

بدانیم

بی توجهی بسیاری از مردان به نشانه‌های سرطان بیضه

با آنکه همه متخصصان عقیده دارند تشخیص زودهنگام سرطان بیضه نقش اساسی در درمان موفق این بیماری دارد، تحقیقات نشان می‌دهد هنوز شماری زیادی از مردان بلافاصله پس از احساس چیزی غیرعادی در بیضه‌هایشان به دکتر مراجعه نمی‌کنند. به گزارش مبدیکال اکسپرس، تشخیص زودهنگام سرطان بیضه‌ها، ۹۹ درصد شانس زنده ماندن بیمار را بیشتر می‌کند.

دکتر ری رامان، از مرکز پزشکی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در آمریکا عقیده دارد که یکی از دلایل اصلی این مراجعه دیر هنگام مردان به دکتر، فرهنگ «مردانگی» غالب است که فکر می‌کند هیچ ایرادی در «اعضای مردانه» آنان وجود ندارد. دکتر رامان عقیده دارد بسیاری از مردان حتی از دکترهایشان خجالت می‌کشند.

برخی از مردان ممکن است نگران این باشند که تنها راه نجاتشان عمل جراحی برداشتن بیضه‌ها باشد که این بر ترس آنها از مراجعه به دکتر می‌افزاید. دکتر رامان می‌گوید: «بنابراین این مردها صبر می‌کنند و فکر می‌کنند که ممکن است مشکل خود به خود برطرف شود. آنها فقط صبر می‌کنند. اما مشکل وقتی است که آنها دیگر زیادی دست نگه می‌دارند.»

بنا بر گزارش وبسایت مدلاین پلاس، هر ساله ۹ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان بیضه در مردان آمریکا گزارش می‌شود. امکان ابتلا به سرطان بیضه در مردان سفید پوستی که بیضه‌هایشان به صورت مادرزادی در کیسه قرار نگرفته باشد، بیشتر است. پزشکان عقیده دارند از آنجا که این سرطان قابل پیشگیری نیست، بهترین کار این است که مردان از خطرهای موجود و همبطور علامت این بیماری آگاه باشند.

دکتر رامان پیشنهاد می‌کند که همه مردان باید هر شش ماه یکبار خودشان بیضه‌هایشان را آزمایش کنند تا مطمئن شوند مشکلی در آنها وجود ندارد. «اگر متوجه چیزی می‌شوید مثل یک غده یا برآمدگی که در هر دو بیضه مثل هم نیست، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.»

معمولا برداشتن بیضه (یا بیضه‌ها) از شایع‌ترین درمان‌های این سرطان است. اما اگر سرطان به دیگر نقاط بدن هم نفوذ کند، باید پرتودرمانی و شیمی‌درمانی هم انجام شود. اما به گفته این پزشک متخصص سرطان «اهمترین چیز این است که بدانید میزان درمان کاملا بستگی به این دارد که چقدر زود متوجه بیماری شوید.» ■

منبع: RF

علل زانو درد مزمن چیست؟ (۲)

ورزشکاران بیشتر در معرض آسیب‌های زانو هستند

■ مهرداد منصور
متخصص ارتوپدی

حس درد به وسیله اعصاب منتقل می‌شود. اعصابی که حس درد زانو را منتقل می‌کنند به اعصابی که حس درد ناحیه لگن و مچ پا منتقل می‌کنند، نزدیک است، پس درد مفصل زانو ممکن است در لگن یا در مچ پا حس شود یا برعکس ممکن است منشأ درد در ناحیه لگن یا مچ پا باشد ولی به صورت درد زانو حس شود. دردهای مفصل زانو را می‌توان به دو دسته دردهای حاد و دردهای مزمن تقسیم‌بندی کرد.

در شماره گذشته، در مورد علل زانو درد حاد و بیماری‌هایی که به صورت حاد، باعث این بیماری می‌شوند، صحبت کردیم. در ادامه، به شایع‌ترین علل دردهای مزمن زانو اشاره می‌شود.

شایع‌ترین علل دردهای مزمن زانو عبارتند از:

آرتروز یا استئوآرتروز

به این بیماری ساییدگی زانو هم می‌گویند. آرتروز زانو به علت از بین رفتن غضروف مفصل ایجاد شده و در حالات شدید مینیسک هم از بین می‌رود. علائم آن به صورت درد زانو و محدودیت حرکت و تورم زانو است. تشخیص ساییدگی زانو با معاینه و رادیوگرافی ساده امکان‌پذیر است و درمان آن درمان‌های عمومی دردهای زانو است. در حالات شدید، مفصل زانو با مفصل مصنوعی تعویض می‌شود.

