

شام و ناهار به صرف یک بشقاب سرطان

ابتلا به سرطان در همه جای دنیا رو به افزایش است. میان زنان و مردان ایرانی نیز سرطان دستگاه گوارش، شایع‌ترین سرطان به‌شمار می‌رود.



ابتلا به سرطان در همه جای دنیا رو به افزایش است. میان زنان و مردان ایرانی نیز سرطان دستگاه گوارش، شایع‌ترین سرطان به‌شمار می‌رود.

تغذیه نامناسب نقش مؤثری در ابتلا به این نوع سرطان دارد و این دقیقاً همان عاملی است که به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز سبب افزایش ابتلا به سرطان معده در استان خوزستان و هشدارهای جدی این مقام مسئول شده است. سیدسعید سیدیان در گفت‌وگو با همشهری، عادات‌های غذایی در خوزستان را عموماً نادرست و موجب ابتلا به بیماری‌های خطرناک معرفی و تأکید می‌کند: «#171;خوزستانی‌ها باید با شیوه صحیح تغذیه آشنا شوند.» شناسایی رفتارهای تغذیه‌ای پرخطر خوزستانی‌ها، همچنین بررسی اقدامات مسئولان شبکه بهداشت و درمان استان برای پیشگیری از افزایش ابتلا به سرطان‌های گوارشی، موضوعی است که در این گزارش دنبال شده است.

آمار ارائه شده از سوی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور نشان می‌دهد، ابتلا به سرطان معده در سال 88 نسبت به سال 87 نیم درصد رشد داشته و رقم 5/8 درصد از کل بیماران سرطانی استان را به‌خود اختصاص داده است.

سیدیان، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، در این باره می‌گوید: «#171;استفاده از فست‌فودها، مواد کنسرو شده، تنقلاتی مانند چیپس و پفک، فراورده‌های نمکی، مواد غذایی صنعتی دارای افزودنی و کاهش مصرف سبزی و میوه تازه که در بدن نقش پاک‌کننده را دارند، از عوامل افزایش بروز سرطان معده در استان است.»

او ادامه می‌دهد: «#171;استفاده از چربی‌ها و مواد قندی سبب شده است که 44 درصد از مردم استان به اضافه وزن و حدود 5 درصد از جمعیت به دیابت مبتلا شوند. همچنین 44 درصد از موارد مرگ و میر در خوزستان به‌دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی است که در نتیجه مصرف زیاد چربی‌ها و قندها رخ می‌دهد.»

سیدیان در پاسخ به این سؤال که تاکنون چه اقداماتی برای افزایش آگاهی عمومی و آموزش الگوی تغذیه صحیح انجام شده است، می‌گوید: «#171;ما موضوع را در شورای سلامت استان مطرح کرده‌ایم. برنامه‌هایی را نیز در مدارس اجرا کردیم و دانش‌آموزان را با 5 نوع «#171;لقمه سالم» شامل نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه، نان و کره و عسل و نان و کره و مربا آشنا کردیم.» وی می‌افزاید: «#171;ساخت 10 پایگاه سلامت در مدارس استان نیز از این اقدامات است. این پایگاه‌ها در واقع همان بوفه مدارس هستند که به‌صورت بهداشتی ساخته شده‌اند و مواد غذایی سالم در آنها عرضه می‌شود. متصدی پایگاه نیز کارت بهداشتی دریافت می‌کند.»

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز هزینه ساخت هر پایگاه سلامت را 20 تا 30 میلیون ریال اعلام می‌کند و می‌گوید: «#171;در این پایگاه‌ها مواد غذایی و لقمه‌های سالم بین دانش‌آموزان توزیع می‌شود. این در حالی است که در بیشتر مدارس استان بوفه‌هایی وجود دارد که مواد غذایی نه چندان سالم را به دانش‌آموزان عرضه می‌کنند، بنابر این باید به سمتی حرکت کنیم که در هر مدرسه به جای بوفه، پایگاه سلامت مستقر شود. در این راستا پیشنهاد ساخت 200 پایگاه دیگر را در مدارس داده‌ایم که امیدواریم تأمین اعتبار شود.»

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، این دانشگاه برنامه‌های دیگری نیز برای اصلاح الگوهای تغذیه‌ای خوزستانی‌ها و کاهش ابتلای آنان به سرطان‌های گوارشی در دست اجرا دارد.

