

برخلاف بسیاری از نظریه پردازان غربی که به فردیت بیش از جمع توجه دارند و منفعت طلبی شخصی را بر مصلحت اندیشی اجتماعی ترجیح می دهند، دایان مدود، روان شناس و نویسنده مشهور آمریکایی در کتاب «طلاق نگرید» موضعی جسورانه و شجاعانه درباره پدیده طلاق می‌گیرد و با زبانی ساده ولی علمی آن را بیان می‌کند.

او در کتابش به سراغ افراد زیادی پس از طلاق می‌رود و با بیان داستان‌های واقعی از زندگی آن‌ها چهره دیگر از طلاق را در جامعه به تصویر می‌کشد. تجربیات و احساسات ناخوشایندی که افراد پس از طلاق می‌چوبند آن را سرکوب و انکار کنند و خود را خوشحال و رضایتمند نشان دهند.

این نویسنده بزرگ، مسئولانه و بی‌باکانه زنگ خطر طلاق را می‌فشارد و به زوج‌هایی که در مسیر جدایی هستند، هشدار جدی می‌دهد تا مبادا ناآگاهانه و متأثر از فرهنگ عوامانه امروزی و رسانه‌ها قدم در راهی بی‌باک و پرخطر بگذارند و خود را گرفتار هزارویک پیامد منفی طلاق کنند.

پیدا کردن ریشه‌های ناراضی‌ناشویی و از بین بردن این افسانه‌ها که طلاق، تنها گزینه پیش روی زوج‌هاست، مهم‌ترین موضوعی است که او در این کتاب به آن می‌پردازد. او در این کتاب ابتدا تأثیر گسترده طلاق، جزئی‌ترین آسیب‌های عاطفی آن بر شرکا، خطرات رشدی که این پدیده برای کودکان درگیر دارد و آثار اجتماعی گسترده‌ای را که طلاق می‌تواند رقم بزند، بیان می‌کند، سپس بر راهبردها و اصول مورد نیاز برای نجات یک ازدواج منمرکز می‌شود تا خواننده با تکنیک‌های ارتباطی، راهکارهای حل تعارض و روش‌هایی برای برافروختن دوباره عشق و صمیمیت آشنا شود.

ما مطالعه این کتاب را برای همه همسران ضروری می‌دانیم، چون این کتاب نه تنها راهنمای همسرانی است که با مشکلاتی روبه‌رو هستند، بلکه راهنمای پیشگیرانه‌ای برای کسانی است که در مراحل سالم‌تری از رابطه خود قرار دارند.

به عبارت دیگر، مدود در این اثر افزون بر تلاش برای احیای روابط آسیب‌دیده، سعی دارد با تشویق به تلاش و مشارکت مستمر، از بحران‌های آینده در زندگی‌های مشترک نیز بکاهد.

نویسنده: دایان مدود

مترجم: داود نوده‌ئی - سمیرا هاشمی

موضوع: بخش‌بندی

تعداد صفحات: ۶۰۰ صفحه

قیمت: ۵۵۰,۰۰۰ تومان

نکته

روز

برای شب‌های سرد پاییز آماده شویم



شادفر

باد پاییزی برای خیلی‌ها زنگ هشدار سرما خوردگی است. برای همین عده‌ای در همین روزها ترجیح می‌دهند جای لباس‌های سبک و خنک تابستانی کمدشان را به لباس‌های گرم بدهند. البته شاید هنوز خیلی زود باشد که لباس‌های پشمی را وارد چرخه استفاده کنند. ولی سرمایی‌ها این فرصت را منتفع می‌دانند که بافت‌ها و پشم‌ها را دم دست بیاورند و تروتمیزشان کنند تا در زمان استفاده در روزهای پیش رو به مشکل نخورند. از آنجا که لباس پشمی یا بافتنی از پشم طبیعی حیوانات ساخته می‌شود، اگر می‌خواهید لباستان سالم بماند بهتر است به توصیه‌های زیر توجه کنید.

