



مجله الکترونیکی سلامت

شماره ۳

دانشگاه خرنگیان

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

فهرست

- ۱.....پیش‌گفتار
- ۲.....ایمنی (مواجهه با برق گرفتگی)
- ۴.....تغذیه سالم و سلامتی (روزانه چقدر آب بنوشیم؟)
- ۶.....ویژه هفته سلامت مردان (پروستات و بیماری‌های آن)
- ۹.....بیماری‌ها (چند علامت سرطان که اغلب نادیده گرفته می‌شوند)
- ۱۲.....باورهای نادرست در مورد سلامت (باورهای غلط در مورد رژیم غذایی)
- ۱۴.....منابع

ارتباط با ما:

<http://cfu.ac.ir/behdasht>

با تبریک حلول سال نو و بهار پرطراوت که نشانه قدرت لایزال الهی و تجدید حیات طبیعت می باشد و آرزوی سالی سرشار از برکت و معنویت از درگاه خداوند متعال و سبحان برای شما عزیزان، سومین مجله الکترونیکی اداره بهداشت و سلامت نیز با همت و تلاش همکاران عزیزمان در اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت (دکتر میبدی، دکتر ملکی و سرکارخانم نورشاهی) تهیه و تنظیم شده و در اختیار مخاطبین و علاقه مندان به این حوزه قرار می گیرد.

نگاهی به فرهنگ و شیوه زندگی ما ایرانیان در حوزه سلامت نشان می دهد که همواره مردان کمتر از زنان متوجه سلامتی خود هستند و بیشتر نقشی حمایت کننده را دارند. در این شماره بخش عمده ای از مطالب، به این موضوع اختصاص داده شده است. امید آن که موضوع سلامت و بهداشت در جامعه انسانی به ویژه وضعیت و شرایط مردان زحمتکشی که تمام توان و همت خود را صرف رفاه خانواده و جامعه نموده و مجالی برای پرداختن به خود پیدا نکرده اند، بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

دکتر آیت کریمی

مدیر کل مشاوره، بهداشت و سلامت

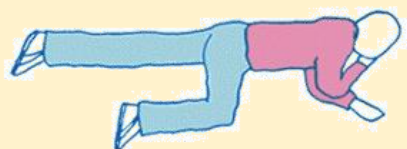


مواجهه با برق گرفتگی



در هنگام وقوع برق گرفتگی موارد زیر را سریعاً به اجرا بگذارید:

- ❖ فیوزمدار برق را قطع کنید.
- ❖ شفاف را با وسیله عایق (نارسانا) از منبع برق جدا نمایید.
- ❖ مطمئن شوید که فودتان و قربانی مادته در یک منطقه ایمن قرار دارید. (در تماس با هیچ منبع انرژی نباشید و جدا از سیم‌های قطع شده و افتاده)
- ❖ هرگز با دست فود قربانی را لمس نکنید و یا اقدام به جدا نمودن وی از کابل برق نکنید چون ممکن است شما نیز در معرض جریان برق قرار گرفته و آسیب ببینید.
- ❖ از یک چوب خشک، کمر بند پرمی، لوله پلاستیکی یا چیزی که رسانای برق نباشد برای جدا نمودن منبع جریان از شفاف استفاده کنید.
- ❖ برای کمک گرفتن فوراً با اداره برق یا آتش نشانی یا اورژانس تماس بگیرید.
- ❖ قبلاً نمونه ارائه کمک های اولیه را فرا گرفته و معبه کمک های اولیه را در محل کار تعبیه نمایید. (معبه کمک های اولیه باید همیشه در دسترس باشد)
- ❖ مصدوم را به حالت درازکش قرار داده و بدن او را گرم و در حالت رامت قرار دهید تا دیگر نیروهای امدادی فود را به محل برسانند.
- ❖ در مواردی که شفاف دچار صدمه از نامیه گردن یا کمر شده است به هیچ عنوان او را تکان ندهید.
- ❖ در مواردی که قربانی هوشیاری فود را از دست داده او را طوری در حالت درازکش قرار دهید که در صورت استفراغ موجب ففگی مصدوم نشود (یک دست زیر صورت و آرام به پلو خوابانده و پای بالایی را خم کرده و کنار پای دیگر قرار دهید).



