



سال شانزدهم • شماره ۱۷۸ • خرداد ۱۴۰۵  
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت

# کلید سلامت

با کلید سلامت خورا معرفی  
کنید.  
جهت سفارش آگهی با  
شماره ۰۹۳۰۰۴۸۵۴۲۴  
خانم قلیزاده تماس بگیرید

ISSN: 2251- 6018

## در این شماره می خوانیم:

گزارش کشوری برنامه ملی ثبت سرطان (۱۳۹۸) >>>

سرطان پروستات: چرا غربالگری منظم حیاتی است؟ >>>

سرطان دهانه رحم: یک راهنمای جامع >>>

نقش ورزش در محافظت از مغز در عصر گوشی های هوشمند و اینترنت >>>

آیا سلامت روان مادر می تواند ترکیب شیر مادر را تغییر دهد؟ >>>

کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸\_۲۲۵۱

سال شانزدهم - شماره ۱۷۸ - خرداد ۱۴۰۵



کلید سلامت



### صاحب امتیاز و مدیر مسئول

دکتر کامران باقری لنکرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری سلامت



### سر دبیر

دکتر سعید شهابی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
ایمیل: saeedshahabi1@gmail.com | تلفن: ۰۹۷۱۵۰۹۲۳۳۰۳۳۰۳۳ | داخلی: ۴۴۴۱



### هیأت تحریریه این شماره:

دکتر سعید شهابی، دکتر رومینا بیاطی، دکتر زهرا صارمی، دکتر ریحانه صالح



### طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده



## فهرست



سرطان دهانه رحم: یک راهنمای جامع



سرطان پروستات: چرا غربالگری منظم حیاتی است؟



گزارش کشوری برنامه ملی ثبت سرطان (۱۳۹۸)



آیا سلامت روان مادر می‌تواند ترکیب شیر مادر را تغییر دهد؟



نقش ورزش در محافظت از مغز در عصر گوشی‌های هوشمند و اینترنت

# گزارش کشوری برنامه ملی ثبت سرطان:

الگوی سرطان در زنان و مردان یکسان نیست. در مردان، سرطان پروستات، سرطان کولورکتال و سرطان مثانه برجسته‌ترند، در حالی که در زنان، سرطان پستان و سرطان تیروئید جایگاه بالاتری دارند.



# گزارش کشوری برنامه ملی ثبت سرطان (۱۳۹۸)

## سرطان‌های شایع در کل کشور

یکی از مهم‌ترین بخش‌های گزارش، فهرست پنج سرطان شایع در کل جمعیت کشور است. بر اساس یافته‌های گزارش، در سال ۱۳۹۸ این سرطان‌ها به ترتیب عبارت‌اند از:

- سرطان پستان
- سرطان پروستات
- سرطان کولورکتال (به‌جز آپاندیس)
- سرطان پوست غیرملانوما
- سرطان معده

این الگو نشان می‌دهد که سرطان‌های دستگاه‌های هورمونی، گوارشی و پوستی نقش مهمی در بار بیماری کشور دارند. قرار گرفتن سرطان پستان در صدر فهرست کلی، نشان‌دهنده اهمیت ویژه این سرطان در نظام سلامت است. از سوی دیگر، حضور سرطان پروستات در رتبه دوم، حاکی از اهمیت بررسی‌های غربالگری و مراقبت‌های اختصاصی در مردان است. سرطان کولورکتال و معده نیز همچنان از سرطان‌های مهم دستگاه گوارش محسوب می‌شوند و نیازمند توجه به عوامل خطر تغذیه‌ای، سبک زندگی و تشخیص زودهنگام‌اند. سرطان پوست غیرملانوما نیز در میان سرطان‌های شایع کشور دیده می‌شود. این نکته از آن جهت مهم است که می‌تواند با عواملی مانند قرارگیری طولانی‌مدت در معرض نور خورشید، شرایط شغلی، و سطح آگاهی عمومی درباره محافظت از پوست ارتباط داشته باشد. بنابراین، یافته‌های گزارش فقط درباره درمان نیست، بلکه به طور غیرمستقیم بر اهمیت پیشگیری و آموزش عمومی نیز تأکید می‌کند.

## الگوی بروز سرطان در مردان

در مردان، الگوی سرطان‌های شایع با کل جمعیت تفاوت‌هایی دارد. طبق گزارش، پنج سرطان شایع در مردان عبارت‌اند از:

- پروستات
- کولورکتال (به‌جز آپاندیس)
- پوست غیرملانوما
- معده
- مثانه

در این میان، سرطان پروستات مهم‌ترین سرطان در مردان است و در صدر فهرست قرار دارد. این یافته از نظر سیاست‌گذاری سلامت بسیار معنادار است، زیرا نشان می‌دهد برنامه‌های آگاهی‌رسانی، ارزیابی‌های بالینی و توجه به علائم هشداردهنده در مردان باید تقویت شود. سرطان پروستات به‌ویژه در سنین بالاتر اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و تشخیص به‌موقع آن می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر پیامدهای درمانی داشته باشد.