- اگر لباس پشمی تان بزرگ است، یک قاشق چای خوری ماده شوینده به ظرف آب سرد اضافه کنید و اگر می‌خواهید یک لباس کوچک، شال گردن یا دستکش را بشوید نصف قاشق چای خوری ماده شوینده بریزید.
- پیش از شست و شوی لباس، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فرصت دهید تا آب به بافت لباس پشمی یا بافتنی نفوذ کند و کامل خیس شود.
- مواد شوینده حل شده در آب را روی لباس پشمی بریزید تا مواد شوینده جذب لباس شوند. سپس به آرامی لباس پشمی را بشوید.
- اگر ناخنتان بلند است از دستکش پلاستیکی آشپزخانه استفاده کنید تا لباستان نخ کش نشود و آسیب نیند.
- پس از شست و شوی کامل لباس پشمی، آن را از آب کثیف بیرون آورید و با فشار ملایم آب چرک آن را خارج کنید و دوباره لباس پشمی یا بافتنی را با آب سرد آبکشی کنید.
- در آبکشی لباس پشمی دقت کنید، زیرا ممکن است مواد شوینده، لکه یا کثیفی لایه لای بافت لباس باقی بماند، ولی به لباس چنگ نزنید و آن را محکم فشار ندهید تا گوله نشود.
- لباس پشمی خیس را از بند آویزان نکنید، بهترین روش خشک کردن لباس پشمی یا استفاده از حوله است.
- یک حوله بزرگ و تمیز را روی زمین پهن کنید. لباس، شال یا دستکش پشمی خود را روی حوله پهن کنید.
- پایین حوله را روی لباس پشمی قرار دهید و لباس را به آرامی لوله کنید، به طوری که حوله روی لباس قرار گیرد.
- حوله را فشار دهید تا آب اضافه لباس پشمی را بگیرد. این مرحله را چند بار تکرار کنید تا آب اضافه لباس گرفته شود.
- سپس لباس بافتنی یا پشمی را از روی حوله بردارید و در معرض هوای آزاد بگذارید. پس از خشک کردن لباس پشمی یا حوله هرگز آن را تا نکنید. لباس را همان‌گونه که هست روی یک سطح تمیز قرار دهید و با دست کاملاً صاف کنید تا به شکل خود خشک شود و جمع نشود.
- خشک شدن لباس پشمی کمی طول می‌کشد با این حال اگر می‌خواهید لباستان سالم بماند و گلوله نشود، بهتر است از اتو استفاده نکنید یا در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید. همچنین استفاده از خشک‌کن ماشین لباسشویی آسیب جدی به لباستان وارد می‌کند.
- اگر روی تگ لباس پشمی نوشته شده است شستن با ماشین لباسشویی مانعی ندارد، باز هم بگوئید این مدل لباس را با دست بشوید. همچنین اگر شستن دستی برایتان دشوار است آن را خشک شویی ببرید.

تهدیدی برای سلامتی زیبایی

با تشخیص زودهنگام سرطان سینه شانس خودمان را برای درمان افزایش دهیم

سرطان سینه

سرطان سینه هنگامی آغاز می‌شود که رشد سلول‌ها در این بخش از بدن از کنترل خارج شوند. البته بیشتر تومورهای موجود در سینه خوش خیم هستند و سرطان محسوب نمی‌شوند. این تومورها مانند تومورهای سرطانی رشد غیرطبیعی دارند، ولی به بافت خارج از سینه سرایت نمی‌کنند.

نرخ شیوع سرطان سینه

اروپا و آمریکای شمالی < ایران < آسیای شرقی

۸ درصد

نرخ شیوع سرطان سینه در دنیا ۵۸ درصد است.

۳۳ نفر

نرخ شیوع سرطان سینه در ایران ۳۳ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر است.

یائسگی

در سنین بالاتر، یائسگی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

۹ مورد

از هر ۱۰۰ مراجعه مشکوک به سرطان ۹ مورد توده‌های خوش خیم دارند.

غریب‌الگری رایگان

غریب‌الگری و تشخیص زودهنگام سرطان سینه در همه مراکز جامع خدمات سلامت فعال در شهرستان برای بانوان ۳۰ تا ۵۹ ساله و افراد خارج از این گروه سنی که دارای عامل خطر باشند، رایگان صورت می‌گیرد.

نشانه‌های بیماری

- وجود توده‌های نامنظم و سفت بدون حدود واضح در بافت سینه، زیر بغل یا اطراف استخوان ترقوه
- پوست ضخیم و برتقالی سینه
- نوک سینه فرورفته
- ترشحات خونی از سینه
- وجود هرگونه تغییری در شکل و اندازه بین دو سینه

* بیشتر توده‌های سرطانی درد ندارند و بدون علامت هستند.

