

سرطان سینه در مراحل اولیه قابل درمان است



و BRCA۲ اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا با تشخیص زودهنگام این ژن‌ها می‌توان از بروز سرطان در دیگر اعضای خانواده جلوگیری کرد. این فوق‌تخصص آنکولوژی با اشاره به عوامل تأثیرگذار بر بروز سرطان پستان گفته چاقی، کم‌تحرکی، مصرف سیگار و الکل، شروع زودهنگام قاعدگی یا یائسگی دیرهنگام از جمله عوامل

می‌شود. گفته دکتر انصاری‌نژاد، افرادی که سابقه خانوادگی سرطان پستان، تخمدان یا پروستات در بستگان درجه یک دارند، جزو گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند و باید غربالگری را زودتر آغاز کنند و تصحیح کرد. در این موارد، بررسی ژنتیکی برای شناسایی جهش‌های ژن BRCA۱

فوق تخصص هماتولوژی و مدیکال آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تأکید بر اینکه سرطان پستان در مراحل اولیه کاملاً قابل درمان است گفت: زنان باید از سن ۲۰ سالگی خودآزمایی پستان را آغاز کرده و از ۴۰ سالگی به بعد، غربالگری سالانه با ماموگرافی را جدی بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، نغمه انصاری‌نژاد با اشاره به اهمیت آگاهی و پیشگیری در سرطان پستان اظهار کرد: هر خانم باید از سن ۲۰ سالگی، ماهی یکبار پس از پایان دوره قاعدگی، خود را مقلیل آینه معاینه کند تا هرگونه تغییر در ظاهر یا لمس پستان را به موقع تشخیص دهد این معاینه ساله نخستین گام در شناسایی زودهنگام بیماری است.

وی افزود: خانمها باید هر یک تا سه سال، توسط پزشک عمومی یا متخصص زنان مورد معاینه بالینی قرار گیرند و از ۳۰ سالگی به بعد، این معاینات باید سالانه انجام شود. در سن ۴۰ سالگی نیز انجام اولین ماموگرافی برای تمام زنان توصیه

شناخته‌شده خطر هستند. سبک زندگی سالم، تغذیه متعادل و حفظ وزن مناسب نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری دارد. وی همچنین تأکید کرد: اگرچه زندگی شهرنشینی و اضطراب روزمره احتمال بروز سرطان پستان را افزایش داده است اما خوشبختانه پیشرفت‌های درمانی و تشخیصی در سال‌های اخیر موجب شده که سرطان پستان دیگر در ردیف علل اصلی مرگومیر زنان نباشد.

دکتر انصاری‌نژاد در پایان خاطرنشان کرد: سرطان پستان در حال حاضر کاملاً قابل پیشگیری و درمان است. به شرط آنکه خانمها آگاهانه به سلامت خود توجه کنند، معاینات منظم را انجام دهند و از مراجعه به پزشک ترسند. تشخیص زودهنگام، کلید درمان موفق است.

بر اساس این گزارش، ۹ مهر تا ۹ آبان، ماه آگاهی‌رسانی سرطان پستان نامگذاری شده که این ایام فرصتی ارزشمند برای تقویت فرهنگ مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت خود و دیگران است.

افسردگی ناشی از «خوددرمانی» راجدی بگیرد

مدیرکل دفتر پیش‌پیش‌پیش سلامت سازمان غذا و دارو، از افسردگی به عنوان شایع‌ترین اختلالات خلقی ناشی از خوددرمانی «نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندانه نازیلا یوسفی گفت: بسیاری از افراد با وجود بروز علائم افسردگی و مراجعه به پزشک یا روانشناس خوددرمانی کرده و به خوددرمانی روی می‌آورند در حالی که این رفتار نه تنها روند درمان را به تأخیر می‌اندازد بلکه می‌تواند به تشدید علائم و اختلال در روابط اجتماعی و کاری منجر شود. وی افزود: افسردگی بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، یکی از مهم‌ترین اختلالات خلقی است که با کاهش خلق، از دست دادن علاقه، احساس گناه و بی‌ارزشی، اختلال در خواب و اشتها کاهش اثری بیماری‌های زمینه‌ای، از دست دادن عزیزان، مصرف برخی داروها و مواد مخدر اشاره کرد. برآورد سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد تا سال ۲۰۳۰ بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در جهان درگیر این بیماری خواهند بود. مدیرکل دفتر پیش‌پیش‌پیش سلامت تأکید کرد: افسردگی تنها سلامت روان فرد را تهدید نمی‌کند بلکه فعالیت اقتصادی، بهره‌وری، شغلی و سرمایه‌های اجتماعی جامعه را نیز کاهش می‌دهد. از این رو تشخیص و درمان به‌موقع آن اهمیت حیاتی دارد و وی خاطرنشان کرد: درمان علمی افسردگی در پایه دارو درمانی، روان‌درمانی یا ترکیب هر دو است و نباید بدون مشورت با پزشک یا داروساز، مصرف دارو آغاز قطع شود.