سرطان کولورکتال در رتبه دوم مردان قرار دارد؛ سرطانی که در بسیاری از کشورها نیز از سرطان‌های مهم و روبه‌افزایش به‌شمار می‌رود. این سرطان با الگوی تغذیه، کم‌تحركی، چاقی، مصرف دخانیات و برخی عوامل ژنتیکی ارتباط دارد. بنابراین، یافته‌های گزارش به‌طور ضمنی بر ضرورت مداخلات سبک زندگی سالم و غربالگری منظم در گروه‌های در معرض خطر تأکید می‌کند.

قرار گرفتن سرطان مثانه در جمع پنج سرطان شایع مردان نیز قابل توجه است. این موضوع می‌تواند با عوامل خطر شغلی، استعمال دخانیات و برخی مواجهه‌های محیطی مرتبط باشد. در مجموع، الگوی سرطان در مردان نشان می‌دهد که مداخلات پیشگیرانه باید هم بر تغییر رفتارهای پرخطر و هم بر تشخیص زودهنگام تمرکز داشته باشد.

## الگوی بروز سرطان در زنان

در زنان نیز الگوی سرطان‌ها متفاوت است و مهم‌ترین سرطان‌های شایع به ترتیب عبارت‌اند از:

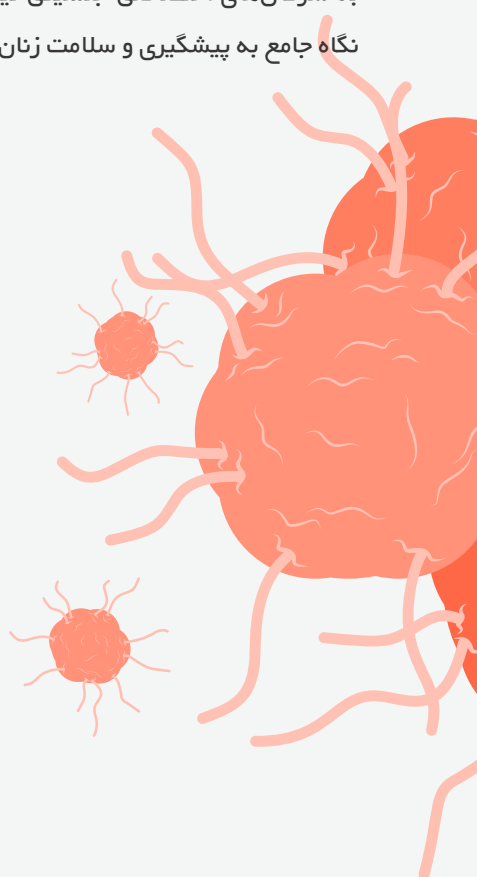
- سرطان پستان
- سرطان تیروئید
- سرطان کولورکتال (به‌جز آپاندیس)
- سرطان پوست غیرملانوما
- سرطان معده

بی‌تردید مهم‌ترین یافته در زنان، قرار گرفتن سرطان پستان در رتبه نخست است. این نتیجه بار دیگر بر اهمیت آگاهی عمومی، خودآزمایی، مراجعه به‌موقع، و برنامه‌های غربالگری و تشخیص زودهنگام تأکید می‌کند. سرطان پستان از جمله سرطان‌هایی است که در صورت شناسایی زودهنگام، شانس درمان موفق آن به‌طور محسوسی افزایش می‌یابد. بنابراین، این یافته برای سیاست‌گذاران و مدیران سلامت پیام روشنی دارد: تقویت خدمات پیشگیری و تشخیص زودهنگام در این حوزه باید در اولویت قرار گیرد. نکته مهم دیگر، قرار گرفتن سرطان تیروئید در رتبه دوم در میان زنان است. این الگو در بسیاری از آمارهای جهانی نیز دیده می‌شود و بیانگر آن است که این سرطان در زنان سهم قابل توجهی از بار سرطان را به خود اختصاص می‌دهد. هرچند در بسیاری موارد پیش‌آگهی سرطان تیروئید نسبتاً خوب است، اما تشخیص و پیگیری آن همچنان بار قابل توجهی بر نظام سلامت تحمیل می‌کند. همچنین، حضور سرطان کولورکتال، پوست غیرملانوما و معده در فهرست پنج‌گانه زنان نشان می‌دهد که بار سرطان در زنان فقط محدود به سرطان‌های اختصاصی جنسیتی نیست، بلکه مجموعه‌ای از سرطان‌های گوارشی و پوستی نیز سهم مهمی دارند. این موضوع ضرورت نگاه جامع به پیشگیری و سلامت زنان را برجسته می‌کند.