علاوه بر موارد کلی ذکر شده فوق لازم است موارد ذیل در مورد سوختگی‌های ناشی از برق مورد توجه قرار

گیرد:

- تنفس و ضربان قلب شخص را کنترل نمائید، تنفس دهان به دهان و احیای قلبی را در صورت نیاز انجام دهید.
- عوامل فشار به شخص مانند کفش، کمر بند و جواهرات را از وی دور نمائید. این وسایل می توانند موجب ادامه سوختگی و یا قطع جریان قطع خون در اعضا بدن شخص گردد(در صورت تورم عضو).
- قربانی را در حالت راحت قرار دهید، او را با یک پتو یا پارچه تمیز بپوشانید.
- شخص سوخته را برای دقایق کوتاهی با آب سرد کنید تا پوست به دمای عادی خود برگردد. هیچ کوششی برای خارج نمودن لباس هایی که دچار سوختگی شده است نکنید.
- اگر لباس های شخص در حال سوختن است، شخص را روی زمین بغلتانید و یا با پتو یا پارچه روی فرد انداخته به نحوی که آتش خفه شود.
- زخم های بدن قربانی را با پارچه تمیز بپوشانید و در اولین فرصت، فرد مصدوم را به مرکز درمانی برسانید.

هر روز چه قدر آب بنوشیم؟

به طور متوسط بیش از نیمی از وزن بدن و حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است. در سنین پایین‌تر درصد بیشتری از وزن بدن از آب است و این میزان در سال‌های سالمندی کمتر خواهد شد.

هیچ سلول زنده‌ای بدون آب وجود ندارد و هیچ فرآیند حیاتی در بدن بدون وجود آب انجام نمی‌شود. اگر آب به هر دلیلی به اندازه کافی وارد بدن نشود یا به اندازه زیادی از بدن خارج شود، بدن دچار کم‌آبی خواهد شد. تحمل بدن در برابر کم‌آبی زیاد نیست؛ اگر کسی غذا نفورده تا چندین ماه هم می‌تواند زنده بماند ولی در صورت مصرف نکردن آب، ممکن است بدن بیش از ۲ یا ۳ روز دوام نیاورد.

نشانه‌های کم‌آبی بدن: خشکی، چسبناک شدن دهان و لب‌ها، فرورفتگی چشم‌ها، کاهش رطوبت بدن و همچنین کاهش اشک چشم و حجم ادرار، بی‌حال شدن فرد، افت فشار خون و تپش قلب از نشانه‌های کم‌آبی بدن هستند. در صورت ادامه پیدا کردن این علائم، کم‌آبی می‌تواند به شوک و حتی مرگ فرد منجر شود. هنگام دفع آب بدن، به جز آب ترکیبات دیگری به ویژه الکترولیت‌ها (سدیم، پتاسیم، کلر و بی‌کربنات) و املاح معدنی (کلسیم، فسفر، منیزیم، کروم، مس، فلوراید، آهن، ید و ..) نیز از بدن دفع می‌شوند. بنابراین دلیل عوارض عمومی کم‌آبی بدن مانند تپش قلب صرفاً کم‌آبی نیست و اختلال الکترولیت‌ها نیز در آن موثر است.

میزان مصرف آب کافی برای مناطق و اقلیم‌های مختلف، متفاوت است و نمی‌توان آن را برای همه به طور یکسان تجویز کرد. میزان آب کافی برای بدن به عواملی مانند وضعیت سلامت فرد، شغل و شرایط آب و هوایی منطقه زندگی وی بستگی دارد. برای افرادی که در مناطق گرم مانند خوزستان زندگی می‌کنند، در بیشتر ماه‌های سال حتی در صورت عدم انجام کارهای بدنی شدید، ممکن است مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب که به همه توصیه می‌شود، کافی نباشد.

