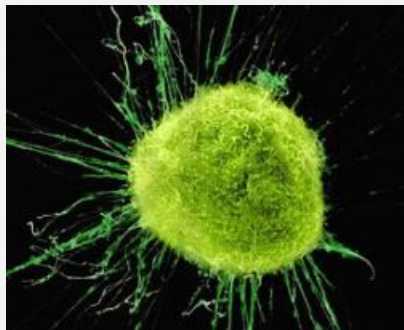


خودمراقبتی، نخستین گام مبارزه با سرطان

سرپرست گروه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت استان ایلام گفت: فعالیت بدنی نادرست، رژیم غذایی نامناسب، عدم مصرف صحیح درست میوه و سبزیجات، مصرف بیش از حد مجاز نمک و کربوهیدرات‌ها عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری سرطان است.



سرپرست گروه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت استان ایلام گفت: فعالیت بدنی نادرست، رژیم غذایی نامناسب، عدم مصرف صحیح درست میوه و سبزیجات، مصرف بیش از حد مجاز نمک و کربوهیدرات‌ها عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری سرطان است.

دکتر «اسد احسان‌زاده» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ای ایلام، اظهار کرد: براساس قوانین حاکم بر جهان در حوزه سلامت، جوامع به سمت سالم شدن می‌روند و ریشه‌های بیماری غیرواگیری همچون سرطان را که در سنین بالا به وجود می‌آید به نوع گزینش سبک زندگی و راه‌های پیشگیری فرد در دوران جوانی وابسته برمی‌گردد.

سرپرست گروه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت استان ایلام، فراگیر شدن زندگی ماشینی در میان همه‌ی جوامع و افزایش استرس‌ها را سبب شایع شدن بیماری‌های مزمن و غیرواگیر از جمله سرطان دانست و گفت: هم‌اکنون پس از دو بیماری قلب و عروق و حوادث، سرطان عامل سوم مرگ در کشور و استان ایلام معرفی شده است اما برجسته بودن سرطان به‌علت تغییر نگرش‌ها، اصلاح باورها و دریافت اطلاعات درصد مرگ و میر را نسبت به دو عامل دیگر قوی‌تر کرده است بنابراین باید اطلاع‌رسانی و تأکید بر خودمراقبتی افراد در خصوص بیماری مهلک سرطان بیشتر شود.

وی با بیان این‌که مصرف مواد غذایی در جامعه‌ی فعلی استان ایلام با وجود ترسیم دو هرم غذایی سنتی و استاندارد وضعیت مناسبی ندارد، خاطرنشان کرد: پایه‌ی هرم غذایی مصرف نان و غلات و نوک هرم کم‌اهمیت‌ترین نوع مواد غذایی یعنی قند و چربی جا گرفته است اما بیشترین میزان مصرف جامعه ما در مواد قندی و چربی‌هاست اما آنچه جای نگرانی دارد بی‌توجهی به میانه‌ی هرم غذایی یعنی مصرف میوه و سبزیجات است که باید در طول 24 ساعت 5 وعده میوه و انواع سبزی‌ها استفاده شود اما نتایج بررسی‌ها در استان ایلام نشان داده است که 90 درصد مردم در 5 وعده این مواد غذایی را مصرف نمی‌کنند و همین امر نیز عامل بروز مشکلات می‌شود.

این پزشک با تأکید بر این‌که علت 50 درصد کلسترول خون بالای مردم استان ایلام وضعیت تغذیه، تحرک و البته فعالیت بدنی نامناسب است، تصریح کرد: 40 درصد مردم ما فعالیت بدنی درستی ندارند از طرف دیگر 30 درصد سرطان‌ها به دلیل رژیم غذایی نامناسب است از سوی دیگر ملاحظه می‌شود در استان ما میوه و سبزی درست مصرف نمی‌شود یا نمک دو برابر استفاده می‌شود.

وی افزود: مصرف مواد فرآوری شده در حد زیادی است از جهتی قند و شکر یا همان کربوهیدرات‌ها اگر مصرف نشوند 40 تا 50 درصد و در برخی موارد تا 70 درصد بروز سرطان‌ها پیشگیری شده است.

احسان‌زاده به‌طور کلی مصرف مواد غذایی، مواد دخانی، کم‌تحرکی و بیماری‌های روحی روانی را تاثیرگذار در ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر بویژه سرطان عنوان کرد و گفت: چاقی به عنوان یکی از موارد مرتبط با رژیم غذایی احتمال ابتلا به سرطان بخصوص سرطان زنان را افزایش می‌دهد در حالی‌که بررسی زندگی 35 درصد افراد مورد مطالعه در استان ایلام نشان می‌دهد افراد 15 تا 64 ساله با افزایش وزن و چاقی روبرو بوده و زمینه‌های ابتلا به سرطان‌های گوارش و دهانه رحم را در خود بالا برده‌اند.

سرپرست گروه مبارزه و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، میزان کشف سرطان در استان ایلام نیم در هزار نفر است در حالی‌که پیش‌بینی گروه سلامت یک در هزار نفر است، یادآور شد: شایع‌ترین نوع سرطان‌ها در کشور و استان ایلام سرطان پوست است که به‌علت عدم کشندگی از دایره‌ی اهمیت کنار رفته است و سرطان معده به‌عنوان بیماری شایع مورد توجه قرار گرفته است.