## تفاوت‌های جنسیتی و پیامدهای آن

یافته‌های گزارش به‌وضوح نشان می‌دهد که الگوی سرطان در زنان و مردان یکسان نیست. در مردان، سرطان پروستات، کولورکتال و مثانه برجسته‌ترند، در حالی که در زنان، سرطان پستان و سرطان تیروئید جایگاه بالاتری دارند. این تفاوت‌ها فقط یک مشاهده آماری نیستند، بلکه به معنای آن‌اند که برنامه‌های غربالگری، آموزش، و مراقبت باید متناسب با جنسیت طراحی شوند.

برای مثال، در زنان توجه به سرطان پستان و تیروئید اهمیت ویژه دارد، در حالی که در مردان تمرکز بر پروستات و سرطان‌های دستگاه گوارش و مثانه ضروری‌تر است. از سوی دیگر، برخی سرطان‌ها مانند کولورکتال، پوست غیرملانوما و معده در هر دو جنس دیده می‌شوند و می‌توانند هدف برنامه‌های مشترک پیشگیری و آموزش باشند. بنابراین، داده‌های این گزارش مسیر طراحی سیاست‌های اختصاصی و در عین حال جامع را روشن می‌سازد.



# وبسایت ZERO Prostat Cancer

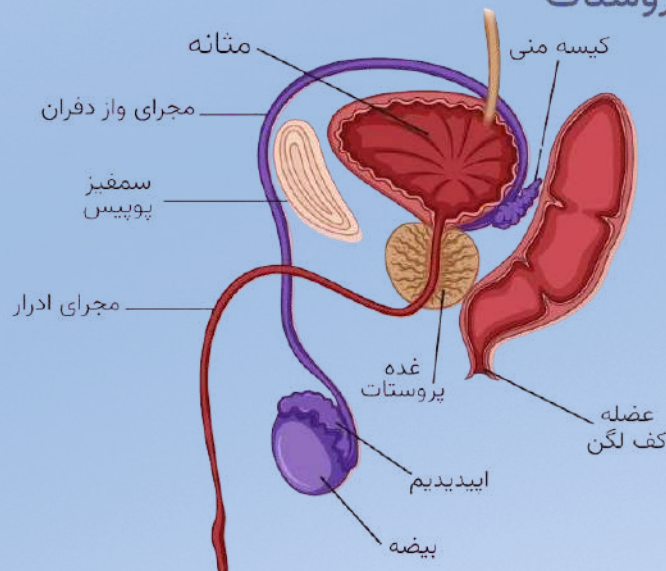
تقریباً از هر 8 مرد، یک نفر در طول زندگی خود به سرطان پروستات مبتلا می شود.

# سرطان پروستات: چرا غربالگری منظم حیاتی است؟

- آزمایشاتی مانند PSA به تشخیص زودهنگام و افزایش شانس درمان موفق، کمک می‌کند
- سن بالا، سابقه خانوادگی و نژاد از فاکتورهای مهم خطر هستند
- بسیاری از افراد در مراحل اولیه بدون علامت هستند و به همین دلیل غربالگری مهم است
- سرطان پروستات اغلب به آرامی رشد می‌کند، اما در برخی موارد تهاجمی می‌باشد و می‌تواند به سایر اعضا و استخوان‌ها متاستاز دهند
- جهش‌های ژنتیکی مانند BRCA1 و BRCA2 و مشاغلی که با مواد شیمیایی خطرناک در تماسند (مانند آتش‌نشانی و ارتش) می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهند
- رژیم غذایی، ورزش و سایر عوامل سبک زندگی می‌توانند بر خطر ابتلا به سرطان پروستات تأثیر بگذارند. رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم می‌توانند به کاهش این خطر کمک کنند

غده پروستات یک غده کوچک به شکل گردو در دستگاه تولید مثل مردانه است. این غده درست در زیر مثانه قرار دارد و اطراف بخش فوقانی مجرای ادرار را احاطه کرده است، که لوله‌ای است که ادرار را از مثانه خارج می‌کند. پروستات برای باروری ضروری است و به تولید ترکیبات مایع منی کمک می‌کند. همچنین آنتی‌ژن اختصاصی پروستات (PSA) را تولید می‌کند، ماده‌ای که ممکن است در صورت مبتلا بودن به سرطان پروستات افزایش یابد. سطح PSA بالا همیشه به معنای وجود سرطان نیست. سطح PSA می‌تواند به دلیل افزایش سن، فعالیت‌های جنسی یا فیزیکی اخیر، یا بزرگ شدن یا التهاب غده پروستات نیز افزایش یابد.

## آناتومی پروستات



## سرطان پروستات چیست؟

سرطان پروستات زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های پروستات به طور طبیعی عمل نمی‌کنند. سلول‌های طبیعی به طور منظم رشد می‌کنند، تقسیم می‌شوند و در نهایت می‌میرند. گاهی اوقات این فرآیند مختل می‌شود و سلول‌ها همانطور که باید نمی‌میرند. در عوض، با رشد و تکثیر نابجا تومور ایجاد می‌کنند. تومورها می‌توانند خوش‌خیم (غیرسرطانی) یا بدخیم (سرطانی) باشند.

