یک متخصص داخلی و آندوسکوپی عنوان کرد؛

ملانوما شایع‌ترین سرطان در بین مردان ایرانی

کم‌توجهی به برخی از علائم سرطان، آثار غیر قابل جبرانی خواهد داشت

سپهرغرب، گروه سلامت – پیام زمانی: یک متخصص داخلی و آندوسکوپی با ابراز اینکه در حال حاضر ملانوما سرطان پوست در بین مردان ایرانی شیوع بیشتری داشته و در جایگاه نخست قرار دارد گفت: همچنین سرطان‌های گوارش، معده، پروستات، مثانه، روده بزرگ، سیستم خون‌ساز و انواع سرطان‌های خون، ریه و مری بیشترین آمار ابتلا را در کشور ما به خود اختصاص داده‌اند.

سرطان یکی از بیماری‌های شایع در جهان بوده و بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی، رتبه دوم علت مرگ و میر در کشورهای مختلف جهان و به‌ویژه کشورهای توسعه یافته را دارد. آنچه که در این مصاحبه می‌خوانید سرطان‌های شایع در مردان و علت‌های آن است تا بتوانیم ضمن افزایش آگاهی مردم در این زمینه، شاهد کاهش این قبیل از بیماری‌ها نیز باشیم.

در این مصاحبه به سراغ یکی از متخصصان داخلی و آندوسکوپی همدان رفته و گفت‌وگویی با وی داشتیم که در ادامه می‌خوانید:

طوس کیانی با بیان اینکه جایگاه سرطان‌ها در جهان متفاوت است، عنوان کرد: سرطان‌هایی که شناخته شده‌اند در هر منطقه رتبه خاصی داشته و در هر کشوری متفاوت است؛ به‌طور مثال شاید یک سرطان در کشور ما رتبه نخست را داشته باشد ولی در یک کشور دیگر در رده‌های پایین‌تر قرار بگیرد.

وی با بیان اینکه در دنیا شاهد وجود ۱۰ نوع سرطان شایع در مردان هستیم، ادامه داد: این سرطان‌ها شامل ریه، پروستات، پانکراس، غدد لنفاوی، خون، مری، معده، مثانه، کلیه و حنجره می‌باشد.

وی با اشاره به اینکه سرطان در بین مردان پنج درصد بیشتر از زنان است، خاطرنشان کرد: تومورهای خوش‌خیم و بدخیم در بدن انسان عملکرد متفاوتی دارند، با این تفاوت که نوع خوش‌خیم غیرسرطانی بوده و حتی به سایر اجزای بدن نیز گسترش پیدا نمی‌کند ولی در مقابل نوع بدخیم آن سرطانی بوده و به بافت‌های مجاور حمله کرده و قابلیت انتقال به سایر قسمت‌های بدن را نیز دارد.

متخصص داخلی و آندوسکوپی با ابراز اینکه در حال حاضر ملانوما یا همان سرطان پوست در بین مردان ایرانی شیوع بیشتری داشته و در جایگاه نخست قرار دارد گفت: همچنین سرطان‌های گوارش، معده، پروستات، مثانه، روده بزرگ، سیستم خون‌ساز و انواع سرطان‌های خون، ریه و مری بیشترین آمار ابتلا را در کشور ما به خود اختصاص داده‌اند.

کیانی با بیان اینکه آمار شیوع هر یک از انواع سرطان‌ها در هر منطقه با سایر مناطق متفاوت است، عنوان کرد: به‌طور مثال شاید سرطان پروستات در یک استانی رتبه دوم را داشته باشد ولی در استان دیگر سرطان معده در رتبه دوم سرطان‌های شایع در بین مردان قرار گیرد.

وی با تأکید بر انجام معاینات دوره‌ای توسط پزشکان متخصص بیان کرد: در کشور ما سرطان‌های با منشأ دستگاه گوارش مانند معده، سرطان‌های دستگاه ادراری مانند مثانه و پروستات و همچنین سرطان ریه شیوع بیشتری دارد، مردم باید نسبت به رعایت دستورات بهداشتی و توصیه‌شده از سوی پزشک معتمد توجه لازم و کافی را داشته باشند.

این متخصص داخلی و آندوسکوپی با بیان اینکه سلول‌های سرطانی در هر قسمت از بدن می‌توانند رشد کنند، ادامه داد: جهش یا تغییرات DNA در سلول‌های بدن از علت‌های مهم سرطان است که می‌تواند پیشینه ارثی داشته باشد و یا بر اثر یک سری از عوامل محیطی گسترش یابد.

