

# سلامت

## نابناک

## آنچه باید درباره سرطان ریه بدانید

## فارس - مینو حبیبی، فوق تخصص ریه گفت:

سرطان ریه معمولا در افراد بالای ۴۰ سال شایع تر است؛ اما متأسفانه در سال‌های اخیر درصد کمی از افراد زیر ۳۰ سال نیز به این بیماری مبتلا شده‌اند. با توجه به بررسی‌هایی که در این زمینه انجام شده می‌توان گفت که شایع‌ترین و مهم‌ترین عامل ایجادکننده سرطان ریه مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان است و آمار سرطان ریه در این افراد چندین برابر بیشتر است.

وی افزود: سرطان ریه علایم خاصی ندارد و اکثر بیماران با مشاهده علائمی مثل سرفه‌های شدید، خون‌ریزی ریه، ورم صورت و درد‌های استخوان به پزشک مراجعه می‌کنند و در بعضی مواقع بیمار با گرفتن عکس از ریه به صورت اتفاقی متوجه می‌شود که به سرطان ریه مبتلا شده است.

حبیبی در خصوص مشاهده نشانه‌های این بیماری در انگشتان دست و پا، توضیح داد: تغییر شکل، ضخیم شدن و دردناک شدن انگشتان دست و پا یکی از علائم بروز سرطان ریه است؛ اما این علامت به تنهایی نمی‌تواند نشانه قطعی برای بروز این بیماری باشد. افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند هم در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند به طوری که عوامل محیطی، عوامل ژنتیکی، تماس با سموم و آلودگی‌های محیطی می‌تواند باعث بروز سرطان ریه شود.

این فوق تخصص ریه در خصوص تأثیر تغذیه در بروز این سرطان گفت: مصرف مواد غذایی ضد آنتی‌اکسیدان و استفاده از ویتامین A می‌تواند در پیشگیری از این نوع سرطان موثر باشد.

وی در خصوص روش‌های تشخیص سرطان ریه، گفت: تشخیص سرطان ریه با نمونه‌برداری، عکسبرداری یا سی‌تی‌اسکن از ریه بیمار توسط متخصص ریه یا جراح به منظور شناسایی هر گونه حالت غیرطبیعی در ریه‌ها انجام می‌شود. به‌علاوه ممکن است به منظور مشاهده مستقیم مجاری تنفسی و ریه‌ها و نمونه‌گیری از تومور از وسیله‌ای به‌نام برونکوسکوپ، نیز استفاده شود که تمامی موارد از راه‌های تشخیص سرطان ریه است.

حبیبی در ادامه در خصوص روش‌های درمان این بیماری گفت: درمان سرطان ریه با پیوند ریه انجام نمی‌شود و در فردی که مبتلا به سرطان ریه شده است نباید پیوند ریه انجام شود و در مراحل اولیه بیماری، در برخی موارد بیمار با انجام عمل جراحی بهبود پیدا می‌کند. اما اگر سرطان از نوع پیشرفته و بدخیم باشد بیمار باید تحت نظر متخصص آنکولوژی قرار بگیرد و داروهای شیمی درمانی مصرف کند.

وی در پایان در خصوص عمر افراد مبتلا به این بیماری، گفت: اگر بیماری در مراحل اولیه درمان شود طول عمر ۵ ساله این افراد بالای ۵۰درصد است ولی متأسفانه اکثر این بیماری در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود که ضریب زنده ماندن بیمار ۳۰ تا ۴۰درصد کاهش می‌یابد.

پنجره

### علایم ابتلا به ویروس هپاتیت

**ایسنا-** دکتر رضا سالاری مدیر گروه بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی گفت: علائم ابتلا به هپاتیت در تمام انواع آن مشابه است؛ به این صورت که اول علائم عمومی مثل بی‌اشتهایی، ضعف، خستگی، تهوع، استفراغ و درد معیم در قسمت فوقانی و راست شکم بروز می‌کند. بعد از این مرحله زردی پیش رونده بروز می‌کند که در اثر آن ملتحمه (پرده داخلی چشم)، مخاط‌ها و پوست تمام بدن زرد می‌شود. محل زندگی و تکثیر ویروس، کبد آدمی است و محصولات آن پس از تولید به درون گردش خون می‌ریزند.