بیشتر سرطان‌های پروستات به طور بسیار کندی رشد می‌کنند و بسیاری از مردان هرگز از وجود این بیماری مطلع نمی‌شوند. با این حال، برخی از سرطان‌های پروستات دارای رفتار تهاجمی هستند و می‌تواند از پروستات به استخوان، سایر اعضا و سیستم لنفاوی گسترش یابد. وقتی این اتفاق می‌افتد، بیماری به عنوان سرطان پروستات متاستاتیک شناخته می‌شود.

تشخیص زودهنگام سرطان پروستات بهترین شانس بقای بیشتر را به بیماران می‌دهد. وقتی که سرطان پروستات زود تشخیص داده شود، نرخ بقای ۵ ساله بیش از ۹۹ درصد می‌باشد.

وقتی سرطان پروستات در مرحله اول تشخیص داده شود، معمولاً علائمی نشان نمی‌دهد. تست‌های غربالگری مانند تست خونی PSA می‌توانند سرطان را در این مرحله تشخیص دهد، زمانی که بیشترین امکان درمان وجود دارد.

وقتی علائم ظاهر می‌شوند، می‌توانند شامل ادرار کردن مکرر یا دردناک، دشواری در ادرار کردن، خون در ادرار یا درد در انزال باشند. گاهی اوقات می‌توانند با اختلالات دیگر اشتباه گرفته شوند. علائم شایع سرطان پروستات پیشرفته ممکن است شامل درد لگن یا کمر، ضعف پاها، کم‌خونی و کاهش وزن باشند.

وقتی یک تست خونی PSA نشان دهنده سطح بالای آنتی‌ژن اختصاصی پروستات در بدن شما باشد یا معاینه مقعدی (DRE) غیرطبیعی باشد، نیاز به تست‌های بیشتری خواهید داشت. بیوپسی یک روش است که در آن پزشک نمونه بافتی از پروستات شما می‌گیرد، و یک آسیب‌شناس بافت را بررسی می‌کند تا وجود سرطان را تأیید کند.

از این تست، تیم پزشکی شما می‌توانند از تهاجم یا گسترش سرطان مطلع شوند، که به تعیین مراحل بعدی درمان مناسب کمک می‌کند.

### عوامل خطر سرطان پروستات

سرطان پروستات زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های پروستات به طور طبیعی عمل نمی‌کنند. سلول‌های طبیعی به طور منظم رشد می‌کنند، تقسیم می‌شوند و در نهایت می‌میرند. گاهی اوقات این فرآیند مختل می‌شود و سلول‌ها همانطور که باید نمی‌میرند. در عوض، با رشد و تکثیر نابجا تومور ایجاد می‌کنند. تومورها می‌توانند خوش‌خیم (غیرسرطانی) یا بدخیم (سرطانی) باشند. بیشتر سرطان‌های پروستات به طور بسیار کندی رشد می‌کنند و بسیاری از مردان هرگز از وجود این بیماری مطلع نمی‌شوند. با این حال، برخی از سرطان‌های پروستات دارای رفتار تهاجمی هستند و می‌تواند از پروستات به استخوان، سایر اعضا و سیستم لنفاوی گسترش یابد. وقتی این اتفاق می‌افتد، بیماری به عنوان سرطان پروستات متاستاتیک شناخته می‌شود.

به دلیل ارتباط قوی بین سن و خطر سرطان پروستات، غربالگری منظم برای مردان مسن حیاتی است. انجمن اورولوژی آمریکا توصیه می‌کند که مردان بین 45 تا 50 سال در مورد غربالگری سرطان پروستات با پزشک خود مشورت کنند تا بر اساس عوامل خطر و ترجیحات خود دریابند که آیا این غربالگری برای آنها مناسب است یا خیر.

### عوامل خطر شغلی

برخی از مشاغل ممکن است به دلیل قرار گرفتن در معرض مواد خطرناک یا عوامل محیطی با خطر بیشتر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط باشند. حرفه‌های آتش‌نشانی و سربازان ارتش با افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط هستند.

سایر مشاغل که ممکن است با خطر بیشتری از سرطان پروستات مرتبط باشند شامل کشاورزان، کارگران استفاده‌کننده از سموم دفع آفات و کارگران صنایع لاستیک و تایر هستند که ممکن است به دلیل قرار گرفتن در معرض سموم دفع آفات، کادمیوم و سایر مواد شیمیایی دچار این خطر شوند. کارگران نیروگاه‌های هسته‌ای و رادیولوژیست‌ها نیز ممکن است به دلیل مواجهه با پرتوی یونیزاسیون در معرض خطر بیشتری قرار گیرند.

### عوامل مربوط به سبک زندگی

در حالی که برخی از عوامل خطر سرطان پروستات مانند سن و سابقه خانوادگی خارج از کنترل ما هستند، عوامل سبک زندگی می‌توانند در تأثیرگذاری بر خطر سرطان پروستات نقش داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی، ورزش و سایر انتخاب‌های سبک زندگی ممکن است بر احتمال ابتلا به سرطان پروستات تأثیر بگذارند.