فیزوتراپی می‌تواند ریسک زمین خوردن سالمندان را کاهش دهد

رئیس علمی کنگره فیزیوتراپی ایران بر اهمیت تأکید کرد فیزیوتراپی در کاهش ریسک زمین‌خوردگی و شکستگی استخوان سالمندان تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انجمن فیزیوتراپی ایران، گیتی ترکمان، رئیس علمی سی‌وششمین کنگره سالانه و پنجمین کنگره بین‌المللی فیزیوتراپی اظهار کرد: با تحولاتی مانند استنوبوز، رباتیک و موبایل‌های هوشمند، تعادل از مهم‌ترین عوامل افزایش زمین‌خوردگی در سالمندان هستند و این موضوع می‌تواند استقلال فردی و کیفیت زندگی این قشر را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. وی افزود: فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند با بهره‌گیری از روش‌های نوین مبتنی بر شواهد علمی و استفاده از فناوری‌های جدید همچون روش‌های درمانی مبتنی بر واقعیت مجازی، هوش مصنوعی و توابعی از راه دور، در پیشگیری و درمان این اختلالات در کنار سایر متخصصان ارتوپدی، روماتولوژی، طب سالمندی و طب فیزیکی نقش آفرینی کنند. این اقدامات موجب کاهش ریسک شکستگی، ارتعاشی استقلال فردی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان خواهد شد. به گفته ترکمان، سی‌وششمین کنگره سالانه و پنجمین کنگره بین‌المللی فیزیوتراپی توسط انجمن فیزیوتراپی ایران و با همکاری دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس از ۲۶ تا ۲۸ آذر ۱۴۰۴ در مرکز ماهی‌های مجموعه رزم‌ل تهران برگزار می‌شود. وی افزود: این کنگره با شعار «ارتعاشی فیزیوتراپی برای بهبود سلامت جامعه» به‌گزارش دور، در شام ۱۶ محور تخصصی از جمله فیزیوتراپی در پیشگیری از اختلالات حرکتی، ارتعاشی سلامت، بیماری‌های عصبی-عضلانی، اختلالی آسیب‌های ورزشی، سلامت زنان، اطفال و سالمندان، بیماری‌های قلبی-تنفسی و مراقبت‌های ویژه بیماری‌های داخلی، سلامت شغلی، تمرین درمانی و درمان‌های دستی، الکتروتراپی و موزن خشک، آسیب‌های آبرمندی، توانبخشی شناختی، کاربرد هوش مصنوعی و توابعی از راه دور و همچنین جنبه‌های حقوقی و اخلاقی حرفه‌ای در فیزیوتراپی خواهد بود.

پلیس فتا: با ارتقای سواد سایبری، خرید اینترنتی ایمن و آسوده می‌شود

وی گفت: به جهت اجرا و تأثیر پذیری هر چه بهتر این پوشش مدنظر است شکردهای کلاهبرداری به روز مجرمان سایبری، همچون طرح آگهی‌های جعلی در سایت‌های آگهی محور یا شکر در خواست بی‌علاقه از کاربران و همچنین آگهی‌های جعلی تحت عنوان کارایی به منظور سوداستفاده از افراد جوانی کار و نیز تبلیغات بوج و افوا کننده وام فوری در فضای مجازی، خریدهای نامر از کفاله‌ها و صفحات شبکه‌های اجتماعی و همچنین ارسال پیامک‌های جعلی حاوی لینک آلوده تحت عناوین مختلفه به شهروندان و کاربران در فضای مجازی اطلاع رسانی شود تا شهروندان قلم‌های خود را در فضای مجازی آگاهانه‌تر و هوشمندانه‌تر برداشته تا در این مجرمان سایبری گرفتار نشوند. رئیس پلیس فتا فراجا به شهروندان و به خصوص کاربران توصیه کرد: حتماً نکات لازم در خصوص خریدهای اینترنتی را رعایت کرده و در صورت برخورد با هرگونه موارد مجرمانه یا مشکوک مراتب را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس <http://www.fatagov.ir> و یا با شماره تماس ۰۹۶۲۸۰۰۰۰ یا کارشناسان در مرکز فوریتهای سایبری پلیس فتا گزارش کنند.



و صدا و سیما استان نظیر مساحبه رادیویی تلویزیونی، بخش تیزر، زیرنویس و رادیو و برگزاری نمایشگاه، میز خدمت، مسابقه نقاشی، نشست و هم اندیشی و اجرای کارگاههای آموزش حضوری و آنلاین (ویبنل) و... استفاده از تبلیغات محیطی نظیر پخش بروشور، تراکت و بهره‌رسانی از فضاهای تبلیغات شهری در اختیار شهرداری‌ها نظیر نصب بنر، پوستر و استند و... همچنین استفاده از تبلیغات مجازی برای اطلاع رسانی و آموزش کامل به شهروندان صورت می‌گیرد.