کمتر از یک درصد افراد آلوده، این بیماری را به شکل خیلی شدید و سریع نشان می‌دهند؛ این موضوع منجر به از کار افتادن کبد و مرگ می‌شود. معمولا در افرادی که چندین سال است مبتلا به بیماری هستند، گروهی از علائم اضافی را نشان می‌دهند. این علائم شامل کپهر، جوش‌های پوستی، آرتریت، سوزش یا مور مور کردن در بازوها و پاها است.



### راه‌های رفع بواسیر از منظر طب سنتی



**تسنیم-** سیدجواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: به‌طور کلی تجمع سودابا پیدایش خون‌سوداوی در دهانه رگ‌ها را بواسیر می‌گویند و طولانی شدن زمان دفع و فشار زیاد در مقعد باعث طولانی‌شدن زمان توقف خون‌در عروق شده که در نهایت بواسیر را ایجاد

می‌کند. مصرف مرغ محلی یا بدون آنتی‌بیوتیک که در برخی فروشگاه‌های غذای سالم‌بافت می‌شودو همچنین مصرف میوه‌هایی مانند خربزه، سیب، به، انار به رفع بواسیر کمک می‌کند. وی افزود: مصرف زرشک، آلو، آش یا سوپ‌های

پرسیزی، اسفیدباج که غذایی است متشکل از برنج، جعفری و گشنیز، کمی تره و شنبلیله، بال و گردن مرغ و روغن زیتون بسیار به‌رفع بواسیر کمک می‌کند. مصرف تخم‌مرغ عسلی، کوکوی تره یا خاگینه‌زرده تخم‌مرغ و آب تره نیز بسیار کمک‌کننده است،

همچنین ورزش و پیاده‌روی ملایم بسیار مفید است. افرادی که مبتلا به بواسیر هستند، از مصرف کلم، عدس، قارچ، بادنجان، گوشت‌مانده، غذاهای آماده، غذاهای سرخ‌شده، خرما ی زیاد، سیروبیاز زیاد پرهیز کنند.



**بهترین نوع شکلات چیست؟**
خوبی از آنتی‌اکسیدان هائیتس و چربی بالایی دارد. وی شکلات سفید را هم به دلیل نداشتن دانه کاکائو و نداشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی انتخاب مناسبی ندانست و در رابطه با شکلات مغزدار هشدار داد: چون مغز دانه‌های متفاوت را داخل خوددارد

کاری بالاتری دارد و باید تعادل را در آن رعایت کرد. شکلات تلخ که تیره‌ترین گونه‌شکلات است و طرفداران خود را دارد. خوردن یک‌تکه از شکلات تلخ در کاهش احساس گرسنگی و محافظت پوست در برابر آفتاب‌سوختگی موثر است.

دریافت این میزان زیاد کاری را مصرف شکلات‌هایی با درصد کاکائوی بالاتر - ۷۰درصد و بالاتر - دانست. شکلات خالص درصدبیشتری کاکائو دارد و به‌این‌امدن فشار خونتان کمک می‌کند. خوردن شکلات‌شیرینی منبع