### رژیم غذایی

مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی پر از چربی‌های اشباع، گوشت‌های فرآوری شده و محصولات لبنی ممکن است با خطر بیشتر سرطان پروستات همراه باشند. برعکس، رژیم‌های غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی ممکن است به کاهش خطر کمک کنند. برخی مواد مغذی خاص مانند لیکوپن (موجود در گوجه‌فرنگی) و سلنیوم با خطر کمتر سرطان پروستات مرتبط شده‌اند.

سرطان پروستات زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های پروستات به طور طبیعی عمل نمی‌کنند. سلول‌های طبیعی به طور منظم رشد می‌کنند، تقسیم می‌شوند و در نهایت می‌میرند. گاهی اوقات این فرآیند مختل می‌شود و سلول‌ها همانطور که باید نمی‌میرند. در عوض، با رشد و تکثیر نابجا تومور ایجاد می‌کنند. تومورها می‌توانند خوش‌خیم (غیرسرطانی) یا بدخیم (سرطانی) باشند.

بیشتر سرطان‌های پروستات به طور بسیار کندی رشد می‌کنند و بسیاری از مردان هرگز از وجود این بیماری مطلع نمی‌شوند. با این حال، برخی از سرطان‌های پروستات دارای رفتار تهاجمی هستند و می‌تواند از پروستات به استخوان، سایر اعضا و سیستم لنفاوی گسترش یابد. وقتی این اتفاق می‌افتد، بیماری به عنوان سرطان پروستات متاستاتیک شناخته می‌شود.

## سایر عوامل سبک زندگی

سایر عوامل سبک زندگی مانند سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل با افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان پروستات مرتبط هستند. ترک سیگار و محدود کردن مصرف الکل ممکن است به کاهش خطر کلی شما از سرطان کمک کنند. چاقی ممکن است با افزایش اندکی در خطر ابتلا به سرطان پروستات همراه باشد. چاقی و افزایش وزن ممکن است با تهاجم و گسترش سرطان پروستات مرتبط باشند. مهم است توجه کنید که در حالی که حفظ یک سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر سرطان پروستات کمک کند، ولی نمی‌تواند خطر را به طور کامل از بین ببرد. همان‌طور که قبلاً بحث شد، عوامل دیگری مانند سن، سابقه خانوادگی، نژاد و شغل نیز در خطر سرطان پروستات نقش دارند. بنابراین مهم است عوامل خطر فردی خود را با ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود مورد بحث قرار دهید و دستورات غربالگری پیشنهادی را حتی اگر سبک زندگی سالمی دارید، دنبال کنید.

<https://zerocancer.org/about-prostate-cancer>

<https://epad.uroweb.org/>

## European Centre for Disease Prevention and Control

واکسیناسیون علیه HPV به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را کاهش می دهد.



# سرطان دهانه رحم: یک راهنمای جامع

- سرطان دهانه رحم در سلول‌های دهانه رحم (قسمت پایینی رحم که به واژن متصل می‌شود) ایجاد می‌شود.
- عفونت با ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) عامل اصلی سرطان دهانه رحم است.
- غربالگری منظم می‌تواند تغییرات پیش‌سرطانی در سلول‌های دهانه رحم را به موقع شناسایی کند.
- علائم اغلب تا زمانی که سرطان پیشرفت کند بروز نمی‌کنند، بنابراین غربالگری بسیار مهم است.
- واکسیناسیون علیه HPV به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را کاهش می‌دهد.
- آگاهی و آموزش می‌توانند زنان را در اتخاذ گام‌های پیشگیرانه و تشخیص زودهنگام توانمند سازند.

سرطان دهانه رحم یکی از مسائل مهم سلامت عمومی برای زنان در سراسر جهان است. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های دهانه رحم به طور غیرطبیعی رشد کرده و به بافت‌ها و اندام‌های دیگر بدن حمله می‌کنند. آگاهی در مورد سرطان دهانه رحم، علل، علائم، استراتژی‌های پیشگیری و گزینه‌های درمانی برای کاهش تأثیرات آن حیاتی است.

## سرطان دهانه رحم چیست؟

سرطان دهانه رحم نوعی از سرطان است که در قسمت گردن رحم آغاز می‌شود — بخش باریک و پایینی رحم که به واژن متصل می‌شود. این چهارمین سرطان شایع در میان زنان است. دهانه رحم نقش حیاتی در زایمان و سلامت باروری دارد، بنابراین حفظ سلامت آن بسیار مهم است.

## علائم

در مراحل اولیه، سرطان دهانه رحم ممکن است علائم قابل توجهی نداشته باشد. با این حال، با پیشرفت بیماری، علائم ممکن است شامل موارد زیر باشند:

– خونریزی واژینال غیرطبیعی (مثلاً بین دوره‌های قاعدگی، پس از رابطه جنسی، پس از یائسگی).