مسیرهای پیشگیری از بیماری

- تغذیه مناسب
- تناسب اندام و جلوگیری از اضافه وزن
- فعالیت بدنی کافی و ورزش دست‌کم ۱۵۰ دقیقه در هفته
- مصرف نکردن انواع دخانیات، مخدرها و الکل
- پرهیز از مصرف گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای کنسروی و آماده
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای هورمونی مانند قرص‌های پیشگیری از بارداری
- معاینه‌های منظم دوره‌ای و غربالگری

روش‌های تشخیصی

- خودآزمایی پس از سن بلوغ هر ماه یک بار
- معاینه‌ها و آزمایش‌های دوره‌ای پس از ۳۰ سالگی هر دو یا سه سال یک بار و پس از ۳۵ سالگی
- هرسال یک بار مانند سونوگرافی و آم‌آ از سینه
- ماموگرافی پس از ۴۰ سالگی سالی یک بار

* افراد دارای سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه یا سرطان‌های مرتبط مانند روده و تخمدان باید غربالگری را ۱۰ سال زودتر شروع کنند.

خانم‌ها بخوانند

معمومه متین نژاد تازه عروس جوان همسایه بر اثر سرطان پیشرفته سینه فوت کرده بود و هنوز درگیر مراسم چهل‌هم آن خدا بی‌خدا بود که خبر دیگری همه را شوک کرد. جواب آزمایش سرطان سینه خانم همسایه و دختر جوانش نیز مثبت شده بود. نکته تأمل برانگیز ماجرا اینجاست که رابطه خویشاوندی باهم نداشتند. فقط خبر بیماری عروس خانواده سبب شده بود تا آن دو احساس نگرانی کنند و آزمایش بدهند. خوشبختانه تشخیص زودهنگام بیماری، شانس درمان را برای آن دو افزایش داده بود. شانس که با عروس خانواده یار نبود و مرگش را در سی و دو سالگی رقم زد. اتفاقی که دست‌کم تا مدتی همه زنان فامیل و آشنا را نسبت به این موضوع حساس و در نهایت جواب آزمایش دونفر دیگر را هم در کمتر از ۳ ماه مثبت کرد.

سرطان سینه بیماری واگیرداری نیست، ولی واقعیت این است که در سایه غفلت ما شبیه بیماری مسری عمل می‌کند که سلامت را تا بین و ریشه می‌سوزاند. تأیید حرفمان هم نرخ بالای شیوع این بیماری در کشورمان است که ضرورت غربالگری آن را برای همه خانم‌ها و چندانی نمی‌کند. موضوعی که دغدغه اصلی نظام سلامت است و ما را هم بر آن داشت تا یک بار دیگر به کمک متخصصان حوزه سلامت زنان و سرطان آن را مرور و بررسی کنیم.

سن ابتلا به سرطان سینه



* سبک زندگی و ژنتیک نقش مهمی در سن ابتلا به این بیماری دارند.

دومین علت مرگ

سرطان سینه شایع‌ترین سرطان تهاجمی در بین زنان و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان (پس از سرطان ریه) در بین این قشر است.

۲۵ درصد

میزان مرگ و میر سرطان سینه در دنیا حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد در ۵ سال درمان است. این آمار برای ایران به علت تشخیص دیر هنگام ۲۵ درصد است.

۲ سال

با ماموگرافی ۲ سال زودتر از روش‌های دیگری می‌توان سرطان را تشخیص داد که شانس درمان را تا چند برابر افزایش می‌دهد.

۸۵ درصد

۸۵ درصد زنانی که به سرطان سینه مبتلا می‌شوند، هیچ سابقه فامیلی یا عامل خطر نداشته‌اند.

زنان < مردان

سرطان سینه به علت شیوع زیاد در بین زنان یک بیماری زنانه شناخته می‌شود، ولی می‌تواند مردان را هم درگیر کند. نرخ ابتلا در بین مردان ۱۰۰ برابر کمتر از زنان است.

عوامل افزایش خطر ابتلا

- ژنتیک و سابقه خانوادگی
- جنسیت زن
- مصرف الکل و سیگار
- درمان‌های جایگزینی هورمون پس از یائسگی
- پرتوهای یونیزان
- قاعدگی در سن پایین
- نداشتن حاملگی یا بارداری تا پس از ۳۰ سالگی
- نداشتن شیردهی
- مصرف هورمون‌های ضد بارداری به مدت طولانی
- سقط جنین‌های مکرر
- تجدد

* استفاده از مام، تیغ، لیزر موهای زائد، تزریق چربی و ژل و پروتزهای سیلیکونی ژله‌ای خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش نمی‌دهند.

روش‌های درمانی معمول

- درمان‌های موضعی به صورت جراحی یا رادیوتراپی
- درمان‌های سیستمیک به کمک دارو مانند شیمی درمانی، هورمون‌درمانی و ایمونوتراپی

* تشخیص به موقع و زودهنگام، مهم‌ترین و کلیدی‌ترین راه درمان این بیماری است.