# سیاست گذاری تنها وام ازدواج و مسکن نیست...

## مروری بر چهار ویژگی قدیمی «خانواده ایرانی»

زمان تحت‌تأثیر عواملی که بیشتر آن‌ها راناشی از مدرن‌شدن یا مدرنیزم در دنیا می‌دانیم، قرار گرفته‌است. در غرب این اتفاق سال‌ها قبل رخ داد؛ یعنی بعد از دوران رنسانس و اتفاقاتی که در پی آن در اروپا افتاد. دوران روشن‌فکری و بازنگری‌هایی که غربی‌ها در اندیشه خود داشتند و تا کید بر خروج مذهب و سنت‌ها از زندگی‌شان، آنتونی‌گیدنز؛ جامعه‌شناس معاصر انگلیسی این تغییرات را یک واقعیت انکارناپذیر می‌داند و می‌گوید این تحولی است که اصلا نمی‌توانیم جلوی آن را بگیریم و وقتی که جامعه مدرن می‌شود، بتبع و ناگزیر، این اتفاقات رخ خواهد داد. برخی دیگر می‌گویند این اتفاقات افتاده است، ولی ما معتقدیم که نباید این گونه می‌شد. در جامعه‌ما خانواده ایرانی از ایران باستان یا سنت‌های ایرانی آمده و بعد از ورود اسلام به خانواده ایرانی - اسلامی تبدیل شده‌است، بعضی‌ها تقدم اسلام بر ایران را بیشتر قبول دارند و معتقدند ویژگی‌های مذهبی در خانواده ایرانی قوی‌تر از ویژگی‌های سنتی‌اش است. اما امروزه خانواده ایرانی تحت‌تأثیر فرهنگ غرب قرار گرفته و در حال حاضر مثلی رانشان می‌دهد که یک‌پایه آن سنت‌های ایرانی است، یک‌پایه ارزش‌های اسلامی و یک‌پایه دیگر، ارزش‌های مدرنیته و جهانی شدن است. بخش عظیمی از تحولاتی که در خانواده ایرانی اتفاق افتاده، جهانی است و هیچ ارتباطی به خود ایران ندارد. یعنی وقتی می‌گوییم کاهش نرخ ازدواج، این کاهش در تمام کشورهای دنیا اتفاق افتاده، وقتی می‌گوییم افزایش نرخ طلاق، هیچ کشوری در دنیا نیست که این افزایش را تجربه نکرده‌باشد.

**اشاره داشتید به اینکه ما دچار تغییر خانواده شده‌ایم. در حوزه رفتاری، مثالی از این تغییر خانواده ایرانی بفرمایید.**

ببینید مدرنیته همراه با ورود خود، یکسری ارزش‌ها را برای جامعه انسانی به‌همراه آورد و تحولاتی را ایجاد کرد. تحول اول، individualism است؛ این که انسان باید به منافع فردی خودش فکر کند. این که فرد باید به فکر خود و منافع فردی خود، لذت خود، سلامتی خود، استقلال خود باشد. تحول دوم، hedonism به معنای لذت‌گرایی است؛ یعنی تفکر خوش بودن و در لحظه فکر کردن. خوش بودن به این معنی نیست که لزوماً همراه خانواده باشیم، من خودم باید خوش باشم. شاید اصلا با خانواده به من خوش نمی‌گذرد. تحول سوم، materialism به معنای مادی‌گرایی است که شاید پیش از آن دو الان در خانواده ایرانی نمایان است؛ یعنی حاکمیت پول و پول‌دار بودن یعنی خوشبختی. این در جامعه ما رسوخ کرده‌است. ۴۰-۳۰ سال پیش می‌گفتیم برای ازدواج اول اخلاق پسر مهم است. بعد خانواده‌اش و تحصیلاتش و...، الان در مرحله اول می‌پرند خانه و زندگی دارد یا خیر؟ یا پسر ترجیح می‌دهد به خواستگاری دختری برود که خواهر و برادر کمتری دارد تا بعداً میزان ارت‌بیشتری به او برسد. تحول چهارم، secularism است. به این معنا که انسان امروزی انسان مدرن است و نیازی به مذهب و... ندارد.

