

## مسواک زدن از عوامل افزایش سرطان گوارش



معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مطالعات متعدد انجام شده در کشور نشان می‌دهد که رعایت بهداشت دهان و دندان که روزانه با یک یا دو بار مسواک زدن می‌تواند انجام شود و در ایران بسیار ضعیف است یکی از عوامل موثر در افزایش سرطان های دستگاه گوارش به شمار می‌آید.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مطالعات متعدد انجام شده در کشور نشان می‌دهد که رعایت بهداشت دهان و دندان که روزانه با یک یا دو بار مسواک زدن می‌تواند انجام شود و در ایران بسیار ضعیف است یک، از عوامل، مهت در افزایش، سرطان، ها، دستگاه گوارش، به شما، می‌آید. به نقل از ایرنا، دکتر رضا ملک زاده در هشتمین کنگره بین المللی ثبت سرطان و زیرساخت های برنامه جامع کنترل سرطان، آسیا و اقیانوسیه با اشاره به قابل پیشگیری بودن بسیاری از سرطان ها، افزود: تشویق و ترغیب مردم برای رعایت اصول پیشگیری از سرطان بسیار مهم است.

وی تصریح کرد: باید مردم را به رعایت اصول پیشگیری از سرطان تشویق کنیم از این اصول می‌توان به پرهیز از مصرف سیگار و تنباکو و به خصوص قلیان اشاره کرد.

ملک زاده با اشاره به اینکه تریاک عامل بسیار مهمی در ابتلا به سرطان های گوارشی به شمار می‌رود، اضافه کرد: اگر فقط دو اصل پرهیز از استعمال دخانیات و تریاک رعایت شود، نزدیک به 30 درصد از سرطانها قابل پیشگیری هستند.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: رعایت وزن مناسب اصل دیگری در پیشگیری از بروز سرطان است. افراد باید سعی کنند از چاقی به ویژه چاقی مفرط پرهیز کنند و وزن خود را در محدوده مناسب و متعادل نگه دارند. این کار با رعایت رژیم غذایی میسر می‌شود به خصوص مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها به جای مصرف زیاد برنج و نان و چربی هایی که در مواد غذایی ما وجود دارد.

ملک زاده گفت: رعایت بهداشت دهان و دندان موضوع بسیار مهم دیگری در این حوزه است. مطالعات متعدد صورت گرفته در کشور نشان داده است عدم رعایت بهداشت دهان و دندان که با روزانه یک یا دو بار مسواک زدن می‌تواند انجام شود و در ایران بسیار ضعیف است یکی از عوامل موثر در افزایش سرطان های دستگاه گوارش به شمار می‌آید، البته مصرف نمک زیاد نیز از عوامل دیگر است.

وی ادامه داد: مطالعات مختلف در جهان نشان داده است که نزدیک به 50 درصد از سرطانها قابل پیشگیری است. همچنین امروزه با وجود متخصصان کافی و زبده برای معالجه سرطان و همچنین دستگاه های اشعه درمانی و امکانات شیمی درمانی بسیار پیشرفته در کشور می‌توانیم نزدیک به 50 درصد از سرطان ها را پس از بروز درمان کنیم و پیش بینی می‌شود با پیشرفت های علمی تعداد بیشتری از سرطان ها قابل درمان شوند.