فواید مصرف آب:

- ۱- **آب می‌تواند کالری دریافتی را کنترل کند:** اگرچه آب تاثیر معجزه آسایی در کاهش وزن ندارد، اما جایگزینی آب به جای نوشیدنی‌های پرکالری توانسته منجر به کنترل کالری و کاهش وزن در افراد با اضافه وزن گردیده است. مطالعات متعدد مصرف آب را با کاهش در وزن در ارتباط دانسته‌اند.
- ۲- **دهیدراته شدن بدن (کم آبی) می‌تواند منجر به افزایش ریسک چاقی و در نتیجه دیابت نوع ۲، افزایش فشار خون و سرطان گردد.** بر طبق مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۰ در مجله انجمن رژیم شناسی امریکا با مصرف روزانه ۲ لیوان آب در فواصل هر وعده غذایی می‌توان از این اتفاق جلوگیری نمود.
- ۳- **کمک به انرژی رسانی به عضلات:** عدم تعادل مایعات و الکترولیت‌ها در عضلات، باعث خستگی عضلانی و عدم کارایی آن‌ها می‌شود. افرادی که ورزش می‌کنند باید همراه خود آب داشته باشند و قبل، حین و بعد از ورزش آب بخورند تا آب از دست رفته بدن خود را جبران کنند. ورزشکارانی که به طور آماتور ورزش می‌کنند، به هیچ عنوان نباید منتظر احساس تشنگی شوند و هنگام ورزش کردن باید در فواصل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای، ۱۰۰ تا ۲۰۰ سی‌سی آب بنوشند.
- ۴- **کمک به حفظ سلامتی و زیبایی پوست:** پوست حاوی مقادیر زیادی آب است. کم آبی منجر به خشکی پوست و ایجاد چین و چروک در پوست می‌گردد. با استفاده از کرم‌های مرطوب کننده می‌توانید این رطوبت را در پوست حفظ کنید. همچنین مصرف کافی مایعات می‌تواند مواد سمی مختلف در پوست و احتمال ایجاد جوش را کاهش دهد.
- ۵- **کمک به عملکرد مطلوب کلیه‌ها:** مهمترین ماده سمی بدن نیتروژن اوره خون می‌باشد که با توجه به حلال بودن در آب و به شرط مصرف کافی مایعات می‌تواند از طریق کلیه و ادرار دفع شود. در دریافت کافی مایعات رنگ ادرار روشن و بدون بو می‌باشد. وقتی میزان دریافت مایعات کافی نباشد غلظت، رنگ و بوی ادرار افزایش می‌یابد دریافت کم مایعات ریسک ابتلا به سنگ‌های کلیوی را افزایش می‌دهد.
- ۶- **کمک به حفظ عملکرد روده‌ها:** دریافت کافی مایعات منجر به شناور شدن مواد داخل دستگاه گوارش می‌شود و از ایجاد یبوست پیشگیری می‌کند. در زمان عدم مصرف کافی مایعات، بدن برای جبران کم آبی، آب را از کولون بازجذب می‌کند که متعاقبا منجر به بروز یبوست می‌شود. بهترین راه برای پیشگیری از یبوست، مصرف همزمان فیبر و مایعات است.
- ۷- **جلوگیری از درد:** کم آبی می‌تواند منجر به درد مفاصل و گرفتگی عضلات گردد.
- ۸- **کمک به سلامت قلب:** در زمان کم آبی، خون غلیظ تر شده منجر به ایجاد مقاومت در جریان خون و بالا رفتن فشار خون می‌شود. کم آبی همچنین باعث بالارفتن کلسترول خون می‌گردد. آب یکی از بی ضررترین مواد برای کاهش کلسترول خون است. افزایش فشار و کلسترول خون به مرور منجر به افزایش ریسک بیماری‌های قلبی عروقی می‌گردد.

چند راه برای افزایش دریافت مایعات

- ۱- یک بطری آب در ماشین یا روی میز خود داشته باشید و در فواصل متعدد به مقدار کم آب بنوشید.
- ۲- از میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر استفاده کنید. این مواد آب زیادی دارند و می‌توانند به افزایش دریافت آب کمک کنند.
- ۳- از سایر نوشیدنی‌ها استفاده کنید. سعی کنید از نوشیدنی‌های کم کالری و بدون شکر افزودنی استفاده نمایید.
- ۴- در هنگام ورزش منتظر احساس تشنگی ننمایید. در فواصل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای، ۱۰۰ تا ۲۰۰ سی‌سی آب بنوشید.

