



سبک زندگی و عادات غذایی مناسب برای پیشگیری از «سرطان معده»

سرطان معده از جمله بیماری‌هایی است که در بسیاری از کشورها جان هزاران نفر را می‌گیرد. محققان در پژوهشی تازه با بررسی سبک زندگی و عادات غذایی مردم، تلاش کرده‌اند تا عوامل خطر ابتلا به این سرطان را بهتر بشناسند.

سرطان معده از جمله بیماری‌هایی است که در بسیاری از کشورها جان هزاران نفر را می‌گیرد. محققان در پژوهشی تازه با بررسی سبک زندگی و عادات غذایی مردم، تلاش کرده‌اند تا عوامل خطر ابتلا به این سرطان را بهتر بشناسند. به گزارش اسپسنا، سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در جهان است و سالانه صدها هزار نفر به دلیل آن جان خود را از دست می‌دهند. این بیماری معمولاً دیر تشخیص داده می‌شود و به همین دلیل درمان آن دشوار و نتایج آن ناامیدکننده است. در کشورهای آسیای میانه مانند ایران، افغانستان، قرقیزستان و تاجیکستان، سرطان معده از عوامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان به شمار می‌رود. در ایران، بیشترین شیوع این بیماری در مناطق شمالی و شمال غربی دیده می‌شود. نبود برنامه‌های جدی برای پیشگیری و شناسایی زودهنگام این بیماری، وضعیت را پیچیده‌تر کرده است. عوامل مختلفی می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند. مصرف سیگار و الکل، ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری، خوردن غذاهای فرآوری شده و پر نمک، مصرف کم میوه و سبزیجات و استفاده زیاد از گوشت قرمز از جمله مهم‌ترین این عوامل هستند. مطالعات نشان داده‌اند که تغییر سبک زندگی، رعایت رژیم غذایی سالم و ترک دخانیات می‌تواند نقش بزرگی در پیشگیری از این سرطان ایفا کند. تجربه کشورهای مثل ژاپن و کره جنوبی نشان می‌دهد که تمرکز بر پیشگیری و اصلاح رفتارهای پرخطر می‌تواند آمار مرگ و میر ناشی از سرطان معده را به شکل محسوسی کاهش دهد. در این خصوص، مینا دانایی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمان، همراه با دو همکار هم دانشگاهی خود، پژوهشی در شهر کرمان انجام دادند تا وضعیت عوامل رفتاری مرتبط با ابتلا به سرطان معده را بررسی کنند. آن‌ها در این مطالعه به جای تمرکز صرف بر بیماران، به سراغ افراد مراجعه‌کننده به مراکز جامع سلامت رفتند تا بتوانند تصویری دقیق‌تر از شرایط عمومی جامعه به دست آورند. این تحقیق به صورت مقطعی و بر روی ۴۱۰ نفر از بزرگسالان کرمانی انجام شد. پژوهشگران از پرسشنامه‌ای شامل اطلاعات جمعیتی و رفتارهای مرتبط با خطر سرطان معده استفاده کردند. برای تحلیل داده‌ها نیز از روش‌های آماری مختلف بهره گرفتند. در واقع، این پژوهش با هدف شناسایی میزان شیوع رفتارهای پرخطر و ارتباط آن‌ها با متغیرهایی مثل سن، جنسیت، شغل و شاخص توده بدنی طراحی شد. نتایج مطالعه نشان دادند که میانگین کلی عوامل خطر رفتاری در افراد مورد بررسی برابر با حدود ۵۰ بود. نکته مهم این بود که با بالا رفتن سن، نمره خطر کمتر شد؛ اما با افزایش شاخص توده بدنی، این نمره بالاتر رفت. همچنین مردان نسبت به زنان رفتارهای پرخطر بیشتری داشتند. به علاوه تفاوت معناداری نیز بین گروه‌های شغلی مختلف مشاهده شد، به گونه‌ای که افراد شاغل نمرات خطر بالاتری نسبت به غیرشاغلان داشتند. در جمع بندی نهایی، پژوهشگران تأکید کردند که بسیاری از این عوامل خطر قابل تغییر هستند. این یعنی با اصلاح رژیم غذایی، کاهش مصرف سیگار و الکل و افزایش آگاهی عمومی می‌توان احتمال ابتلا به سرطان معده را کم کرد. توجه ویژه به گروه‌هایی که در معرض خطر بالاتری قرار دارند، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری ایفا کند. اطلاعات تکمیلی این مطالعه نیز نشان می‌دهد که الگوهای غذایی، میزان مصرف مواد فرآوری شده، نوشابه‌ها، قلیان و حتی نوع شغل افراد، در خطر ابتلا به سرطان معده تأثیر مستقیم دارند. مردان بیش از زنان در معرض این خطر هستند و سبک زندگی پرمشغله شاغلان نیز می‌تواند باعث شود کمتر به رعایت نکات تغذیه‌ای توجه کنند. نکته قابل توجه دیگر این است که وضعیت در کرمان نسبت به شهرهایی مانند تبریز که نرخ بالاتری از سرطان معده دارند، متفاوت است. این تفاوت می‌تواند ناشی از عادات غذایی یا شرایط فرهنگی باشد. نتایج این پژوهش در «فصلنامه دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی» دانشگاه علوم پزشکی تهران منتشر شده‌اند. انتشار نتایج فوق می‌تواند به مسئولان حوزه سلامت و سیاست‌گذاران کمک کند تا برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه دقیق‌تری طراحی کنند. اگر چنین برنامه‌هایی با نیازهای محلی و منطقه‌ای ترکیب شوند، می‌توان امید داشت که در آینده بار این بیماری سنگین کاهش یابد.