

یک لیوان چای داغ سرطان پهلوی

با بررسی «تاثیر چای داغ در ایجاد سرطان مری» محقق ایرانی، برنده جایزه برترین مقاله علمی جهان اسلام شد.



همشهری آنلاین: با بررسی [#171](#); تاثیر چای داغ در ایجاد سرطان مری [»](#); محقق ایرانی، برنده جایزه برترین مقاله علمی جهان اسلام شد.

چای داغ قند پهلوی، نوشیدنی مورد علاقه بسیاری از ما ایرانی هاست. این عادت برای بسیاری از هم وطنان چیزی جز سرطان به دنبال ندارد، اما تحقیق در این مورد برای دکتر فرهاد اسلامی محقق مرکز تحقیقات گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، جایزه کمیته علوم و فناوری سازمان کنفرانس اسلامی (کامستک) را به ارمغان آورده است.

[#171](#); تاثیر چای داغ در ابتلا به سرطان مری [»](#); عنوان مقاله ای از دکتر اسلامی و همکاران وی است که در [#171](#); مجله علمی پزشکان بریتانیا [»](#); به چاپ رسیده و این محققان را موفق به کسب جایزه کامستک کرده است.

خوش خوراکی های بی دقت

کافی است در هر محله ای که زندگی می کنید آماری از تعداد ساندویچی ها، فست فود فروشی ها، رستوران ها، کافی شاپ ها و ... تهیه کنید و آنها را با مثلا تعداد کتاب فروشی در همان محله مقایسه کنید تا مطمئن شوید که ما ایرانی ها چه اندازه به شکم خود و غذایی که می خوریم اهمیت می دهیم. اما درست به همان اندازه که ما به غذا خوردن می اندیشیم، به کیفیت غذایی که می خوریم و عادات غذایی نامناسبمان بی توجهیم. بر پایه آماری که وزارت بهداشت در سال 80 ارائه کرده است، روزانه یکصد نفر در کشور بر اثر بیماری سرطان فوت کرده اند؛ از این میان 22 نفر از سرطان معده، 13 نفر از سرطان ریه، 9 نفر در اثر سرطان مثانه، 8 نفر بر اثر سرطان کبد و مجاری صفراوی، 7 نفر بر اثر سرطان مغز، 6 نفر به علت سرطان مری، 5 نفر بر اثر سرطان روده بزرگ و 5 نفر به دلیل سرطان پانکراس جان خود را از دست می دهند. یعنی علت مرگ نزدیک به نیمی از این افراد، ابتلا به یکی از سرطان های دستگاه گوارش است که تغذیه ناسالم در بروز آنها نقش مستقیم دارد.

سرطان معده، شایع ترین سرطان در کشور ماست که درمان نکردن زخم معده می تواند منجر به بروز این بیماری شود. متخصصان بر این باورند که تغذیه نقش انکارناپذیری در بروز زخم معده دارد: مصرف نوشابه های گازدار، ترشی، فلفل، مواد کافئین دار، قهوه، کاکائو، چای داغ و ... می تواند منجر به بروز این بیماری شود. همچنین مصرف بیش از حد آسپرین، بروفن و کورتنن یا هر نوع قرصی که به مخاط معده بچسبد منجر به زخم معده می شود. البته علاوه بر افزایش ترشح اسید معده که تغذیه در آن نقش دارد، گاهی هم میکروب هلیکوباکتریلوری باعث این بیماری می شود. اما در هر حال، مصرف دارو با نظر پزشک، نوشیدن آب کافی، پرهیز از مصرف غذاهای تند و کافئین دار و غذاهای کنسروی و پرهیز از کشیدن سیگار و دوری از استرس برای جلوگیری از ابتلا به زخم معده و نهایتا سرطان معده توصیه می شود.

افزایش سرطان روده بزرگ در کشور

سرطان روده بزرگ در حال حاضر سومین سرطان شایع جهان است و هر ساله بیش از یک میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا می شوند.

شمار مبتلایان این سرطان در کشور ما رو به افزایش است و به دلیل جوانی جمعیت کشور، 20 درصد این افراد، زیر 40 سال هستند در صورتی که در کشورهای غربی این رقم تنها 5 درصد است. دکتر ملک زاده، رییس مرکز تحقیقات گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در این زمینه می گوید: سرطان کولورکتال به دلیل آنکه که از شروع تا رسیدن به مرحله پولیپ (ضایعه برجسته ای که قبل از سرطان به وجود می آید) 5 سال فاصله دارد با آزمایش های ساده قابل تشخیص و پیشگیری است. اما متأسفانه به دلیل اطلاعات کم مردم و نیز نبود برنامه مدون پزشکی، بسیاری از افراد در مرحله غیرقابل درمان به پزشک مراجعه می کنند.

افرادی که در خانواده سابقه پولیپ روده بزرگ یا روده دارند باید برای آزمایش به پزشک مراجعه کنند. همچنین افرادی که در هنگام دفع مدفوع، خون مشاهده کنند حتما باید از این نظر آزمایش شوند.