**الان این چهار تا شاخصه وقتی وارد جامعه ما شده و با مشخصه‌های جامعه ایرانی تلفیق پیدا کرده‌است، به لحاظ رفتاری شاهد چه آسیب‌هایی در حوزه خانواده هستیم؟**

شما از عبارت خوبی استفاده کردید و می‌گویید آسیب‌ها. غربی‌ها نمی‌گویند آسیب‌ها می‌گویند تحول؛ چون ما هنوز این باورها را داریم این‌ها را یک آسیب می‌بینیم و می‌گوییم این یک اشکال است. نباید این گونه می‌شد. من به برخی از این آسیب‌ها اشاره می‌کنم. مثلاً وقتی می‌گوییم فردگرایی، دیگر آن اقتدار‌پدیی معنا ندارد و در خانواده هرکسی برای خودش شخصیتی است و هیچ دلیلی هم ندارد که تابع فرد دیگری در خانواده باشند. ما در جامعه ایرانی در یک دوره فرزندسالاری را داشتیم. یعنی پدرمادری گفتند ما به خاطر بچه، خودمان را فدای می‌کنیم، اما امروزه می‌بینیم اصلا فرزندسالاری هم وجود ندارد. در خانواده فعلی، هرکس حرف خودش را می‌زند. پدر و مادر و فرزندان هرکسی در گوشه‌ای می‌نشینند و یک فرزندادی یا یکدیگر بسته‌اند که کاری با یکدیگر نداشته باشند و مزاحمتی برای هم ایجاد نکنند. به

همین دلیل با هم‌بودنشان هم کم شده‌است. من به خانواده ایرانی می‌گویم خانواده بدون سر؛ یعنی خانواده‌ای که سر ندارد، رئیس در آن نیست؛ یعنی اقتدار پدری دیگر وجود ندارد؛ یک احترامی می‌گذاریم، حرف‌هایش را گوش می‌کنیم، ولی عمل نمی‌کنیم. فردگرایی وقتی می‌آید، ساختار قدرت در خانواده را به هم می‌ریزد. مدیریت خانواده را به هم می‌ریزد. وقتی این اتفاق افتاد، شما یک‌سری آدم دارید که در کنار هم زندگی می‌کنند و خیلی رابطه عاطفی‌ای با هم ندارند. کاری به کار همدیگر ندارند و همین طوری کنار هم زندگی می‌کنند. از سویی در آیات قرآنی یکی از ویژگی‌های مهمی که خداوند برای همسر داشتن به‌کار می‌برد، مودت و رحمت است، اما لذت‌گرایی که می‌آید، پایه‌این‌ها را از بین می‌برد. لذت‌گرایی می‌گوید دیگر این ارزش‌ها برای من مهم نیست و من الان می‌خواهم خوش باشم، سکولاریسم و لذت‌گرایی یکدیگر را تقویت می‌کنند. قدیمی‌ها احترام ویژه‌ای برای مادر قائل بودند. اگر از بازاری‌های قدیم بپرسید می‌بینید هر روز غروب به‌مادر خود سر می‌زدند و دست‌مادر را که هیچ، حتی پای مادر را می‌وسیدند و کاری بدون رضایت مادر انجام نمی‌شد. وقتی سکولاری می‌آید، این ارزش‌ها تمام می‌شود. هم‌زمان وقتی مادی‌گرایی وارد شود، دیگر چیزی باقی‌نمی‌ماند و محبت‌زن و شوهر با این سنجیده می‌شود که فرد چقدر پول دارد و اگر پول ندارد اصلا به چه دردی می‌خورد؟ در گذشته محبت‌زن و شوهر این گونه نبود. مرد ورشکست می‌شد، زن باسوزندوری زندگی را اداره می‌کرد، اما الان اصلا دلیلی برای این کار نمی‌بیند و می‌گوید وقتی پول ندارد، اصلا به چه دردی می‌خورد؟ به‌درد نمی‌خورد یعنی چه؟ یعنی طلاق بگیریم و برویم. لذا پسرها دنبال زنی می‌گردند که شاغل باشد و پول داشته باشد که استفاده‌کنند و وقتی نگاه می‌کنیم می‌بینیم که این عشق، عشق واقعی نیست. مودت وجود ندارد. این چهار مؤلفه حتی روی کاهش فرزندآوری هم تأثیر گذاشته‌است؛ زن و مرد هرکدام می‌گویند می‌خواهم لذت ببرم و این بچه مزاحم خوش‌گذرانی من است. در حالی که باور مذهبی می‌گفت فرزند پرکت خانواده است. با حدیث داریم نگاه کردن به چهره پدر و مادر عبادت است و سفارشات بسیاری در باره نیکو به‌پدر و مادر داریم، اما الان این ارزش‌ها کم‌رنگ شده‌اند.