روماتیسم

روماتیسم معمولاً تمام بدن را درگیر می‌کند. البته مفاصل از محل‌های عمده درگیری در روماتیسم است. مفصل زانو هم ممکن است درگیر شود. علامت عمده درگیری روماتیسمی زانو، درد و تورم آن است. در مراحل پیشرفته، مفصل زانو تغییر شکل می‌دهد. درمان روماتیسم زانو به صورت مصرف دارو و انجام نرمش‌هایی جهت افزایش دامنه حرکات زانو و تقویت عضلات اطراف مفصل است. در موارد شدید بیماری از تعویض مفصل برای درمان

کمک گرفته می‌شود.

بورسیت

در اطراف مفصل زانو کیسه‌هایی وجود دارد که به آنها بورس می‌گویند. این کیسه‌ها به علت متفاوتی مانند عفونت یا وارد شدن ضربه می‌توانند ملتهب و دردناک شوند. به این عارضه بورسیت می‌گویند. علائم بورسیت‌های زانو معمولاً بصورت درد زانو و تورم موضعی در قسمتی از زانو است. درمان بورسیت‌های زانو همان درمان‌های کلی درد زانو است. بر حسب مورد و در موارد مقاوم به درمان، ممکن است بتوان از درمان‌های جراحی هم استفاده کرد.

عفونت

عفونت مفصل زانو اورژانس‌های پزشکی است. علائم

زانو ممکن است با صدا همراه باشد. درمان این بیماری همان درمان‌های عمومی درد زانو و تقویت عضلات چهارسر ران است.

از گوداشلاتر

از گوداشلاتر در نوجوانان ورزشکار و به علت مستقیم شدن مکرر زانو ایجاد می‌شود. در این بیماری برجستگی زیر کشکک دردناک و متورم می‌شود. درمان آن همان درمان‌های عمومی زانو درد و مدتی استفاده از بریس و کاهش فعالیت‌های ورزشی است.

زانوی جهندگان

منظور از جهندگان یا Jumpers ورزشکارانی هستند که حرکات جهشی را زیاد انجام می‌دهند. ورزش‌هایی مانند والیبال و بسکتبال جزو این ورزش‌ها هستند. در این ورزشکاران تاندون کشکک که در زیر کشکک قرار دارد ملتهب و دردناک می‌شود. علامت این بیماری‌ها درد زانو در محل تاندون است که در حین ورزش بیشتر می‌شود. درمان بیماری همان درمان‌های عمومی زانو درد و تقویت عضلات اطراف زانو با انجام نرمش‌های خاص است.

سندرم ایلیوتیبیال باند

ایلیوتیبیال باند iliobtibial band یک نوار محکم بافتی است که از لگن تا زیر زانو کشیده شده است. این باند در قسمت خارجی زانو قرار دارد. با حرکت زانو، این باند به‌طور مکرر به برجستگی که در سطح خارجی مفصل زانو قرار دارد ساییده شده و موجب درد زانو و تورم می‌شود. این بیماری بیشتر در کسانی دیده می‌شود که ایلیوتیبیال باند سفت و کوتاهی دارند. علامت این بیماری درد در سطح خارجی مفصل ران است که بیشتر در دوندگان دوهای طولانی دیده می‌شود. درد معمولاً بعد از ۱۵-۱۰ دقیقه از آغاز به‌دویدن شروع شده و بعد از استراحت بهبود می‌یابد. درمان این بیماری انجام دادن نرمش‌هایی برای کشش ایلیوتیبیال باند است تا این نوار، شل شود. ■

منبع: NCII



عفونت زانو بصورت درد و تورم زانو و تب است. درمان آن در اکثر اوقات عمل جراحی و استفاده از آنتی‌بیوتیک است. گاهی عفونت زانو مزمن می‌شود. در این صورت ممکن است موجب آسیب استخوان‌های اطراف مفصل هم بشود. در موارد مزمن هم درمان استفاده همزمان از عمل جراحی و مصرف آنتی‌بیوتیک است.

کندروما لاسی کشکک

کندروما لاسی کشکک در کسانی که زیاد می‌دوند و در خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود. در این بیماری استخوان کشکک به درستی در جای خود قرار نگرفته و در اثر حرکات مکرر در جلوی زانو غضروف آن آسیب می‌بیند. علائم کندروما لاسی یا نرمی غضروف کشکک درد زانو به‌خصوص بعد از نشستن به مدت طولانی است. حرکات

تاثیر فعالیت بدنی بر خطر ابتلا به سرطان

در تحقیقات به عمل آمده مشخص شده که امکان دارد فعالیت بدنی خصوصاً برای کاهش دادن خطر انواع خاصی از سرطان، از جمله سرطان روده بزرگ و سرطان پستان، مفید باشد.