سیدیان می‌گوید: «#171;برای کودکانی که در استان دچار سوء تغذیه هستند، سبدهای تغذیه در نظر گرفته شده است که بین آنها توزیع می‌شود. همچنین با حمایت یکی از مؤسسات و اختصاص 4 میلیون و 800 هزار ریال اعتبار، به مادران بارداری که دچار سوءتغذیه یا مشکلاتی از این نوع بودند، کمک شد تا از تغذیه سالم در دوران بارداری برخوردار باشند و در سلامت کامل فرزند خود را به دنیا آورند.»

وی نقش رسانه را در افزایش آگاهی جامعه و اصلاح الگوهای نادرست تغذیه و سلامت، مهم و تاثیرگذار برمی‌شمارد و با انتقاد از

عملکرد صدا و سیما می‌گوید: 171#& در برنامه‌های صدا و سیما مرتب فست‌فود نشان داده می‌شود و در پیام‌های بازگانی نیز موادی مانند چیپس و پفک را تبلیغ کنند. ما سازوکاری برای جلوگیری از این تبلیغات در اختیار نداریم و صدا و سیما هم مدعی است که به در آمد حاصل از تبلیغات چیپس و پفک نیاز دارد.»

چند نکته

- 1- سرطان معده و جهاز گوارشی در دنیا رو به افزایش است و تغذیه نامناسب نقش مؤثری در ابتلا به این نوع بیماری دارد.
- 2- استان خوزستان 8 هزار مدرسه دارد که تنها در 10 مدرسه آن پایگاه سلامت ساخته شده که مواد غذایی سالم به دانش‌آموزان عرضه می‌شود.
- 3- برای ساخت هر پایگاه سلامت 20 تا 30 میلیون ریال هزینه برآورد شده است و اعتبار کافی برای ساخت 7990 پایگاه باقی‌مانده، وجود ندارند.

این وضعیت کم و بیش در سایر استان‌های کشور وجود دارد که می‌توان با جلب مشارکت بخش خصوصی، پایگاه‌های سلامت را در مدارس احداث کرد. به این ترتیب افزون بر اشتغالزایی، دانش‌آموزان نیز به استفاده از مواد غذایی سالم در مدارس سوق داده می‌شوند. همچنین از هزینه‌های گزافی که جامعه باید در قبال بیماران سرطانی آینده بپردازد، کاسته خواهد شد.

سرطان معده را بشناسیم

سلول‌های بدن انسان برحسب نیاز تکثیر می‌شوند، رشد می‌کنند، پیر می‌شوند و در نهایت می‌میرند و سلول‌های جدید جایگزین آنها می‌شوند.

وقتی این روند طبیعی، آسیب می‌بیند و سلول‌هایی که تقسیم می‌شوند، روند طبیعی رشد را از دست می‌دهند، به سلول‌های ناسالم و سرطانی تبدیل می‌شوند. آمارهای ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد، 18 تا 22 درصد مردم در طول عمرشان به سرطان مبتلا می‌شوند. با این حساب، در بدینانه‌ترین حالت از مجموع جمعیت 75 میلیونی ایران حدود 16/5 میلیون نفر مبتلا به سرطان خواهند شد.

سرطان معده و دستگاه گوارش یکی از سرطان‌های شایع است. دکتر 171#&؛ مریم مهدوی «متخصص داخلی درباره این بیماری می‌گوید: 171#&؛ سرطان معده هفتمین علت مرگ ناشی از سرطان در آمریکا و دومین علت مرگ ناشی از سرطان در آسیا به شمار می‌رود. دلیل ابتلا به این بیماری هنوز ناشناخته است، اما عوامل ژنتیک و سابقه خانوادگی یعنی ابتلای والدین به این سرطان، خطر ابتلا به آن را افزایش می‌دهند.»

او مواد غذایی سرطان‌زا را چنین معرفی می‌کند: 171#&؛ مصرف مواد غذایی نمکی مانند ماهی شور و ماهی دودی، فست‌فود، سوسیس، کالباس و غذاهای کنسروی آلوده به آلفا توکسین، همچنین غذاهایی که حاوی نیتريت و نیترات بالایی هستند، خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهند. از سوی دیگر خوردن سبزی و میوه تازه که حاوی آنتی اکسیدان، ویتامین‌های ای و سی و فیبر است، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.»