**اگر بخواهیم وارد بحث سیاست‌گذار شویم و نگاه آسیب‌شناسی یا نگاه هنجاری داشته باشیم؛ اولاً ارز یابی شما از سیاست‌گذاری‌های فعلی چگونه است و ثانیاً به نظر شما چگونه باید باشد؟**

اولاً سیاست‌گذار‌های ما باید این نقاط اصلی را بدانند و بشناسند؛ سیاست‌گذاری تنها وام ازدواج و مسکن نیست. این تمام مسائل را حل نمی‌کند. باید روی اندیشه انسان‌ها کار کرد و آن چهار فاکتور را در نظر گرفت. اگر متر یا لیسم مهم است، دولت باید این را در نظر بگیرد و برای آن سیاست‌گذاری کند و اگر این کار را انجام ندهد،

راه به جایی نخواهد برد. باید اشتغال ایجاد شود، باید درآمدزایی شود، وام‌بدخیم؛ فقط هم دولت نه، همه باید حامی باشند. باید شبکه‌ای وارد شود و این‌جا ما نیازمند تغییرات مسئولیت‌اجتماعی هستیم. از چه طریق؟ رسانه‌ها؛ فیلم، سریال، سینما، دانشگاه، مساجد و...؛ یعنی این حس در جامعه ایجاد شود که اگر خانواده از بین رفت و دچار مشکل شد، همگی ضرری می‌کنیم. خانواده اگر ضعیف‌اشود، قسماً جامعه را خواهد گرفت و هیچ‌کس سالم نمی‌ماند؛ لذا برای سالم‌بودن، همه باید کمک کنند. از سوی دیگر باید برنامه‌ریزی شود تا خانواده‌ها و افراد، لذت را صرفاً در اسکی و خارج رفتن و... نبینند، مثلاً در داشتن فرزند هم احساس لذت کنند و بدانند که بچه‌دار شدن هم یک لذت است. نباید بگوییم لذت‌بردن بد است و اصلا نباید چنین چیزی وجود داشته باشد؛ نه این گونه نیست. لذت‌بردن خیلی خوب است و بچه‌دار شدن، ازدواج کردن، در کنار همسر و خانواده بودن و سر یک سفره دور هم جمع‌شدن هم یک‌نوع لذت است، اما این امر، تبیین آگاهانه می‌خواهد؛ یعنی سیاست‌گذاری در جهت درست.

## پنجره

## چطور در پیاده‌روی بیشترین میزان کالری را بسوزانیم؟

**ایرنا-** یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تغییر سرعت در پیاده‌روی‌های روزانه موجب سوختن کالری بیشتر می‌شود. براساس پژوهش محققان دانشگاه ایالت اوهایو که نخستین بررسی تأثیر متابولیکی حاصل از تغییر سرعت در پیاده‌روی است، ورزشکارانی که در یک دوره پیاده‌روی سرعت گام‌های خود را تغییر می‌دهند، ۲۰درصد کالری بیشتر در قیاس با افرادی می‌سوزانند که با سرعت ثابت راه می‌روند. به گفته محققان، اندازه‌گیری ارزش متابولیکی تغییر سرعت در پیاده‌روی بسیار مهم است زیرا مردم با سرعت‌های ثابت راه نمی‌روند.

مطالعه محققان نشان می‌دهد که با تغییر سرعت گام‌ها، نتیجه‌بخشی پیاده‌روی به اندازه قابل توجهی افزایش می‌یابد. به واقع کاهش و افزایش سرعت در قیاس با ثابت بودن سرعت در پیاده‌روی، مستلزم انرژی بیشتر است و علاوه بر این، تسریع روند تغییر سرعت، تأثیر مضاعفی را در سوختن کالری می‌گذارد.



یک زن در حال پیاده‌روی در یک پارک در نیویورک.

یک زن در حال پیاده‌روی در یک پارک در نیویورک.