در این شماره مطالبی در مورد یکی از بیماری‌های مختص آقایان اکتباس و پس از ویرایش علمی در اختیار خوانندگان این مجله قرار دادیم، لذا توصیه ما این است که همه آقایان بخصوص سنین بالای ۴۰ سال حتماً مطالعه نموده و برای بررسی و آزمایشات غربالگری به درمانگاه‌های در دسترس مراجعه نمایند

غده پروستات یک مایع شیری رقیق ترشح می‌کند که محتوی کلسیم، یون سیترات، یون فسفات، نوعی آنزیم لخته کننده و یک پروفیبیرینولیزین است. ماهیت مختصر قلیایی مایع پروستاتی ممکن است برای بارورسازی موفق تخمک کاملاً مهم باشد، پروستات جدا از نقشی که در تولید مثل دارد، در ادرار مردان هم نقش مهمی ایفا می‌کند. پروستات مجرای پیشابراه را در فاصله مثانه تا آلت تناسلی در بر گرفته است. منقبض شدن عضلات پروستات باعث آهسته شدن جریان ادرار می‌شود.

بیماری‌های پروستات در سه دسته عمده تقسیم می‌شوند:

این سه بیماری عبارتند از:

۱. پروستاتیت (التهاب پروستات) که بیشتر به وسیله یک عفونت میکروبی ایجاد می‌شود.
۲. (BPH) یا بزرگی خوش خیم پروستات که بزرگی غیرسرطانی غده پروستات و یکی از شایعترین اشکال بیماری پروستات است که تقریباً در نیمی از مردان بالای پنجاه سال دیده می‌شود و خیلی زود علامتدار می‌شود.
۳. سرطان پروستات یک بیماری بالقوه خطرناک است، زیرا بدخیم می‌باشد. خیلی دیر علامت بالینی می‌دهد.

پروستاتیت (التهاب پروستات):

عفونت‌های پروستات می‌تواند به صورت حاد و یا در اثر عدم درمان یا درمان ناقص به صورت مزمن درآید. در عفونت حاد علائمی چون تب، لرز، بی‌مالی، درد عضلانی و مفاصل، درد پشت و نامیه نشیمن گاه، سوزش، تکرر و متی امتباس ادراری ایجاد شود. در این حالت پروستات نباید ماساژ داده شود و سوند داخل مجرا نیز نباید گذاشت.

بزرگی خوش خیم پروستات:

BPH معمولاً با نشانه‌های انسدادی، خودش را نشان می‌دهند و عبارتند از: تکرر ادرار، احتباس ادرار، کاهش قطر و فشار جریان ادرار و قطره قطره شدن انتهای ادرار. در واقع این علائم ناشی از تورم پروستات اند. سونوگرافی به شناسایی بیماری کمک می‌کند. درمان این مشکل به نوع بیماری، عامل و شدت آن بستگی دارد. به هر حال در مراحل اولیه درمان دارویی و در مراحل بالاتر با جراحی یا لیزر و مراحل پیشرفته جراحی کامل و برداشتن غده پروستات این بیماری را درمان می‌کند.

سرطان پروستات:

شایعترین سرطان و دومین علت مرگ ناشی از سرطان در مردان است و با افزایش سن شیوع آن افزایش می‌یابد.

علت آن دقیقاً مشخص نیست. اما افزایش سن، زمینه ژنتیکی (سیاه پوستان آمریکا بیشتر مبتلا می‌شوند)، عوامل هورمونی (کم شدن مقدار آندروسترون و یا افزایش مقادیر سرمی استروژن و استرادیول)، رژیم غذایی (مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی)، عوامل شیمیایی سرطان (تماس با کودها شیمیایی، لاستیک، باتری‌های ماهی کادمیوم، و کارگرانی که با بافتنی‌های صنعتی سرو کار دارند) و برفی و ویروس‌ها و عفونت‌های مزمن را در بروز سرطان پروستات موثر می‌دانند. مطالعات اپیدمیولوژی نشان داده است که عوامل وراثتی در ده درصد موارد نقش دارد.

غربالگری:

توصیه می‌گردد که مردان **سالانه** به منظور غربالگری این بیماری، با استفاده از معاینه پروستات با انگشت از راه مقعد (DRE) و آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) در خون، اقدام کنند.