رئیس پلیس فتا فراجا با بیان اینکه شهروندان با یادگیری مهارت‌های پایه امنیت سایبری می‌توانند خود و جامعه را در برابر مجرمان سایبری مصون کنند، از برگزاری پنجمین پیش‌پیش‌پیش سراسری «خرید امن» یا شعار «ایمن خرید کن، آسوده زندگی کن» همزمان با هفته فراجا در سراسر کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراجا، سردار وحید مجید با اشاره به راه‌اندازی پوشش «خرید امن» اظهار کرد: هدف اصلی پنجمین پیش‌پیش سراسری «خرید امن»، آگاهی‌بخشی به شهروندان درباره مخاطرات خریدهای اینترنتی و آموزش نکات کلیدی برای انجام خریدهای ایمن است.

وی با تأکید بر اینکه رعایت نکات ساده امنیتی می‌تواند مانع بسیاری از جرایم سایبری شود، افزود: مهم‌ترین ابزار مقابله با تهدیدات سایبری ارتعاشی سواد فضای مجازی و افزایش آگاهی برای فعالیت مجازی است. سردار مجید تصریح کرد: محورهای اصلی این پوشش شامل آموزش روش‌های امن خرید اینترنتی به کاربران و راه‌های جلوگیری از

یادداشت اختصاصی

چگونه کودکان را در هوای آلوده از مشکلات ربوی محافظت کنیم؟

فوق تخصص ریه هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرهاد هاشم‌زاد خلقی، فوق تخصص بیماری‌های ریه درباره روش‌های کاهش اثرات آلودگی هوا بر کودکان و افزایش میزان آلودگی هوا که والدین نگران سلامت ربوی کودکان خود هستند نیز گفت: ذرات معلق در هوا، به‌ویژه ذرات ریز با اندازه کمتر از ۲.۵ میکرومتر، می‌توانند وارد مجرای تنفسی شوند و مشکلات تنفسی برای ریه ایجاد کنند و استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند و جلوی اثرات اصلی آلودگی هوا را نمی‌گیرد. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه کاهش مواجهه کودکان با هوای آلوده است؛ به‌ویژه در ساعت‌های صبح تازگی که در مناطق با آلودگی بالا تا نزدیکی بالی خودرو و آبرای رقت و آمد به مدرسه یا فعالیت‌های بیرون از منزل انتخاب نکنید. این فوق تخصص ریه با اشاره به سبک زندگی سالم گفت: علاوه بر معاینات کودکان با توجه به روی آلوده تنفسی سالم و غنی از میوه و سبزیجات با آنتی‌اکسیدان بالا می‌تواند مقاومت سیستم ایمنی را افزایش دهد و تا تشدید عوارض تنفسی در کودکان جلوگیری کند. هشتمین نکته در بابان تأکید کرد: والدین باید مراقبت‌های لازم را انجام دهند و در صورت بروز علائم تنفسی مانند سرفه تنگی نفس یا تشدید آرتی، حتماً کودکان را به پزشک مراجعه دهند و پیشگیری و مدیریت مناسب، کلید کاهش اثرات آلودگی هوا بر سلامت کودکان است.

او کودک به پستان است؛ یعنی آنچه کودک امروز تجربه می‌کند، ساختار فردی جامعه‌های ام‌ام‌ام است. از همین روزها، ما ملل متحد با هدف جلب توجه جهانی به حقوق کودکان و تضمین فرصت‌های برابر برای رشد و آموزش کودکان، روزی ویژه برای آنان نام‌گذاری کرده است. روز جهانی کودک به سال ۱۹۵۴ میلادی باز می‌گردد؛ این نام‌گذاری، فراتر از یک مناسبت نمادین، پیامی روشن دارد و مملو از فرصت‌های یکسان باشد و حقوق کودکان در اولویت سیاست‌ها قرار گیرد.

نجمه سیدحجت- صبح یک روز پاییزی را تصور کنید که کوچکی هنوز خیس از باران شب‌قبل است و صدای خنده‌های کودکانه در حیطه کوچک خانه می‌پیچد. دختر بچه‌ای با موهای بافته و پسرکی با کبک رنگی بر دوش، بی‌خبر از پیچیدگی‌های جهان، به دنبا می‌نگازند که برایشان همه چیز تازه و رنگین است. برای کودک که جهان ساده است و فاقد حسد و کینه؛ این همان دنبا پای است که همه ما در خاطراتمان به یاد داریم و هیچگاه دیگر باز نمی‌گرد.