– ترشحات واژینال غیرمعمول، احتمالاً با بوی نامطبوع.

– درد لگن یا درد در هنگام مقاربت.

– تغییرات در الگوی دوره‌های قاعدگی.

غربالگری و تشخیص زودهنگام

## آزمایش‌های غربالگری منظم برای تشخیص زودهنگام و پیشگیری

از سرطان دهانه رحم بسیار مهم است. دو آزمایش اصلی

غربالگری عبارتند از:

- آزمایش پاپ اسمیر:

– یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت سلول‌ها را از دهانه رحم

جمع‌آوری می‌کند و زیر میکروسکوپ بررسی می‌کند. این آزمایش

می‌تواند تغییرات در سلول‌های دهانه رحم را قبل از اینکه سرطانی

شوند شناسایی کند.

- آزمایش HPV

– این آزمایش برای شناسایی انواع HPV با خطر بالا در سلول‌های

دهانه رحم انجام می‌شود. معمولاً این آزمایش در کنار آزمایش پاپ برای

زنان بالای ۳۰ سال انجام می‌شود.

دستورالعمل‌ها ممکن است متفاوت باشند، اما به طور معمول زنان باید

در سن ۲۱ سالگی غربالگری را آغاز کنند و طبق مشاوره پزشک به طور

منظم ادامه دهند.

## علل و عوامل خطر

### 1. ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)

– عامل اصلی سرطان دهانه رحم عفونت دائمی با انواع خاصی از ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) است. HPV یک عفونت شایع مقاربتی است که برخی از انواع آن می‌توانند باعث تغییرات در سلول‌های دهانه رحم شوند که ممکن است به سرطان منجر شود.

### 2. سایر عوامل خطر:

– سیگار کشیدن: خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را دو برابر می‌کند.

– سرکوب سیستم ایمنی: شرایطی که سیستم ایمنی را تضعیف

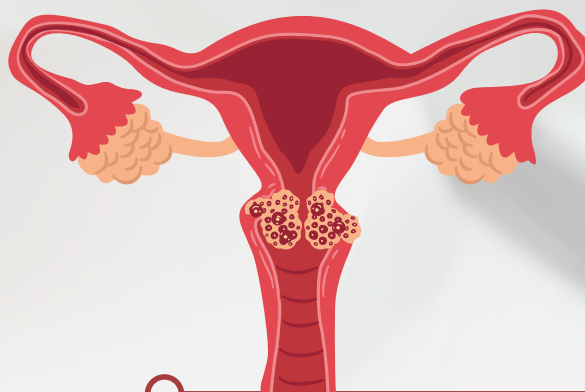
می‌کنند، مانند HIV/AIDS، آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهند.

– استفاده طولانی‌مدت از قرص‌های ضدبارداری: ممکن است با گذر

زمان افزایش خطر کمی داشته باشد.

– بارداری‌های متعدد: با افزایش خطر مرتبط هستند.

– سابقه خانوادگی



پیشگیری از سرطان دهانه رحم مستلزم استراتژی‌های گوناگونی است:

- واکسیناسیون HPV

– واکسن HPV افراد را در برابر انواعی از ویروس که اغلب باعث سرطان‌های دهانه رحم، واژن و ولوو می‌شوند، ایمن می‌سازد. زمانی که فرد قبل از آغاز فعالیت جنسی این واکسن را دریافت کند مؤثرتر است اما می‌تواند تا سن ۲۶ سال یا حتی بیشتر در شرایط خاص داده شود.

- غربالگری منظم

– آزمایش‌های پاپ اسمیر و HPV می‌توانند شرایط پیش‌سرطانی را که به راحتی درمان‌پذیر هستند، شناسایی کنند. غربالگری منظم با این آزمایش‌ها یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم است.

- روش‌های ایمن جنسی

– استفاده از کاندوم و محدود کردن تعداد شریک‌های جنسی می‌تواند خطر عفونت HPV را کاهش دهد.

- سبک زندگی سالم

– ترک سیگار و حفظ یک سیستم ایمنی سالم نیز نقشی کلیدی در پیشگیری بازی می‌کنند.

## گزینه‌های درمانی

درمان سرطان دهانه رحم به مرحله و عوامل فردی دیگر بستگی دارد:

جراحی

– سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه ممکن است با جراحی درمان شود، از جمله روش‌هایی مانند هیستریکتومی (حذف رحم) که ممکن است شامل حذف دهانه رحم باشد.

پرتودرمانی

– از پرتوهای با انرژی بالا برای هدف قرار دادن و کشته شدن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند. ممکن است به تنهایی یا در کنار جراحی و شیمی‌درمانی استفاده شود.

شیمی‌درمانی

– شامل استفاده از داروها برای کشتن سلول‌های سرطانی است. اغلب زمانی استفاده می‌شود که سرطان فراتر از دهانه رحم گسترش یافته یا در ترکیب با پرتودرمانی.

