‌اند، ورزش و تمرینات یوگا بسیار کمک‌کننده است.

۴ مغز دانه‌ها و کره مغز دانه

مغز دانه‌ها سرشار از چربی بوده و کالری بالایی دارند. چربی‌های تک و چند غیراشباع سالم موجود در مغز دانه‌ها با کاهش خطر بیماری قلبی عروقی نیز مرتبط هستند. محتوای پروتئین این مواد مغذی احساس سیری را تقویت و در مقایسه با تنقلات پر کالری و فاقد مواد مغذی، مانند چیپس گزینه به مراتب بهتری محسوب می‌شوند. مطالعات مختلف نشان داده اند که مصرف مغز دانه‌ها می‌تواند به کاهش وزن و پیشگیری از افزایش وزن کمک کند. البته نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کنید. کالری: حدود ۸۵ تا ۱۰۰ کالری در هر وعده با توجه به نوع مغز دانه.



چاق کننده‌های با ارزش!



رژیم غذایی ما به طور معمول بر اساس اهداف سلامت و ذائقه شخصی شکل می‌گیرد و میزان کالری موجود در غذاهای مصرفی شاید در جایگاه بعدی قرار بگیرد. اگر حفظ یا کاهش وزن را هدف گذاری کرده‌اید، دریافت کالری به میزان کافی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. اما حتی در یک رژیم غذایی روزانه متعادل و به خوبی تنظیم شده نیز همچنان فضا برای لذت بردن از برخی مواد غذایی مورد علاقه و حتی پر کالری وجود دارد. به گزارش عصر ایران، متعادل کردن میزان کالری دریافتی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای برای حفظ سلامت کلی بدن اهمیت دارد. برای بهترین انتخاب‌ها باید به محتوای کلی رژیم غذایی خود توجه داشته باشید. در ادامه با برخی مواد غذایی پر کالری اما مغذی و مفید بیشتر آشنا می‌شویم.

۱ دانه چیا

دانه چیا گیاهی شگفت‌انگیز است که سرشار از کالری و مواد مغذی هست که دانه‌های چیا در رنگ‌های گوناگون از جمله قهوه‌ای، خاکستری، سفید، سیاه و سفید با رگه‌های رنگی یافت می‌شوند. آنها نه تنها منبعی عالی برای فیبر محسوب می‌شوند بلکه حاوی کلسیم، پروتئین، اسیدهای چرب امگا-۳، روی و مس نیز هستند. دانه‌های چیا ممکن است به کاهش فشارخون کمک کرده و به لطف چربی‌های سالم مانند آلفا لیلینوئیک اسید (ALA) و امگا-۳، خواص ضد التهاب برخوردار هستند. کالری: حدود ۷۰ کالری در هر قاشق غذاخوری.



۲ لبنیات

محصولات لبنی گزینه خوبی برای دریافت پروتئین، کلسیم، ویتامین D، پتاسیم و باکتری‌های خوب هستند که به تقویت سلامت گوارش کمک می‌کنند. انواع پرچرب مزه‌ای غنی‌تر داشته و در ایجاد احساس سیری نسبت به هم‌تایان کم‌چرب خود بهتر عمل می‌کنند. همچنین احساس سیری برای مدت زمان طولانی‌تر ادامه داشته و این شرایط ممکن است به کاهش وزن کمک کند. اما اگر به طور منظم لبنیات پر چرب مصرف می‌کنید باید به محتوای چربی اشباع موجود در آنها توجه داشته باشید. کالری: حدود ۱۴۹ کالری در هر فنجان شیر کامل.

استفاده زیاد از خمیر دندان موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود

مطالعه محققان نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه فلوراید در زمان تشکیل دندان‌ها می‌تواند منجر به پوسیدگی، بدشکلی یا فلوروزیس دندان‌ها شود. متخصصان توصیه می‌کنند کودکان باید به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواکشان گذاشته و مسواک بزنند.