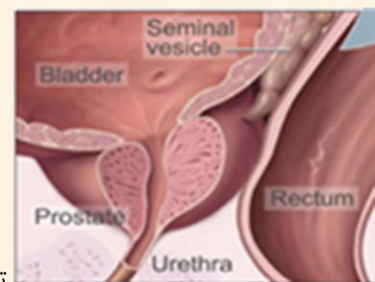
میزان PSA بیش از ۴ ng/ml می‌تواند نشان‌دهنده وجود سرطان پروستات و یا دیگر شرایط غیرسرطانی پروستات (مثل عفونت‌های پروستات یا مردانی با BMI بالا و...) باشد. با این حال در ۱۰٪ موارد سرطان پروستات میزان PSA به بیش‌تر از این مقدار افزایش پیدا نمی‌کند.

آزمایش PSA در ۴۰ سالگی آغاز شود و در ۴۵ سالگی و ۵۰ سالگی تکرار شود و پس از آن هر ۲ سال یکبار تکرار شود.

در افراد با PSA بالا و یا سابقه مثبت فامیلی، نمونه برداری و سونوگرافی پروستات توصیه می‌شود

در صورت دیده شدن علامت‌های زیر حتماً به پزشک مراجعه نمایید:

- ✱ اختلال در آغاز ادرار
- ✱ تکرر ادرار مخصوصاً در شب‌ها
- ✱ خارج شدن ادرار به صورت قطره قطره
- ✱ خروج ادرار با فشار کم
- ✱ وجود خون یا لخته خون در ادرار
- ✱ درد هنگام دفع ادرار
- ✱ درد هنگام انزال
- ✱ درد‌های استخوانی یا در ناحیه لگن و پایین کمر اگر متناوب باشد
- ✱ کاهش وزن یا کاهش اشتها به صورت ناخواسته.
- ✱ بی اختیاری ادرار یا مدفوع



تصویری از غده پروستات

مواد غذایی مفید برای پیش‌گیری از مشکلات غده پרוستات:

مصرف گوچه فرنگی (یا رب گوجه فرنگی طبیعی)، **سلنیوم** (انواع مغزها، سبوس گندم، میوه‌ها و سبزیجات تازه)، **اسیدهای چرب امگا۳** (موجود در انواع مغزها مثل گردو، تخم کتان، ماهی‌های سالمون، ساردین، روغن کانولا و...)، **ویتامین E** (روغن‌های گیاهی، مغزها، سبزیجات برگ سبز و...)، **مصرف ماهی، سبزیجات با رنگدانه‌های سبز و زرد** (کاهو، اسفناج، انواع کلم، فلفل دلمه‌ای در رنگ‌های مختلف، کدو حلوائی، هویج و...)، **وی** (دانه‌های کنجد، کدو حلوائی، بادام و...) اثر پیشگیری‌کنندگی و محافظت در برابر بروز سرطان پרוستات دارد.

با توجه به اینکه اندازه پروسات بعد از سن حدود ۴۰ تا ۵۰ سالگی شروع به رشد می‌کند به افراد بالای این سن توصیه می‌شود. هر روز حداقل یک گوچه فرنگی مصرف کنند. لیکوپن یکی از آنتی‌اکسیدان‌های مهم موجود در گوچه فرنگی است که می‌تواند از بروز سرطان پروسات پیشگیری کند. از دیگر منابع مای لیکوپن می‌توان به هندوانه، زردآلو، گریپ فروت و فلفل دلمه ای قرمز اشاره کرد.

درمان

با توجه به درجه بیماری، شرایط آن، سن بیمار و ... پزشک معالج در صورت لزوم یکی یا تلفیقی از روش‌های درمانی زیر را پیشنهاد می‌کند.

پرتودرمانی

دارو درمانی: مصرف داروهای خوراکی مختلفی وجود دارند از جمله مهارکننده آندروژن، جدیدترین درمان دارویی **کانسر پروسات** است.

درمان جراحی: جراحی شامل **پروستاتکتومی** (برداشتن پروسات) ترانس یوترال و پروستاتکتومی رادیکال است.