اهمیت آگاهی و آموزش

آموزش زنان در مورد سرطان دهانه رحم می‌تواند آنها را به اتخاذ اقدامات فعالانه در مراقبت‌های سلامت تشویق کند. برنامه‌ها و کمپین‌های آگاهی می‌توانند به آگاه‌سازی جوامع در مورد اهمیت پیشگیری و تشخیص زودهنگام کمک کنند.

## نتیجه‌گیری

سرطان دهانه رحم، هرچند جدی، یکی از قابل پیشگیری‌ترین انواع سرطان است. با پیشرفت‌ها در واکسیناسیون، غربالگری و درمان، می‌توان به کنترل و کاهش نرخ‌های سرطان دهانه رحم امیدوار بود. توانمندسازی زنان با دانش و تشویق به مشارکت فعال در سلامت خود می‌تواند به جوامع سالم‌تر و کاهش موارد سرطان دهانه رحم منجر شود.



<https://www.aacr.org/patients-caregivers/awareness-months/cervical-cancer-awareness-month/#/>  
<https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/january-cervical-cancer-awareness-month-2025#/>

## ژورنال BrainSciences

ورزش و فعالیت بدنی منظم به عنوان یک عامل محافظ در برابر تأثیرات منفی مصرف بیرویه دیجیتال عمل میکند.



# نقش ورزش در محافظت از مغز در عصر گوشی‌های هوشمند و اینترنت

- استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و اینترنت ممکن است منجر به اعتیاد رفتاری، کاهش فعالیت بدنی، تأثیرات منفی بر سلامت روانی-اجتماعی و اثرات ضار بر سلامت مغز شود.
- ورزش و فعالیت بدنی منظم به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر تأثیرات منفی مصرف بی‌رویه دیجیتال عمل می‌کند.
- ورزش می‌تواند از طریق بهبود سلامت روان، تقویت انعطاف‌پذیری عاطفی و افزایش کنترل اثرات منفی فناوری را کاهش دهد.
- ادغام فعالیت بدنی و استراتژی‌های روانی-اجتماعی در برنامه‌های سلامت عمومی می‌تواند پیشگیری و درمان اعتیاد دیجیتال را تقویت کند.

در دنیای امروزی، گوشی‌های هوشمند و اینترنت جزئی از زندگی روزمره ما شده‌اند. اما استفاده بی‌اندازه از این فناوری‌ها می‌تواند منجر به اعتیاد رفتاری، کاهش فعالیت بدنی و تأثیرات منفی روانی و جسمی شود. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که ورزش می‌تواند نقش مهمی در حفاظت از مغز در برابر این اثرات منفی ایفا کند. این مقاله بررسی می‌کند که چگونه فعالیت بدنی، به‌ویژه شرکت در ورزش، می‌تواند وابستگی به گوشی و اینترنت را کاهش دهد و سلامت کلی مغز را ارتقا دهد.

گسترش سریع استفاده از گوشی‌های هوشمند و اینترنت، به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان، باعث افزایش نگرانی در مورد اعتیاد دیجیتال شده است. این نوع اعتیاد رفتاری شامل استفاده بی‌رویه و کنترل‌نشده از فناوری است، که می‌تواند تقویت سیستم پاداش مغزی (دستگاه دوپامینرژیک) را تحت تأثیر قرار دهد؛ کیفیت خواب را پایین آورد و منجر به کاهش فعالیت بدنی، افزایش اضطراب، افسردگی و مشکلات روانی-اجتماعی شود.

در این مقاله مروری که در نشریه Brain Sciences منتشر شده است، نقش ورزش به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر اثرات منفی اعتیاد به گوشی و اینترنت بررسی شده است. نویسندگان دریافته‌اند که ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌تواند اثرات ناشی از مصرف بی‌رویه فناوری را با چند مکانیزم بیولوژیک و روانی کاهش دهد. از جمله این سازوکارها می‌توان به بهبود سلامت روان، افزایش خودکنترلی، تقویت عزت‌نفس و افزایش انعطاف‌پذیری عاطفی اشاره کرد.

مطالعات مورد بررسی نشان می‌دهند که رابطه بین استفاده بی‌رویه از فناوری و سطح پایین فعالیت بدنی معکوس است؛ به این معنا که هرچه زمان صرف‌شده در گوشی بیشتر باشد، سطح مشارکت در ورزش و فعالیت‌های جسمی کمتر می‌شود. این کاهش فعالیت جسمی به‌نوبه خود می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی، اختلالات متابولیک، و مشکلات روانی مانند افسردگی را افزایش دهد.

ورزش نه تنها از طریق بهبود پارامترهای فیزیکی اثر می‌گذارد، بلکه با فعال کردن مسیرهای نوروترنسمیترهای مثبت در مغز، باعث کاهش استرس، اضطراب و علائم خلق افسرده می‌شود. این اثرات ورزش در سطح روانی و فیزیولوژیک می‌توانند تا حدی پیامدهای اعتیاد به گوشی و اینترنت را تضعیف کنند که نه تنها کیفیت زندگی فرد را بهبود می‌بخشد، بلکه باعث کاهش خطرات سلامت عمومی در سطح جامعه می‌شوند.

