

اثرات مستقیم سبک زندگی بر شیوع سرطان

تحقیقات علمی ثابت کرده که بین سبک زندگی آدم‌ها و احتمال ابتلای آنان به سرطان، رابطه مستقیمی وجود دارد. حتی در سطحی کلی‌تر، منشا بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر نیز به سبک زندگی شهروندان ارتباط دارد.



تحقیقات علمی ثابت کرده که بین سبک زندگی آدم‌ها و احتمال ابتلای آنان به سرطان، رابطه مستقیمی وجود دارد. حتی در سطحی کلی‌تر، منشا بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر نیز به سبک زندگی شهروندان ارتباط دارد.

خوردن فست فودها، ساندویچ‌ها، نوشابه‌های گازدار و غذاهای آماده، سبک تغذیه بسیاری از ایرانیان را از حالت متعادل خارج کرده و پتانسیل ابتلا به بیماری‌های مزمن را در آنان افزایش داده است. حتی کار به جایی رسیده است که «دوره‌می‌های فست فودی» هم راه افتاده است. یعنی دوستان دور هم می‌نشینند و به صورت دسته جمعی، غذای ناسالم می‌خورند، گاهی هم قلیان می‌کشند و دخانیات را به تنفین هایشان اضافه می‌کنند.

این روزها دیگر خیلی از خانواده‌ها برای پختن غذا هم وقت نمی‌گذارند و تفریح‌شان، خوردن غذاهای آماده در بیرون از منزل است. علاوه بر تغذیه نامناسب، کم‌حرکی هم مزید بر علت شده تا سبک زندگی ایرانیان، با سبک زندگی سالم متفاوت باشد. همین چند روز قبل، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت، عنوان کرد که 40 درصد ایرانیان 15 تا 64 سال تحرک کافی ندارند. احمد کوشا توضیح داده که مطالعات موجود در وزارت بهداشت نیز نشان می‌دهد که میزان تحرک و ورزش در بین ایرانیان، سیر نزولی دارد و هر سال کم‌تر می‌شود. از سوی دیگر، اضطراب زندگی شهری هم کلاف مشکل را پیچیده‌تر کرده است. حال در این شرایط معلوم است که وقتی جسم و روان ما از حالت تعادل خارج شد، احتمال ظهور بیماری سرطان نیز بالا خواهد رفت.

شاید گفته شود که مثلاً پیری جمعیت و یا حتی بدشانسی که ما هیچ نقشی در آن نداریم، موجب بالا رفتن آمار سرطان‌ها باشد، اما انتخاب سبک زندگی کاملاً در اختیار ماست. کافی است فرمان سبک زندگی را به سمت زندگی سالم بچرخانیم، آن وقت خواهیم دید که سونامی سرطان هم فروکش خواهد کرد.