کیانی با اشاره به عوامل محیطی که منجر به شیوع سرطان در افراد می‌شو، ابراز کرد: این عوامل شامل اشعه رادیواکتیو و اشعه ماورای بنفش، مواد شیمیایی مانند آزبست، برخی مواد مخدر، الکل، آلودگی هوا، غذا و آب آشامیدنی آلوده و سرطان‌زاهای زیستی مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها است که به گفته سازمان جهانی بهداشت، حدود ۳۳ درصد از مرگ و میرهای ناشی از این بیماری از مصرف تنباکو، الکل، چاقی بیش از حد، کاهش مصرف میوه و سبزیجات و عدم فعالیت بدنی در طول روز نشأت می‌گیرد.

وی با بیان اینکه برخی عوامل نیز موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان می‌شود، عنوان کرد: این عوامل شامل مصرف تنباکو و مشروبات الکلی، رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک و فعالیت بدنی، قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، قرارگیری در معرض پرتوها و نور خورشید است.

این متخصص داخلی و آندوسکوپی با اشاره به اینکه هرکدام از سرطان‌ها بر اساس بافت و اندامی که از آن منشأ می‌گیرند و نوع سلول‌های سرطانی نام‌گذاری می‌شوند، افزود: به طور مثال، سرطانی که از بافت ریه شروع شود کنسر ریه نامیده می‌شود. کارسینوم از پوست یا سایر بافت‌های پوششی منشأ می‌گیرد، سارکوم سرطان بافت‌های همبند مانند استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، غضروف‌ها و رگ‌های خونی است، سرطان خون یا لوسمی نیز، سرطان‌مغز استخوان است که تولید سلول‌های خونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و همچنین لنفوم و میلوما سرطان‌های سیستم ایمنی هستند.

کیانی با بیان اینکه عموم مردم باید نسبت به علائم هریک از سرطان‌های شایع در ایران و جهان آگاهی و شناخت کافی داشته باشند، ابراز کرد: دانستن علائم هشداردهنده می‌تواند به تشخیص زودهنگام بعضی از سرطان‌ها کمک کند. البته گاهی این تشخیص زودهنگام دشوار شده و ممکن است تا مراحل پیشرفته علائمی بروز ندهد.

وی علائم و نشانه‌های بروز سرطان را شامل توده‌های غیرمعمول روی بدن، کاهش وزن سریع و غیرمنتظره، تب، خستگی و ضعف، درد عمومی بدن، تعریق شبانه، مشکلات گوارشی مثل حالت تهوع و استفراغ و تغییرات پوستی عنوان کرد.

این متخصص داخلی و آندوسکوپی با اشاره به اینکه درمان سرطان به نوع و میزان پیشرفت آن بستگی دارد، ادامه داد: اگر بیماری در مراحل اولیه باشد درمان به‌صورت موضعی بوده و شامل جراحی و برداشتن توده سرطانی یا پرتودرمانی موضعی در ناحیه تومور می‌شود اما اگر بیماری پیشرفت کرده باشد درمان به‌صورت سیستمیک خواهد بود.

دکتر کیانی درمان‌های دارویی مانند شیمی‌درمانی، درمان هدفمند و ایمونوتراپی را ازجمله درمان‌های سیستمیک دانسته و گفت: رایج‌ترین نوع درمان در سرطان شامل عمل جراحی، شیمی‌درمانی، پرتو درمانی، پیوند سلول‌های بنیادی، ایمونوتراپی، هورمون درمانی و درمان دارویی هدفمند است.

همانطور که عنوان شد، هم‌اکنون در کل جهان بیش از ۲۷۰ نوع سرطان شناخته شده که هرکدام دارای علائم خاصی بوده و برخی از علائم نیز به‌صورت مشترک در بیشتر سرطان‌ها وجود دارد.

سرطان در مردان و زنان نیز متفاوت است و در حال حاضر سرطان پوست شایع‌ترین نوع سرطان در بین مردان ایرانی است. اجتناب از دخانیات و مواد مخدر، محدودکردن مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده، داشتن یک رژیم غذایی سالم مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که عمدتاً بر غذاهای گیاهی، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم متمرکز باشد، اجتناب از مصرف مشروبات الکلی، حفظ وزن نرمال ، انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه در روز، پرهیز از قرارگرفتن در معرض مستقیم خورشید، استفاده از کرم ضد آفتاب، کلاه و عینک آفتابی در هنگام قرارگیری در معرض نور خورشید، خودداری از سولاریوم و واکسینه شدن در برابر عفونت‌های ویروسی سرطان‌زا مانند هپاتیت B و HPV ازجمله اقداماتی هستند که در پیشگیری از سرطان بسیار مؤثر واقع می‌شوند. همچنین جهت پیشگیری از این بیماری انجام آزمایش‌های دوره‌ای، غربالگری و معاینات منظم پزشکی توصیه می‌شود.

۳ علت سقط جنین در کشور

سقط تحت‌تأثیر شعارهای تنظیم خانواده

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت ضمن تشریح سه علت عمده سقط جنین در ایران گفت: نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نخواستن فرزند بیشتر تحت‌تأثیر شعارهای تنظیم خانواده طی سال‌های گذشته بوده است.