کارشناسان می گویند افراد می توانند با هشیار بودن در مورد برخی از علائم سرطان که بیانگر نیاز فوری به مراجعه به دکتر است، به خود نفع بسیاری برسانند.

خستگی

خستگی یک علامت مبهم دیگر است که ممکن است در مردان به سرطان مربوط باشد. البته بسیاری از مشکلات دیگر هم می تواند باعث خستگی شود. خستگی نیز مانند تب هنگامی رخ می دهد که سرطان گسترش پیدا کرده باشد. اما در برخی از سرطان ها مانند سرطان خون یا لوسمی یا برخی از سرطان های معده یا روده بزرگ ممکن است در همان ابتدای بیماری بروز کند. اگر احساس خستگی شدید دارید و با استراحت بهتر نمی شوید، به دکترتان مراجعه کنید. پزشک ضمن معاینه شما وجود سایر علائم را هم جستجو خواهد کرد تا علت خستگی شما پیدا کند و درمان آن را تجویز کند.

سرفه مداوم

سرفه علامت شایعی در سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی ها است و همچنین سرفه ممکن است عارضه جانبی برخی از داروها باشد. اما هر سرفه طولانی مدتی، یعنی سرفه ای که بیش از سه تا چهار هفته طول بکشد، را نباید نادیده گرفت و برای بررسی آن باید به پزشک مراجعه کرد. سرفه طولانی مدت علاوه بر سرطان ممکن است نشانه بیماری های دیگری مانند برونشیت مزمن یا بازگشت محتویات اسیدی معده به مری (ریفلاکس) باشد.

اشکال در بلع

برخی از مردان از اشکال در بلع شکایت می کنند. آنها در طول زمان ممکن است با تغییر دادن رژیم غذایی شان و مصرف مواد غذایی نرم تر و مایع سعی کنند بر این مشکل غلبه کنند مثلا سوپ بخورند. اما اشکال در بلع می تواند نشانه سرطان های گوارش از جمله سرطان مری باشد.



تغییرات پوست

شما نه تنها باید از تغییرات در خال‌های تان آگاه باشید (که نشانه شناخته شده سرطان پوست بالقوه است) بلکه هر تغییر در رنگ پوست را باید مورد توجه قرار دهید. همچنین ایجاد زخم و خونریزی ناگهانی از پوست هم و پوسته‌ریزی شدید هم باید بوسیله پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

ظهور خون در جاهای غیرمعمول

اگر در بخشی از بدن تان که به طور معمول خونریزی نمی کند، خون مشاهده کنید، باید به پزشک تان مراجعه کنید. اگر شروع به سرفه کردن و بالا آوردن خلط خونی کنید، خون در مدفوع تان ظاهر شود یا ادرار تان خونی باشد، مراجعه به پزشک لازم است. توجه داشته باشید که نسبت دادن وجود خون در مدفوع به بواسیر (هموروئید) اشتباه است، این خونریزی ممکن است نشانه سرطان روده بزرگ باشد. پزشک شما ممکن است آزمایش‌هایی مانند کولونوسکوپی (آندوسکوپی روده بزرگی با استفاده از یک لوله انعطاف پذیر که بر سر آن دوربینی نصب شده است) را توصیه کند. هدف کولونوسکوپی یافتن نشانه‌های سرطان یا ضایعات پیش سرطانی (که ممکن است بعدها به سرطان تبدیل شوند) و نیز هر ضایعه دیگری باشد که باعث خونریزی شده است.

تغییرات دهان

اگر سیگار می کشید یا توتون می جوید، به خصوص باید در مورد بروز لکه‌های سفید درون دهان یا نقاط سفید رنگ روی زبان تان هشیار باشید. این تغییر ممکن است بیانگر بروز "لوکوپلاکیا"، یک ضایعه پیش سرطانی که ممکن است در نتیجه تحریک شدن مداوم پوشش دهان و زبان رخ دهد- باشد. این عارضه ممکن است در نهایت به سرطان دهان تبدیل شود.