نتیجه‌گیری کلیدی این مطالعه این است که ترکیب فعالیت بدنی با مداخلات روانی-اجتماعی-مانند آموزش مدیریت استرس، تقویت مهارت‌های خودکنترلی، و ترویج سبک زندگی متعادل-می‌تواند راهبرد مؤثری در پیشگیری و کاهش پیامدهای اعتیاد دیجیتال باشد. این رویکرد چندجانبه می‌تواند بخشی از سیاست‌های سلامت عمومی برای ارتقای سلامت مغزی، جسمی و روانی در جوامع مدرن باشد.

Source: Coco L, et al. The brain in the age of smartphones and the internet: the possible protective role of sport. Brain Sciences. 2025 Jul 9;15(7):733.

## ژورنال Nutrients

استرس، اضطراب و افسردگی مادر میتواند باعث تاخیرات هورمونی، ترکیب ایمنی و متابولیک شیر مادر شوند.

# آیا سلامت روان مادر می‌تواند ترکیب شیر مادر را تغییر دهد؟

- شیر مادر یک مایع زنده است که ترکیب آن تحت تأثیر عوامل زنده، روانی و محیطی مادر قرار دارد.
- استرس، اضطراب و افسردگی مادر می‌توانند باعث تغییرات هورمونی، ترکیب ایمنی و متابولیک شیر مادر شوند.
- هورمون‌های مرتبط با استرس، به‌ویژه کورتیزول، می‌توانند بر رشد عصبی، پاسخ ایمنی و تنظیم هیجانی نوزاد تأثیر گذار باشند.
- حمایت روانی از مادران شیرده می‌تواند بخشی از راهبردهای سلامت عمومی برای بهبود سلامت کودکان در دوره کوتاه و بلندمدت باشد.

تغییرات در ترکیب شیر می‌تواند باعث افزایش خطر اختلالات متابولیک، مشکلات رفتاری و اختلالات روانی در سال‌های بعدی زندگی شود. بنابراین، اهمیت توجه به سلامت روانی مادر به عنوان بخشی از سیاست‌های سلامت عمومی برجسته است.

حمایت اجتماعی و روانی از مادران شیرده، غربالگری و درمان افسردگی پس از زایمان و ارائه خدمات سلامت روان می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت شیر مادر و ارتقای سلامت نسل آینده ایفا کند. مداخلات ساده اما هدفمند در این زمینه می‌توانند به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه کم هزینه و موثر در نظام‌های سلامت مورد توجه قرار گیرند.

شیر مادر یک سیستم زنده و پیچیده است که حاوی تمامی مواد مغذی، هورمون‌ها، آنزیم‌ها، عوامل ایمنی و ترکیبات زیستی ضروری است. این ترکیبات نه تنها نیازهای تغذیه‌ای نوزاد را پوشش می‌دهند، بلکه در ساختار سیستم ایمنی، رشد عصبی و تنظیم متابولیسم نقش بسزایی دارند. برخلاف باور عمومی، ترکیب شیر مادر ثابت نیست و می‌تواند به تغییرات فیزیولوژیک و روانی مادر واکنش نشان دهد.

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که وضعیت روانی مادر، به خصوص در دوران بارداری و شیردهی، می‌تواند بر ترکیب شیر اثرگذار باشد از طریق محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال. استرس و اضطراب باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول می‌شود که این هورمون‌ها می‌توانند به شیر مادر منتقل شده و اثرات آن بر روی نوزاد را تحت تأثیر قرار دهند. همچنین، حضور کورتیزول در شیر مادر با تغییرات در الگوهای خواب، رفتار، پاسخ به استرس و حتی رشد عصبی نوزاد در ارتباط دانسته شده است.

علاوه بر هورمون‌ها، وضعیت روانی مادر می‌تواند بر ترکیبات ایمنی شیر اثر بگذارد. این ترکیبات شامل ایمونوگلوبولین‌ها، سایتوکاین‌ها و فاکتورهای ضدالتهابی هستند که تأثیر زیادی بر مقاومت نوزاد در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها دارند. هرگونه تغییر یا کاهش در این ترکیبات می‌تواند توانایی سیستم ایمنی نوزاد را در مقابل بیماری‌ها کاهش دهد. این تغییرات ممکن است پیامدهای مهمی برای سلامت کودک به وجود آورند، زیرا سیستم ایمنی نوزاد در اوایل زندگی بسیار ضعیف است.

پژوهش‌ها نشان داده است که تاثیرات شیر مادر تنها در دوران نوزادی محدود نمی‌شود، بلکه ممکن است تاثیراتی بر سلامت آینده فرد داشته باشد.