سرطان روده بزرگ و فعالیت بدنی

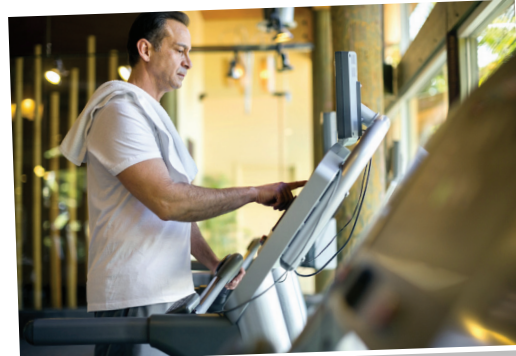
در بیش از ۵۰ مطالعه که ۴۰۰۰۰ نفر بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ در آنها شرکت داشتند، مشخص شد خطر سرطان روده بزرگ در افرادی که به‌طور منظم تمرین بدنی انجام می‌دهند، ۴۰ تا ۵۰ درصد کم‌تر از کسانی است که به‌طور منظم تمرین بدنی انجام نمی‌دهند. با انجام تمرین بدنی منظم، خطر تشکیل پولیپ (پولیپ‌ها، توده‌هایی در روده بزرگ هستند که امکان دارد سرطانی شوند) هم کم‌تر می‌شود.

گرچه به‌نظر می‌آید فواید انجام تمرین بدنی در مردان اندکی بیشتر از زنان باشد، این فواید در زنانی از تمام گروه‌های سنی و از گروه‌های نژادی و قومی مختلف هم مشاهده شده است. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد حفاظت در برابر سرطان روده بزرگ در افرادی از همه بیشتر است که در سرتاسر عمر از سبک زندگی فعالی پیروی کرده‌اند. امکان دارد با انجام تمرین بدنی به روش‌های زیر از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری شود:

۱ کاهش یافتن مدت زمانی که سلول‌های روده بزرگ در معرض موادی قرار می‌گیرند که در رژیم غذایی وجود دارد و امکان دارد باعث ایجاد سرطان شود و کم‌تر شدن مدتی که روده بزرگ در معرض اسیدهای صفراوی قرار می‌گیرد. ممکن است اسید صفرا به‌آستر روده صدمه وارد کند و امکان دارد به رشد غیرطبیعی سلولی و سرطان منتهی شود. تحقیقات بیشتری باید صورت گیرد تا مشخص شود که آیا تمرین بدنی باید شدید باشد تا زمان عبور غذا از روده کاهش یابد، یا این که تمرین بدنی متوسط برای این منظور کفایت می‌کند.

۲ کاهش دادن سطح

پروستاگلاندین‌پروستاگلاندین‌ها گروهی از مواد شبه‌هورمونی هستند که در بدن بر چند فرآیند تأثیر می‌گذارند. در سلول‌های تومور روده بزرگ سطوح بالای این پروستاگلاندین یافت شده است. در مطالعه‌ای که روی مردان و زنانی صورت گرفت که سابقه پولیپ روده بزرگ داشتند مشخص شد با افزایش فعالیت بدنی از تقریباً ۱/۵ ساعت پیاده‌روی در هفته به تقریباً ۶ ساعت پیاده‌روی در



منبع: NCII



اتو خسروانی
AUTO KHOSRAVANI
حس خوب، خرید مطمئن



SSANGYONG
گروه صنعتی راکم خودرو



طرح فروش ویژه سانگ یانگ کوراندو

در نمایندگی برتر فروش رامک خودرو - اتو خسروانی

عاملیت فروش ۴۰۰۱

www.autokhosravani.com autokhosravani1 auto.khosravani



شعبه مرکزی (صادقیه): ۴۴۰۰۴۳۵۴-۹

شعبه نیاوران: ۲۲۲۲۶۸۳۵-۲۲۲۲۹۹۰۱۵

شعبه شرق (هنگام): ۷۷۲۲۴۱۲۶۱-۷۷۲۲۴۵۶۷۰

شعبه مرکز تجاری پالادیوم (زعفرانیه): ۰۹۲۱۲۰۷۶۶۴۶-۰۹۲۲۶۸۸۱۰۳۴

شعبه مرکزی (صادقیه):

شعبه نیاوران:

شعبه شرق (هنگام):

شعبه مرکز تجاری پالادیوم (زعفرانیه):

■ صورت گیرد.