

یادداشت



به داشته‌هایمان قانع باشیم و غم نداشته‌هایمان را نخوریم

* میرشاهی

امروز به دلیل نوع زندگی، همه ما تحت فشار هستیم و سطحی از مشکلات را تحمل می‌کنیم. سختی‌ها در تمام روز و حتی تمام مراحل زندگی وجود دارد و بنابراین اینکه ما چقدر بتوانیم مشکلات را تحمل و مدیریت کنیم، بسیار تاثیرگذار و درخور توجه خواهد بود. از سوی دیگر از آنجاکه جسم و روح مکمل هم هستند، قطعاً استرس‌ها و نگرانی‌های روحی بر سلامتی جسم ما تاثیرگذار خواهد بود، لذا هر چقدر بهتر بتوانیم مسائل روحی را مدیریت کنیم، جسم سالم‌تری خواهیم داشت.

نکته آن است که بعضی بیماری‌ها دلایل ارثی دارد و در نتیجه مدیریت آن از دست ما خارج است، اما بسیاری از امراض هم علت بیرونی دارند و به عبارت دیگر بر اثر فشارهای جانبی وارد آمده بر انسان ایجاد می‌شوند و درست همین امراض هستند که می‌توان آن‌ها را کنترل کرد؛ کنترلی که زمینه آن، هدایت زندگی به سوی شرایط کم‌فشار است. بر این اساس باید بدانید که اگر مشکلات مربوط به خواب چه کم‌خوابی و چه پر خوابی و البته بد خوابی دارید، باید بررسی شود. تغییرات خلق و خو، اشتها، وزن، مشکل در مدیریت ارتباط، کنترل نداشتن روی اعمال و دیگر رفتارهایی از این دست هم باید بررسی شوند و فرد به سادگی از کنار آن‌ها عبور نکند. این گونه اختلال‌ها در صورتی که در درازمدت ادامه یابد و نتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، نه تنها می‌تواند برای انسان مشکل ساز شود، بلکه خطر آفرین نیز هست؛ البته مهم‌تر از این مسئله، آن است که ما یاد بگیریم به داشته‌هایمان عادت کنیم و به نداشته‌هایمان فکر نکرده و غصه نخوریم و صد البته از داشته‌هایمان، بیشترین استفاده را بکنیم، زیرا هر چه امیدمان به زندگی بیشتر باشد، زندگی بهتری خواهیم داشت.

* روان‌شناس مرکز جامع سلامت مهرآباد

عکس نوشت



یازدهمین جلسه شورای اجتماعی محله مهدی آباد با موضوع ارائه گزارش اقدامات ستاد مردمی دواج آسان در سال ۹۶، در مسجد دونور برگزار شد.



مراسم ویژه هفته ملی مبارزه با سرطان در مرکز خدمات جامع سلامت محله مهرآباد برگزار شد

دنیای صورتی

به پزشک مراجعه می‌کنند و این در حالی است که بهترین راه مقابله با سرطان پستان، تشخیص زودهنگام آن است. بهتر آن است که بانوان به صورت دوره‌ای به پزشک مراجعه کنند که اگر مشکلی وجود دارد، در همان مراحل اولیه شناسایی شود.

شکر، نمک و روغن؛ سه گانه دشمن سلامتی

کیهانی، کارشناس تغذیه مرکز جامع سلامت مهرآباد، دیگر سخنران مراسم است. وی با اشاره به اینکه امروز بر اساس تحقیقات انجام شده، نقش تغذیه و رژیم غذایی سالم در پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها ثابت شده است، ادامه می‌دهد: در اصول تغذیه صحیح سه محور نمک، شکر و روغن وجود دارد که در ابتلا به انواع بیماری‌ها نقش دارد و لازم است در مورد مضرات آن‌ها اطلاع‌رسانی و در باره شیوه مصرفشان، فرهنگ‌سازی شود. در مورد نمک، اولین نکته‌ای که معمولاً به ذهن مردم می‌رسد، ارتباط آن با بیماری فشارخون است اما این ماده غذایی در بروز انواع سرطان نیز نقش دارد. نمک به‌ویژه با ز بین بردن مخاط معده، امکان ابتلا به سرطان معده را که از انواع شایع سرطان است، افزایش می‌دهد. در زمینه شکر هم اولین بیماری‌ای که به ذهن می‌رسد، دیابت است اما مصرف زیاد این ماده غذایی هم با انواع سرطان و به‌ویژه لوزالمعده و پستان در ارتباط است. روغن در مقایسه با شکر و نمک، خطرناک‌تر است. نوع روغن مصرفی ما با سرطان ارتباط مستقیم دارد، پس بهتر است به جای استفاده از روغن‌های اشباع‌شده حیوانی از نوع غیراشباع و گیاهی آن استفاده کنیم. در انتخاب روغن‌های گیاهی هم زیتون، کلزا، سویا، آفتابگردان و ذرت به ترتیب از اولویت برخوردار هستند.

