

معرفی عواملی که عمر را کوتاه می‌کند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد گفت: نقش عوامل بیرونی مؤثر بر بیماری‌ها مانند عوامل تغذیه‌ای در بسیاری از مواقع کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد یا این که بیشتر جنبه رفع تکلیف و نمایشی دارد.



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد گفت: نقش عوامل بیرونی مؤثر بر بیماری‌ها مانند عوامل تغذیه‌ای در بسیاری از مواقع کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد یا این که بیشتر جنبه رفع تکلیف و نمایشی دارد.

دکتر محمد باقر اولیا در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، عدم توجه کافی به «عمر کوتاه کن» بر بیماری‌ها را ضعف پزشکی مدرن، عنوان و اظهار کرد: بیشترین جلوه‌ی پزشکی امروز مبتنی بر شناخت بیماری بر اساس آموزه‌های کلاسیک، استفاده از تست‌های آزمایشگاهی، تصویربرداری برای تأیید تشخیص یا رد تشخیص‌های افتراقی و تجویز داروی مناسب برای از بین بردن بیماری یا تظاهرات ایجاد شده توسط بیماری هاست.

وی ادامه داد: البته در موارد محدودی در طب مدرن نیز اساس کار بر پرهیز و دوری از عامل بیماری است که این موارد نیز به میزان انگشت شمار و صرفاً بر اساس آموزه‌های غریبومی و دیکته‌ای است.

اولیا افزود: به نظر می‌رسد که نقش عوامل بیرونی مؤثر بر بیماری‌ها اعم از عوامل تغذیه‌ای، هوا، تعاملات اجتماعی، معنویات و دیگر موارد در بسیاری از مواقع کمتر مورد توجه قرار گرفته است یا این که حداقل در رفتار عملی مبتنی بر مکاتب پزشکی مدرن، بیشتر جنبه رفع تکلیف و نمایشی دارد.

این فوق تخصص روماتولوژی با بیان این که به نظر می‌رسد با توجه به این که طی سال‌های طبابت با دارو تأثیر چندان مثبتی در افزایش کیفیت و طول عمر بیماران مشاهده نشده است، گفت: شرط شروع و ادامه درمان در بسیاری از موارد مانند بالا بودن چربی یا قند خون، باید حذف رفتارهای نامناسب و عوامل احتمالی ایجاد بیماری باشد.

وی یادآور شد: البته شروع درمان هم زمان با اصلاح رفتار می‌تواند در بسیاری از موارد از حمله قلبی و فشارخون بالا ضروری باشد.

وی در همین راستا افزود: در موارد محدود و فوق استثنای حذف عامل اصلی مانند ترک سیگار در بیماری "برگر"، حذف گلوتن یا گندم از رژیم غذایی در بیماری "سلیاک" و در مواردی حذف انواع غذاها در حساسیت‌های غذایی مانند شیر در کمبود لاکتاز در پزشکی مدرن نیز اساساً مدنظر قرار می‌گیرد اما به نظر می‌رسد که نقش رفتارهای نامناسب بخصوص تغذیه‌ای در ایجاد و درمان بیماری‌های مختلف قابل انکار نیست و نیاز به توجه و مراقبت روزمره دارد.

اولیا، مصداق این موارد را سرفه‌های مزمن، دردها و مشکلات استخوانی و مفصلی، قلبی، ریوی، گوارشی، سردرد، حساسیت‌های پوستی و مخاطی و کم‌خونی عنوان کرد و گفت: بیماران در این موارد هر چند که به انواع پزشکان مراجعه می‌کنند و انواع آزمایش‌ها و انواع داروهای پرهزینه را تجربه می‌کنند اما کمتر توسط تیم پزشکی به رفتارهای روزانه ناصحیح و افراطی بیمار در خوردن یا استعمال لوازم بهداشتی و آرایشی، انواع ادکلن‌ها، مواد شوینده یا سیگار توجه و تأکید لازم انجام می‌شود.

وی معتقد است که نرمال بودن آزمایشات روتین و تکراری که مورد علاقه مردم هم قرار گرفته، ضمن تحمیل سنگین‌ترین هزینه‌های جاری به اقتصاد درمان، کم‌ترین ارزش پیشگویی‌کنندگی در آینده سلامت افراد را دارد و رفتارهای نامناسب، اضافه وزن و عادت‌های تباه‌کننده حتی در حضور پارامترهای ظاهری نرمال سلامت مانند فشارخون، قند یا چربی نرمال، «زنگ خطر بزرگ» محسوب می‌شوند.

این فوق تخصص با بیان این که در میزان قابل توجهی از بیماران مذکور، رفتارهای افراطی یافت می‌شود، گفت: این رفتارها به یقین در ایجاد و تشدید بیماری نقش اساسی دارند و با شناخت این عوامل و حذف رفتارهای افراطی با کمترین اقدامات تشخیصی و تجویز دارو می‌توان بیمار را معالجه کرد.

وی در رابطه با نقش غذا در بروز بیماری‌ها نیز تصریح کرد: امروزه نقش مصرف غذا بیش از نیاز واقعی در التهاب مزمن

بدن، تنگی عروق ارگان‌ها بخصوص قلب، پیری زودرس سلول‌ها، اختلال عملکرد زود هنگام ارگان‌های بدن و انواع سرطان بر محققین این امر آشکار است.

اولیا در پایان با بیان این که متأسفانه اکثر بیماران مقدار غذای «مورد علاقه» یا «عادت» خود را به عنوان مقدار غذای «مورد نیاز» به خود تلقین می‌کنند یا بهانه‌های کم‌کاری تیروئید و ارثی بودن چاقی را مطرح می‌کنند، خاطرنشان کرد: همین موضوع نیز تیم درمان را خسته از بی‌فایده دیدن تکرار توصیه‌ها کرده و به آسان‌ترین راه حل یعنی تجویز دارو متوسل می‌کند که همین چرخه معیوب سرچشمه اضافه وزن، دیابت و انواع بیماری‌های ثانویه است.