

## تغذیه نامناسب عامل ابتلا به نیمی از سرطان‌ها

دکتر عبدالله فضل‌علی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا ادامه داد: به عنوان مثال گوشت فرآوری شده یا گوشت قرمز کمتر استفاده کنیم...



دکتر عبدالله فضل‌علی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا ادامه داد: به عنوان مثال گوشت فرآوری شده یا گوشت قرمز کمتر استفاده کنیم و از مصرف غذاهای آماده طبخ که مواد ننگه دارنده دارند و همچنین فست‌فودها اجتناب کنیم، زیرا مصرف همه این مواد زمینه ابتلا به سرطان را در آینده فراهم می‌کند، بنابراین لازم است از غذاهایی استفاده کنیم که تازه بوده، حاوی ویتامین و املاح باشد. همچنین گوشت سفید و ماهی را در رژیم غذایی گنجانده و کمتر از گوشت قرمز استفاده کنیم.

وی تاکید کرد: برنامه غذایی باید به گونه‌ای تنظیم شود که میزان کالری دریافتی به افزایش وزن منجر نشود. وزن بالا خود يك عامل زمینه‌ساز برای ابتلا به سرطان است.

این متخصص درباره ارتباط میان سموم کشاورزی باقی‌مانده در سبزیجات و ابتلا به سرطان نیز گفت: نمی‌توان ادعا کرد همه سبزیجات دچار مشکل است، بلکه شدت این عامل هم بستگی به ناحیه کشت، نوع آبیاری و مانند آن دارد.

شیوع سوءهاضمه در مردان بالای 45 سال

رئیس بخش داخلی بیمارستان امیراکرم با اشاره به این‌که مجموعه دردهای ناحیه فوقانی شکم را سوءهاضمه می‌گویند، گفت: این دردها در مردان بالای 45 سال شایع‌تر است.

دکتر سیدمحمود اسحاق حسینی در گفت‌وگو با ایسنا افزود: دردهای ناحیه فوقانی شکم، سوزش سردل، پری شکم و احساس سنگینی را سوءهاضمه می‌نامند که می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد.

وی ادامه داد: در تشخیص نوع بیماری، سن افراد از عوامل مهم است، همچنین در بیشتر موارد شاهد اختلال عملکرد معده هستیم که مختل شدن حرکت مواد در معده باعث اختلال در دفع هم می‌شود در نتیجه فرد احساس سنگینی و پری شکم می‌کند.

حسینی با بیان این‌که لاغری، کم‌اشتهایی و کم‌خونی از علائم دیگر سوءهاضمه است، گفت: اگر همه علائم در افرادی با سن بالا وجود داشته باشد حتما باید آندوسکوپی انجام شود، البته افراد سیگاری و کسانی که الکل مصرف می‌کنند، همچنین افرادی که در خانواده‌شان سابقه سرطان معده دارند نیز باید به این بیماری توجه کنند.