چیپس را از زندگی‌مان حذف کنیم

این کارشناس تغذیه می‌افزاید: مسئله دیگری که بر اساس تحقیقات علمی ثابت شده است، تاثیر مستقیم غذاهای سرخ‌شده در ابتلای افراد به انواع سرطان هاست. هر چه مواد غذایی به مدت طولانی‌تر و در معرض گرمای بیشتری قرار بگیرند، خطرناک‌ترند و امکان ابتلا به انواع بیماری‌ها را افزایش می‌دهند. این مسئله به‌ویژه در مورد غذاهای نشاسته‌دار، صدق می‌کند. از جمله این مواد چیپس است که از آن به عنوان بمب کالری نام برده شده است و مضرات بسیاری دارد. از آنجاکه این ماده غذایی میان کودکان و حتی بزرگسالان طرفداران زیادی دارد، باید در مورد آن راهکار داده شود و چاره‌اندیشی صورت گیرد. همچنین ته‌دیگ به‌ویژه از نوع برشته‌شده، سیب‌زمینی‌ونان آن‌گاه که تحت حرارت شدید قرار بگیرد و غذاهای کبابی از این دسته‌اند و به نوعی عوامل خطرناک حساب می‌آیند. ما امروز نمی‌توانیم این مواد را به طور کامل از برنامه غذایی خود حذف کنیم اما می‌توانیم با مصرف موادی دیگر مضرات آن‌ها را خنثی کنیم. آنتی اکسیدان‌ها مهم‌ترین خنثی‌کننده این عوامل خطرناک هستند که در انواع میوه و سبزیجات به وفور یافت می‌شوند. غذاهای دریایی، روغن زیتون، شکلات تلخ و چای سبز از دیگر مواد غذایی هستند که این عنصر در آن‌ها وجود دارد.

ادامه برنامه، اجرای بازی سبزه‌قطار توسط چند تن از حاضران است. به گفته کیهانی، این بازی که مرکز بهداشت مهرآباد تهیه کرده است، سعی دارد در قالب سرگرمی، نکات آموزشی بیماری‌ها را به شهروندان منتقل کند. پذیرایی از حاضران با نوشیدنی صورتی رنگی که مخلوطی از لبو و ماست بود، پایان بخش این مراسم بود.

خالدی - حتی شنیدنش هم برای برخی افراد، رعب‌آور است و لرزه بر اندامشان می‌اندازد. سرطان را می‌گویم. هر روز دارد بیشتر جایش را باز و در جان آدم‌ها رخنه می‌کند. چونان اسبی افسارگسیخته بر انسان‌های دنیای مدرن می‌تازد و کسی هم جلودارش نیست. دومین عامل مرگ انسان هاست و می‌رود که به زودی جایگاه نخست را از آن خود کند! همین نکات است که ضرورت آگاهی بخشی برای شناخت و مقابله با این بیماری خطرناک را طلب می‌کند. در همین راستا و به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان (۷ تا ۱۵ بهمن) مراسم ویژه‌ای با محوریت سرطان پستان با هدف آگاهی دادن به شهروندان و آشنایی آن‌ها با این بیماری، با حضور داوطلبان، سفیران و گروه‌های خودیار سلامت، در مرکز خدمات جامع سلامت شهری محله مهرآباد برگزار شد.

روبان صورتی؛ نماد سرطان پستان

در دیوار پر است از نمادهایی با رنگ صورتی. روبان‌های قرارگرفته بر روی سینه حاضران، کاغذهای رنگی نصب‌شده بر روی دیوارها که اطلاعاتی به مردم می‌دهند و حتی انواع و اقسام میوه‌های آویزان شده از سقف، همه به رنگ صورتی است. این انتخاب، اتفاقی نیست. هر نمادی برای خودش معنای خاصی دارد. روبان صورتی هم نماد سرطان پستان است، نمادی از امید به زندگی. قصه روبان صورتی، قصه مبارزه و درد است؛ مبارزه برای حیات و رهایی از درد بیماری. سرطان پستان امروز دومین سرطان شایع دنیای پس از سرطان ریه و دومین عامل مرگ و میر در جهان پس از بیماری‌های قلبی عروقی است، با این وجود همان طور که عرفانیان، مدیر مرکز خدمات جامع سلامت محله مهرآباد، می‌گوید، هیچ جای نگرانی نیست؛ چراکه اکنون با وجود پیشرفت‌های علمی حاصل‌شده، ۵۰ درصد سرطان‌ها با درمان‌پذیر هستند. به گفته وی، همچنین ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها با رعایت شرایطی قابل پیشگیری است. آنچه مهم است، خودمراقبتی، داشتن اعتماد به نفس و باور قلبی و اعتماد برای پیروزی بر این مشکل و درکل ساختن دنیایی صورتی رنگ است.

فلش شیوع بیماری‌ها از واگیر به غیر واگیر چرخیده است

در چند دهه اخیر در کشورمان، فلش شیوع بیماری‌ها از واگیر به سمت غیر واگیر چرخیده است که یکی از دلایل عمده آن تغییر سبک زندگی و دلیل دیگرش، گسترش یافتن برنامه‌های واکسیناسیون سراسری بود. این آغاز سخن مسلم، مسئول واحد بیماری‌های غیر واگیر و سرطان مرکز بهداشت مهرآباد است. او به عنوان اولین سخنران مراسم ادامه می‌دهد: تغذیه ناسالم، شهرنشینی و به دنبال آن کم‌تحرکی شهروندان، استعمال دخانیات و مشروبات الکلی و آلودگی هوا که همگی ناشی از تغییر سبک زندگی مردم است، در کنار وراثت، از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند در ایجاد سرطان، تاثیرگذار باشد.

وی می‌افزاید: سرطان پستان، شایع‌ترین و کشنده‌ترین نوع سرطان در زنان است و بنابراین باید درباره آن اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی صورت پذیرد. وجود توده مشکوک، ترشحات پستانی، تغییر پوست، نوک و اندازه پستان همه می‌توانند هشداردهنده باشند و بانوان در صورت مشاهده این تغییرات و برای آگاهی یافتن از دلایل آن، بهتر است به مراکز بهداشتی مراجعه کنند. زنان به دلیل نداشتن اطلاع کافی از روش‌های تشخیص زودرس، معمولاً در