روزانه صدها نفر از زوجین در کشور تصمیم می‌گیرند فرزندان خود را به‌روش‌های مختلف از بین ببرند، برخی با استفاده از دارو و برخی دیگر با مراجعه به مراکز زیرزمینی، این کار را تحت عنوان سقط جنین، انجام می‌دهند اما چون تصور عموم مردم بر این است که جنین در اوایل زندگی تکه‌ای گوشت بیشتر نیست، برای او حق حیات قائل نمی‌شوند و به‌راحتی به از بین بردن او اقدام می‌کنند.

آمارهای وزارت بهداشت می‌گوید که روزانه ۱۰۰۰ مورد سقط جنین عمدی در کشور رخ می‌دهد؛ در عین حال، ایران با ابربحران پیری جمعیت در آینده‌ای نزدیک روبه‌رو است و بنابراین حفظ حیات این جنین‌ها، اهمیت ویژه‌ای برای آینده کشور و جوان شدن جمعیت دارد.

در این راستا رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت با بیان اینکه بر اساس بررسی‌هایی که در وزارت بهداشت انجام شده سه علت اصلی سقط عمدی جنین مشخص شده، اظهار کرد: نخستین علت آن، نخواستن فرزند بیشتر است؛ دومین علت مسائل اقتصادی و سومین دلیل، بدموقع بودن بارداری است.

■ نقش ۲۰درصدی علل اقتصادی در سقط جنین

صابر جباری؛ ادامه داد: نخواستن فرزند بیشتر حدود ۴۰ درصد از علل سقط جنین را تشکیل می‌دهد. علل اقتصادی ۲۱ درصد و بدموقع بودن بارداری ۲۰ درصد علت سقط جنین را شامل می‌شود و سایر علل نیز درصد کمی را به خود اختصاص می‌دهند.

وی اضافه کرد: نتایج این بررسی نشان می‌دهد که نخواستن فرزند بیشتر تحت‌تأثیر شعارهای تنظیم خانواده طی سال‌های گذشته بوده است.

■ عمده سقط‌جنین‌ها تحت‌تأثیر شعارهای تنظیم خانواده

وی بیان کرد: براساس بررسی‌هایی که در مراکز نجات فرزندان سقط (نفس) انجام شده است، حدود ۷٫۲ درصد از کسانی که متقاضی سقط جنین بوده‌اند در حال تجربه بارداری اول خود بوده‌اند، حدود ۲۰ درصد از افراد قصد سقط فرزند دوم، ۲۴٫۹ درصد قصد سقط فرزند سوم، ۲۸٫۳ درصد قصد سقط فرزند چهارم و ۱۰٫۳ درصد قصد سقط فرزند پنجم خود را داشته‌اند و ۸٫۸ درصد این افراد نیز هنگام بارداری برای فرزند ششم به بعد متقاضی سقط جنین بوده‌اند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت تصریح کرد: این آمارها بیانگر این است که بسیاری از این افراد تحت‌تأثیر شعار «یک یا دو بچه کافی است« یا «فرزند کمتر، زندگی بهتر» قرار گرفته‌اند زیرا در این بررسی‌ها مشاهده کردیم که با افزایش تعداد فرزندان، میزان سقط جنین عمدی نیز افزایش یافته است.

■ ۶۰درصد زوجین با دانستن این‌که سقط جنین قتل است منصرف می‌شوند

جباری گفت: برای فرهنگ‌سازی در زمینه پیشگیری از سقط عمدی جنین، مراکز نفس راه‌اندازی شده‌اند که به زوجین آموزش و مشاوره‌های لازم را برای منصرف شدن از سقط جنین را ارائه می‌کنند. نتایج نشان داده که ۶۰ درصد از این زوجین با درک این موضوع که سقط جنین قتل نفس به‌شمار می‌رود از سقط منصرف می‌شوند؛ همچنین اگر زوجین بدانند که جنین در صورتی که زیر چهار ماه هم باشد و روحش هم به‌اصطلاح به‌طور کامل دمیده نشده باشد باز هم حکم قتل بر او مترتب می‌شود، از این کار منصرف می‌شوند.

■ شی‌ءپنداری جنین از عوامل سقط عمدی

وی تصریح کرد: برخی تصور می‌کنند زیر چهار ماه بارداری، کشتن جنین اشکالی ندارد! برخی«شی‌ءپنداری» نسبت به جنین دارند یا آن را صرفاً یک لخته خون می‌دانند و از بین بردن آن را قتل نمی‌دانند به همین دلیل اقدام به این کار می‌کنند.