مشکلات ادراری

با افزایش سن مردان، دچار شدن به مشکلات ادراری شیوع بیشتری پیدا می کند. مردان ممکن است تکرر ادرار، احساس فوریت برای ادرار کردن و احساس باقی ماندن ادرار در مثانه و تخلیه نشدن کامل آن شکایت داشته باشند. هر مردی با افزایش سن ممکن است به این مشکلات دچار شود. اما توجه داشته باشید که این علائم ممکن است به علت سرطان نیز بروز کند، به خصوص اگر این علائم روز به روز بدتر شوند.

پروستات با افزایش سن مردان بزرگ می شود. این بزرگ شدن به علت یک عارضه خوش خیم و غیرسرطانی به نام "هیپرپلازی خوش خیم پروستات" یا BPH است. پزشک شما ممکن است آزمایش خون برای اندازه گیری آنتی ژن اختصاصی پروستات یا PSA را تجویز کند. PSA پروتئینی است که بوسیله غده پروستات تولید می شود. این آزمایش برای کمک به تعیین امکان وجود سرطان پروستات مورد استفاده قرار می گیرد.

سوءهاضمه

بسیاری از مردان، به خصوص با در سنین بالاتر هنگامی که دچار سوءهاضمه می شوند، به خصوص اگر در خوردن و نوشیدن افراط کرده باشند، فکر می کنند دچار "حمله قلبی" شده اند. اما سوءهاضمه مداوم همچنین ممکن است نشانه سرطان مری، گلو یا معده باشد و باید به پزشک اطلاع داده شود.

نشاسته پاق کننده است و باید در رژیم‌های کاهش وزن محدود شود.

حقیقت: بسیاری از غذاهایی که نشاسته زیادی دارند؛ مانند نان، برنج، انواع ماکارونی، غلات آماده، دانه‌ها، میوه‌ها و برفی از سبزی‌ها مانند سیب زمینی از نظر پربی و کالری بسیار محدودند. آن‌ها زمانی کالری زیادی دارند که مقدار مصرف آن‌ها زیاد باشد و یا با مقادیر زیادی روغن، کره، فامه و یا مایونز پوشانده شوند. این نوع غذاها منبع انرژی مهمی برای بدن به شمار می‌روند. حذف کامل این مواد غذایی منجر به از بین رفتن عضلات بدن و افزایش بافت پربی می‌گردد اگرچه ممکن است وزن بدن کاهش یابد!

بهترین راه برای کاهش وزن، کنترل میزان انرژی دریافتی و افزایش فعالیت بدنی است.

محصولات گیاهی در کاهش وزن بی‌ضرر و موثرند.

حقیقت: محصول کاهش وزنی که ادعای گیاهی و یا طبیعی بودن دارد لزوماً بی‌ضرر نیست. برای مثال، محصولات گیاهی حاوی افدرا (افدرین ترکیب شبه آمفتامینی بسیار قوی است که هم سیستم عصبی و هم سیستم قلبی عروقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اخیراً توسط FDA ممنوع شده است) سبب بیماری‌های شدید و حتی مرگ می‌شود. محصولات جدیدتر که ادعای بدون افدرا دارند لزوماً بی‌خطر نیستند، زیرا که ممکن است حاوی ترکیباتی شبیه به افدرا باشند. این نکته را در نظر داشته باشید که بسیاری از مواد اعتیادآور منشا و پایه گیاهی (مثلاً خشخاش و گیاه توتون) دارند و صرف گیاهی بودن یک محصول دلیل بر بی‌ضرر بودن آن نمی‌باشد. نکته: پیش از استفاده از هر محصول برای کاهش وزن، با پزشک یا کارشناس تغذیه خود مشورت نمایید. برخی از محصولات کاهش وزنی می‌توانند بسیار مضر باشند.

شام خوردن باعث اضافه وزن می‌شود و باید حذف شود.

حقیقت: شام نخوردن باعث می‌شود که بعد از یک شب گرسنگی طولانی در ساعات اولیه روز بعد قند خون بسیار افت داشته باشد و همچنین این امر سرعت متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کاهش داده و حتی باعث افزایش وزن هم شود. البته بهترین ساعت مصرف شام در ابتدای ساعت شب یعنی حدود ۷ الی ۸ شب است. عوامل تعیین کننده کاهش یا افزایش وزن شما نوع غذای دریافتی و میزان آن و همچنین میزان فعالیت بدنی روزانه شماست. مهم نیست که شما چه زمانی غذا دریافت می‌کنید؛ کالری اضافه به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود.