رابطه کم خوابی و سرطان

یک متخصص مغز و اعصاب در مورد عوارض بی‌خوابی گفت: بی‌خوابی بالای جان بشر است و به این موضوع جوان‌ها کمتر توجه می‌کنند. آفسردگی، فشارخون بالا، ابتلا به بیماری‌های قلبی، خطر دیابت و افزایش احتمال سکته از عوارضی است که بی‌خوابی می‌تواند با خود به همراه داشته باشد. سیمین محمدزاده در گفتگو با آنا افزود: یکی از عوارضی که بی‌خوابی می‌تواند سرطان سینه را نیز ایجاد کند، افزود: «نه‌طریق که کمبود خواب باعث تشدید عکس‌العمل مغز می‌شود و این موضوع میزان استرس را بالا می‌برد و سبب می‌شود فرد مدام عصبی باشد. وی با اشاره به اینکه بی‌خوابی می‌تواند سرطان سینه را نیز ایجاد کند، افزود: «ملائونین» باعث تنظیم استروژن در بدن می‌شود و این هورمون در زمان استراحت و خواب در بدن تولید می‌شود. بی‌خوابی سبب می‌شود ملائونین کمتر تولید و همین موضوع عامل ایجاد سرطان سینه می‌شود. محمدزاده

راهکارهای خانگی برای رفع گرگرفتگی و عوارض یائسگی

با اشاره به اینکه چاقی یکی از عوارض بی‌خوابی به حساب می‌آید، ادامه داد: برخی هورمون‌ها سبب مدیریت احساس گرسنگی در بدن می‌شود. این هورمون نیز در زمان خواب ترشح می‌شود، کمبود خواب سبب می‌شود «گریلین» که وظیفه تنظیم ذخیره سازی چربی در بدن را دارد، کاهش یابد. وی به حمله‌های خواب اختلال حرکات دوره اندام و سندروم پای بی‌قرار به عنوان عوارض بی‌خوابی اشاره کرد و افزود: بی‌خوابی و خواب‌آلودگی سبب می‌شود که واکنش انسان نسبت به حوادث آهسته‌تر شود و یکی از عوامل تصادفات جاده‌ای هم این موضوع است. این متخصص مغز و اعصاب در ادامه خاطر نشان کرد: کم‌خوابی کنترل استرس در بدن را کاهش می‌دهد و در نتیجه هورمون‌های تولید استرس که می‌تواند بدن را نسبت به انسولین مقاوم کند بیشتر ترشح کند و اینها در کنار هم خطر ابتلا به دیابت را بالا می‌برد.

گیاهی طبیعی برای در مان علائم یائسگی

ریشه جنیستگ را می‌توانید به عنوان جای بنوشید یا کپسول آن را از داروخانه‌ها خریداری و مصرف کنید. جنیستگ قرن‌ها به عنوان یک گیاه دارویی مسکن و مفید در کشورهای آسیای مسود استفاده قرار گرفته است؛

■ **خوراکی مفید برای دوران یائسگی**
مصرف بیشتر سویا و محصولات تهیه شده با آن علائم یائسگی را کاهش می‌دهد زیرا سویا حاوی استروژن گیاهی است که به نام ایروفالون‌ها شناخته می‌شود، بنابراین می‌تواند به تولید استروژن در بدن شما کمک کند و گرگرفتگی، تعریق شبانه و حتی خشکی رحم را بهبود بخشد.

خانم‌ها پس از ۵۰ سالگی گرفتار علائم یائسگی می‌شوند که با چند راهکار طبیعی می‌توان آن‌ها را برطرف کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، با نزدیک شدن به دوران یائسگی بدن شما به تدریج استروژن کمتری تولید می‌کند، با کاهش ترشح هورمون استروژن تخمدان‌ها قاعدگی نامنظم می‌شود تا در نهایت عادت ماهیانه به طور کامل متوقف شود. هنگامی که خامی یک سال کامل عادت ماهیانه نداشته باشد، در این صورت به دوران یائسگی رسیده و علائم مربوط به یائسگی ممکن است چند ماه تا چند سال در خانم‌ها بروز کند. این علائم می‌تواند خشکی رحم، گرگرفتگی و

این ویتامین‌ها در دوران یائسگی فراموش نکنید

هنگامی که تخمدان‌ها تولید استروژن را متوقف می‌کنند، خانم‌ها در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند؛ در این زمان ممکن است مصرف مکمل‌های ویتامین D در درمان گرگرفتگی و خشکی رحم موثر نباشد اما باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود، افزون بر این ویتامین D در بهبود خلق و خوی خانم‌ها موثر است.

■ **ورزشی برای کاهش علائم یائسگی**
برای زنانی که در دوران یائسگی گرفتار بی‌خوابی، تغییرات خلق و خو و گرگرفتگی شده‌اند، ورزش و تمرینات یوگا بسیار کمک‌کننده است.