این متخصص به مردم توصیه می کند برای پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ از مصرف زیاد چربی و گوشت قرمز پرهیز کنند و بیشتر سبزی و میوه جات مصرف نمایند. همچنین روش زندگی خود را به سمت پرتحرکی و زندگی در هوای سالم، ترک سیگار و دخانیات تغییر دهند.

تحقیقات نشان می دهد رژیم های غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، کلسیم و درصد پایین اسیدهای چرب و گوشت، بهترین راه مقابله با سرطان ها و از جمله سرطان کولون (روده بزرگ) به شمار می روند.

کلم بروکلی یکی از سبزیجاتی است که در درمان سرطان روده مفید است. به گفته پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز آمریکا، نوعی ماده شیمیایی موسوم به «گلوکورافانین« در این کلم وجود دارد که با تحریک آنزیم ویژه‌ای، سبب غیرفعال شدن مواد سرطان‌زا در بدن می‌شود. همچنین به گفته محققان میان مصرف کلسیم و کاهش خطر سرطان روده هم رابطه محکمی وجود دارد. مطالعات انجام شده بر روی حیوانات نشان می‌دهد که کلسیم مراحل اولیه گسترش تومور سرطانی را محدود می‌کند. بنابراین مصرف لبنیات در رژیم غذایی نباید فراموش شود.

علاوه بر این، نتایج پژوهش محققان دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد مصرف غذاهایی که به سرعت باعث افزایش قند خون می‌شوند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در زنان 3 برابر افزایش می‌دهند. موادی مانند ماکارونی، سیب‌زمینی پخته و شیرینی‌ها دارای «شاخص گلاسیمی« بالا هستند و مصرف این مواد با افزایش خطر سرطان روده بزرگ همراه است. شاخص گلاسیمی نشان‌دهنده سرعت افزایش قند خون به دنبال مصرف یک ماده خاص است.

رتبه اول سرطان مری در جهان

سرطان مری ششمین سرطان منجر به مرگ در میان مبتلایان به انواع سرطان‌ها در جهان و چهارمین سرطان در کشورهای در حال توسعه است. اما متأسفانه در بین کشورهای پرخطر، ایران دارای بالاترین میزان سرطان مری در جهان است و صد البته ما بخشی از این افتخار را مدیون عادات بد غذایی خود هستیم! نوشیدن چای داغی که بخار از آن بلند می‌شود، خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد. نوشیدن چای داغ مخاط گوارشی به‌ویژه مخاط مری را آماده پذیرش مواد سرطان‌زا می‌کند و به همین علت در کشورهایی که عادت به مصرف چای داغ دارند، میزان ابتلا به این سرطان بیشتر است.

دکتر اسلامی و همکاران وی تحقیقی بر روی حدود 50 هزار نفر در منطقه «ترکمن صحرا« انجام دادند. این افراد چای را درحالی می‌نوشیدند که درجه حرارت آن بیش از 70 درجه سانتیگراد بود.

استان گلستان در شمال ایران (بخشی از ترکمن صحرا) دارای یکی از بیشترین نرخ مبتلایان به این بیماری است. این درحالی است که مصرف سیگار و نوشابه‌های الکلی که از عوامل موثر در سرطان مری است، در این استان پائین است، اما نوشیدن چای عادت معمول تمام ساکنان استان گلستان است.

در این استان، زنان نیز به همان تعداد مردان به سرطان مری مبتلا می‌شوند. باید توجه داشت که سرعت نوشیدن چای و نه میزان مصرف آن در بروز سرطان مری نقش دارد. تاکنون ارتباطی بین مقدار چای مصرفی و خطر سرطان مری دیده نشده است. اما تحقیقات تیم ایرانی نشان می‌دهد، نوشیدن یک فنجان چای در ظرف مدتی کمتر از دو دقیقه پس از ریختن آن، خطر سرطان مری را در مقایسه با چایی که 4 تا 5 دقیقه پس از ریختن نوشیده می‌شود، پنج برابر افزایش می‌دهد.

پژوهشگران امیدوارند این یافته‌ها به درک این که چرا در میان بعضی از جامعه‌های غیر اروپایی، خطر مبتلا شدن به سرطان مری بیشتر است، کمک کند: «نوشیدن چای بخشی از بسیاری فرهنگ‌هاست. این تحقیقات مسلماً نشان نمی‌دهد که صرف نوشیدن چای بد است بلکه این تحقیقات فراهم آورنده شواهد بیشتری در این باره است که خوردن و نوشیدن غذاها و نوشابه‌های داغ به طور منظم، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد.«

اولیور چایلدز، سخنگوی مطالعات سرطان در بریتانیا، با بیان این مطلب به بی‌بی‌سی می‌گوید: در شمال ایران مردم به صورت عادت روزانه، چای بسیار داغ می‌نوشند. ما بریتانیایی‌ها هم عادت به نوشیدن چای داریم ولی معمولاً آنرا با افزودن کمی شیر سرد می‌نوشیم که در نتیجه چای آن قدر داغ نیست که خطر سرطان مری را افزایش دهد.