نکته: فاصله مصرف شام تا زمان خواب حداقل ۲ ساعت

باشد تا از بروز مشکلات گوارشی نظیر ریفلاکس یا

برگشت غذا از معده به مری پیشگیری شود



گیاهخواری سبب کاهش وزن می شود و سلامتی شما را تضمین میکند.

حقیقت: تحقیقات نشان می‌دهند. گیاهخواران کالری و چربی کمتری نسبت به سایر افراد دریافت می‌کنند. آن‌ها همچنین نسبت وزن به قد کمتری نسبت به سایر افراد دارند. انتخاب یک رژیم گیاهخواری با چربی کم ممکن است در کاهش وزن موثر باشد. اما گیاهخواران مانند سایرین ممکن است انتخاب های پرکالری داشته باشند. مانند مصرف غذاهای پرچرب و پرکالری و یا غذاهایی که ارزش تغذیه‌ای کمی داشته باشند.

رژیم‌های گیاهخواری باید با دقت تنظیم شوند تا متعادل باشند. مواد مغذی که سایرین به راحتی از محصولات حیوانی به دست می‌آورند ممکن است در رژیم‌های گیاهخواری بسیار محدود باشند. مانند آهن، کلسیم، ویتامین D، روی و پروتئین. لازم به ذکر است که ویتامین B12 منشأ گیاهی ندارد و افراد گیاهخوار در صورت عدم مصرف مکمل این ویتامین دچار کمبود آن خواهند شد.

برخی افراد شیر و لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند و به جای آن از سایر منابع کلسیم مثل کلم، اسفناج و... استفاده می‌کنند.

حقیقت: لبنیات بهترین منبع دریافت کلسیم می‌باشند و پروتئین و ویتامین‌های موجود در آن به جذب بهتر کلسیم کمک می‌کنند. در حالیکه کلسیم سایر منابع به دلیل وجود موادی که از جذب کلسیم ممانعت می‌کنند، به خوبی لبنیات قابلیت جذب ندارند. علاوه با مصرف لبنیات، قسمتی از پروتئین مورد نیاز روزانه بدن نیز دریافت خواهد شد. مصرف روزانه ۲ تا ۳ لیوان لبنیات در روز می‌تواند نیازهای بدن را تامین کند و ولی مصرف بیش از حد لبنیات می‌تواند به دلیل تداخل جذب با آهن، ایجاد کمبود آهن کند.

میوه‌ها انرژی آنچنانی ندارند و مصرف آن‌ها آزاد است.

حقیقت: هر واحد از انواع میوه ها معادل ۶۰ کیلوکالری انرژی دارند. توصیه می‌شود روزانه ۲ تا ۴ واحد از این گروه مصرف شود. میوه‌ها حاوی کربوهیدرات هستند. مصرف بیش از حد کربوهیدرات (به جز فیبرهای غذایی) می‌تواند منجر به افزایش تری گلیسرید خون شود. لازم به ذکر است که هر واحد میوه شامل: ۱ عدد از میوه‌هایی مثل سیب، پرتقال، گریپ فروت، هلو، شلیل، گلابی یا نصف لیوان از میوه‌هایی مثل توت فرنگی، گوجه سبز، توت، انگور و یا نصف لیوان آب میوه طبیعی و یا ۳ عدد خرما.

1. American Heart Association
(http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Trans-Fats_UCM_301120_Article.jsp)
2. <http://nut.behdasht.gov.ir> (دفتر بهبود تغذیه جامعه/معاونت بهداشت)
3. National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC). "Kidney Stones in Adults." Available at: <http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/stonesadults/>. Accessed on: 15 Sep. 2012.
4. The Journal of the American Dietetic Association
5. Questions and Answers About Lycopene (2013, June 10). National Cancer Institute. Retrieved October 13, 2013.
6. Enlarged Prostate – Does Diet Play a Role (2010, January 15). Mayo Clinic. Retrieved October 13, 2013.
7. Prostate cancer, nutrition, and dietary supplements. (2015, April 13).



Electronic Health Journal

No 3

Farhangian University

Student Affairs

Counseling, Hygiene and Health Office