



کشنده‌ترین بیماری قرن را چطور مهار کنیم؟

سرطان، کشنده‌ترین بیماری عصر حاضر است که ابتلا به آن، نه تنها زندگی را برای فرد مبتلا بسیار سخت می‌کند بلکه اطرافیانش را هم با مشکلات بسیاری مواجه می‌کند.

سرطان، کشنده‌ترین بیماری عصر حاضر است که ابتلا به آن، نه تنها زندگی را برای فرد مبتلا بسیار سخت می‌کند بلکه اطرافیانش را هم با مشکلات بسیاری مواجه می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه «ایران» افزود: گاهی مبتلایان به این بیماری چنان امید خود را از دست می‌دهند که ناامیدی قبل از سرطان نفس آنها را به شماره می‌اندازد، اما همیشه در میان مبتلایان گروهی - البته کم‌شمارتر - هم هستند که با جزم عزم خود، سعی می‌کنند با هرچه در توان دارند به جنگ با این بیماری بروند و میدان را خالی نکنند. این درحالی است که متخصصان معتقدند که اصولاً می‌توانیم از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنیم و چه بهتر که اصلاً جزئی از این دو گروه نباشیم.

سرطان یا همان رشد، تکثیر و انتشار غیرعادی سلول‌ها در بدن، با از هم پاشیدن کیفیت زندگی، جان فرد مبتلا را به مخاطره می‌اندازد و سال‌هاست که راه‌های پیشگیری از این بیماری بحث مهم محافل علمی و پزشکی دنیاست.

دکتر محمدرضا قوام نصیری در حاشیه «کنگره بین‌المللی کلینیکال انکولوژی» به «ایران» می‌گوید: بهبود کیفیت سبک زندگی، راز نجات از سرطان است.

رئیس کنگره بین‌المللی کلینیکال انکولوژی می‌افزاید: هرچند ژنتیک در بروز سرطان مؤثر است اما می‌توان با رعایت اصول زندگی سالم بر این عامل غلبه کرد و احتمال ابتلا به سرطان را به حداقل رساند. یکی از مهم‌ترین عوامل خارجی مؤثر بر بروز این بیماری مشخصاً «استرس» است که در شهرهای بزرگ مانند تهران، مشهد و اصفهان به دلیل کثرت برنامه‌های اجتماعی بسیار دیده می‌شود. در حقیقت استرس با تأثیر مستقیم روی سیستم ایمنی بدن، آن را ضعیف کرده، شرایط را برای رشد و افزایش فعالیت سلول‌های سرطانی فراهم می‌کند.

از سوی دیگر استرس‌های شدید و ناگهانی باعث آزاد شدن بی‌رویه هورمون‌ها می‌شود. هرچند هورمون‌ها برای فعالیت طبیعی بدن لازم است اما ترشح بیش از حد و ناگهانی هورمون‌ها می‌تواند بافت‌ها و ارگان‌های بدن را تحت تأثیر قرار داده و به تغییرات ژنتیکی آنها و در نهایت تولید سلول‌های سرطانی منجر شود.

نصیری در ادامه به اهمیت تغذیه در پیشگیری از انواع سرطان‌ها اشاره می‌کند و می‌افزاید: تغذیه یکی از عوامل اساسی در ابتلا به این بیماری است که توجه به آن از دو جنبه اهمیت می‌یابد. نخست، مصرف برخی از مواد غذایی به صورت خام است. این گروه که همان سبزیجات و میوه‌ها هستند در صورت مصرف مناسب و به اندازه، مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. بهتر است بدانید ویتامین‌های مصنوعی یا همان مکمل‌ها هرگز تأثیر ویتامین‌های طبیعی را نخواهند داشت.

دومین نکته نوع طبخ مواد غذایی است. شیوه طبخ، گاهی بهترین مواد غذایی را هم به موادی بی‌اثر یا مولد بیماری تبدیل می‌کند. برای مثال برخی سبزیجات باید قبل از استفاده طبخ شود یا بعضی به دلیل بیماری‌های گوارشی نمی‌توانند سبزیجات را خام مصرف کنند و باید آنها را بپزند اما این دسته از مواد غذایی در حرارت بالا ویتامین‌ها و مواد مغذی خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل توصیه می‌شود سبزیجات حتماً بخارپز شوند. بنابراین شیوه طبخ بسیار مهم است. در بحث نوع طبخ به یاد داشته باشید که روغن‌های اشباع به هیچ وجه نباید استفاده شوند و بهتر است روغن‌های گیاهی یا روغن‌های نباتی جایگزین آنها شود. توجه به آستانه حرارت برخی از روغن‌ها هم خیلی مهم است زیرا بیشتر روغن‌ها آستانه حرارت بیش از 80 درجه ندارند و در درجه حرارت بیش از 70 تا 80 درجه به مواد سرطان‌زا تبدیل می‌شوند.

به گفته رئیس انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران، برای سرخ کردن باید از روغن‌هایی مانند روغن کنجد که می‌توانند درجه حرارت بالا را تحمل کنند، استفاده شود. تکرار استفاده روغن برای چندمین بار هم به شدت مضر است. روغن‌هایی که چندین بار استفاده می‌شوند نه تنها سرطان‌زا هستند بلکه به بیماری‌های قلبی و عروقی هم منجر می‌شوند. در مورد طبخ گوشت هم بهتر

است از سرخ کردن آن پرهیز شود و حتماً بخارپز و آب پز باشد و البته نمک سود هم نباشد.

وی در پایان توصیه می‌کند: برای تجربه یک زندگی سالم بهتر است با فعالیت‌های فیزیکی و ورزش آشتی کنید. ورزش حتی به صورت روزی نیم ساعت پیاده‌روی هم مفید است. تحقیقات ثابت کرده است که افراد چاق و کم‌تحرک بیش از سایرین مستعد ابتلا به انواع سرطان‌ها هستند.