این متخصص داخلی تاکید می‌کند که کشیدن سیگار و قلیان از دیگر عوامل خطر ساز است. همچنین عفونت با هلیکوباکتر که در ایران بیش از 70 تا 80 درصد افراد را درگیر می‌کند و تنها با آزمایش خون قابل تشخیص است، می‌تواند زمینه‌ساز سرطان معده شود. پلیپ‌های معده یا آدنوماتوز نیز در ابتلا به سرطان نقش دارند که با آندوسکوپی قابل تشخیص است.

مهدوی درباره علائم سرطان معده می‌گوید: 171#&؛ سرطان معده در مراحل نخست بی‌علامت است و معمولاً وقتی نشانه‌ها شدید می‌شود که سرطان پیشرفت کرده است. اما کاهش اشتها و ناراحتی خفیف در معده، احساس پری و سنگینی معده پس از غذا از علائم اولیه سرطان معده است. در مراحل پیشرفته‌تر نیز کاهش وزن و احساس توده در شکم دیده می‌شود.»

نقشه استانی بیماری‌ها

بررسی آماری بیمارانی که به مراکز درمانی کشور مراجعه می‌کنند نشان می‌دهد بعضی از بیماری‌ها در برخی استان‌ها شیوع بیشتری

دارد. برای نمونه، ایرانیان در ابتلا به بیماری «ام اس» جزو 10 کشور نخست دنیا هستند. از این میان شمار ابتلا به ام اس در اصفهان بیش از دیگر نقاط کشور است، به گونه‌ای که شیوع این بیماری در استان اصفهان از 5 در 100 هزار نفر، اکنون به 60 در 100 هزار نفر رسیده است.

همچنین شمار مبتلایان به ام اس در ساکنان شهرهای غرب اصفهان که در مجاورت رودخانه یا کنار صنایع بزرگی همچون فولاد مبارکه، ذوب آهن و پلی اکریل زندگی می‌کنند، از دیگر نقاط استان بیشتر است. بعضی از بیماری‌ها نیز در استان‌هایی از کشور بومی شده‌اند. «سالک» از آن جمله است که در کرمان، اصفهان، فارس، بوشهر، خوزستان و سیستان و بلوچستان بیشتر به چشم می‌خورد. بروز فاویسم در استان گیلان نیز از مشکلاتی است که هر سال با رسیدن بهار و عرضه «باقلائی مازندرانی» به اوج خود می‌رسد و سبب کم خونی حاد به‌ویژه در کودکان زیر 5 سال می‌شود. به این ترتیب سالانه 3 هزار و 500 واحد خون، معادل نیاز 10 هزار و 500 بیمار، صرف درمان بیماران فاویسمی می‌شود.

براساس آخرین بررسی وزارت بهداشت در سال 1388، سالانه 85 هزار نفر در کشور به سرطان مبتلا می‌شوند که از این تعداد، حدود 30 هزار نفر فوت می‌کنند. ابتلا به سرطان نیز در برخی استان‌ها بیشتر دیده می‌شود. آمار سرطان در استان یزد بالاست به طوری که ابتلا به سرطان در بین زنان ساکن این استان در مقایسه با سایر استان‌ها شایع‌تر است و مردان یزدی در رتبه دوم ابتلا به سرطان در کشور قرار دارند. به گفته کارشناسان، مصرف چربی، شیرینی و گوشت قرمز در استان یزد، به جای مصرف سبزی و غذاهای دریایی، همچنین نداشتن فعالیت ورزشی و برنامه‌ای برای کنترل وزن، سبب افزایش ابتلا به سرطان در این استان شده است. میزان ابتلا به سرطان دهانه رحم نیز در استان خراسان شمالی بیشتر از میانگین کشوری گزارش شده است.

همچنین در استان بوشهر بیماری‌های شایع در گروه سنی بزرگسالان مانند سرطان‌های روده بزرگ و ریه میان جوانان بروز می‌کند. شیوع سرطان‌های گوارشی در استان‌های اردبیل، گیلان، مازندران و گلستان نیز به قدری بالاست که از این استان‌ها به‌عنوان کمربند سرطان گوارش یاد می‌شود. در این میان، استان گلستان به‌عنوان قطب سرطان مری شناخته شده است. کارشناسان، عادت به نوشیدن چای با حرارت بالای 70 درجه سانتی‌گراد را در افزایش سرطان مری در این استان مؤثر دانسته‌اند.

همشهری آنلاین - میترا بیدی