لباس؛ بهترین مانع در برابر نور خورشید

سپهرغرب، گروه سلامت: کارشناس بهداشت پرتوها مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه لباس بهترین مانع را در برابر نور خورشید ایجاد می‌کند، گفت: باید بین بهار و اوایل پاییز که پرتوهای خورشید در حالت شدید هستند، مراقبت‌ها را افزایش داد.

ابوذر سوری درباره اینکه چه زمانی حفاظت در برابر نور خورشید ضروری است، اظهار داشت: به طور کلی باید بین بهار و اوایل پاییز که پرتوهای خورشید در حالت شدید هستند، مراقبت‌ها را افزایش داد.

وی افزود: در مناطق گرمسیری و نزدیک به خط استوا بسته نوع پوست شما ممکن است محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش در تمام طول سال ضروری باشد.

این کارشناس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ادامه داد: اشعه یو وی (UV) کمی در ساعات اولیه صبح یا اواخر بعد از ظهر به زمین می‌رسد اما میزان آن می‌تواند در هنگام ظهر بسیار بالا باشد؛ یعنی دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر خورشیدی.

سوری اظهار کرد: هنگامی که در تعطیلات در مکان‌های آفتابی هستید، آنجا می‌تواند یک خطر جدی ناگهانی مواجهه با تابش شدید یو وی باشد به‌خصوص برای افرادی که پوست روشن دارند، چنین مواجهه متناوبی یک عامل خطر جدی برای سرطان پوست است؛ بنابراین مهم است که از حساسیت یو وی آگاه باشید و از خود در برابر این پرتوها محافظت کنید.

وی خاطرنشان کرد: سطوح می‌توانند تابش یو وی را منعکس کنند و بنابراین پرتوهای فرابنفش را به میزانی بالاتر از مقدار پیک روزانه شاخص یو وی، تشدید می‌کنند. به عنوان مثال برف می‌تواند ۹۰ درصد از اشعه یو وی را منعکس کند در حالی که نمای سفید حدود ۲۰ درصد از تابش یو وی را منعکس می‌کند.

این کارشناس بهداشت به مردم توصیه کرد که حتی در فصول سرد سال نیز اطمینان یابند که از خود در برابر یو وی محافظت می‌کنند به‌ویژه زمانی که به اسکی می‌روند یا ورزش‌های آبی در فضای باز انجام می‌دهند یا حتی زمان طولانی را در ساحلی با رنگ روشن می‌گذرانند.

■ ملزومات حفاظت از نور خورشید در فصول گرم سال

سوری با تکید بر اینکه لباس بهترین مانع را در برابر نور خورشید ایجاد می‌کند، گفت: لباس همراه با کلاه لبه پهن، کفش و عینک آفتابی استاندارد از ملزومات حفاظت از نور خورشید در فصول گرم سال هستند.

وی افزود: عوامل متعددی همچون طرح لباس، ساختار پارچه (بافت یا نخ بافتنی)، اندازه منافذ، ضخامت الیاف، رنگ پارچه، مرطوب یا خشک بودن پوشاک و ترکیب مواد اثربخشی لباس را در حافظت در برابر پرتوهای فرابنفش تعیین می‌کنند.

وی با یادآوری اینکه پرتوهای فرابنفش کمتری از بین پارچه‌های محکم بافته شده عبور می‌کنند، خاطر نشان کرد: لباس‌هایی که بیش از حد کش داده شده، خیس یا فرسوده شده اند، ممکن است برخی از خواص حفاظت در برابر یو وی خود را از دست بدهند.

به گفته این کارشناس بهداشت، الیاف مصنوعی (لای‌کرا و پلی‌استر) به طور کلی محافظت بهتری نسبت به پنبه دارند به ویژه هنگامی که لباس خیس است.

سوری اظهار کرد: برخی از پارچه‌های یو وی با برچسب‌گذاری لباس به نام «فاکتور محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش» یا (UPF) موجود هستند. UPF یک مقیاس از حفاظت تأمین شده به وسیله یک لباس در برابر پرتوهای فرابنفش در محدوده یو وی A و B است. هر قدر میزان فاکتور محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش بیشتر باشد، اشعه یو وی کمتری به پوست می‌رسد و محافظت بهتری در برابر آفتاب‌سوختگی و سایر اثرات مضر خواهد داشت.

وی ادامه داد: به عنوان مثال یک پارچه UPF ۵۰ می‌تواند تا ۹۸ درصد از تشعشعات نور خورشید را مسدود کند و اجازه می‌دهد تا دو درصد به پارچه نفوذ کند چنین پارچه‌هایی ممکن است برای کسانی که در مکان‌ها یا مشاغلی که در فضای باز کار می‌کنند، مفید باشد.

اشعه ماورا بنفش (UV) بخش خطرناک تابش خورشید است که اثرات مضری بر سلامتی پوست و چشم و سیستم ایمنی بدن انسان دارد؛ براساس رده‌بندی طیف شدت اشعه، شاخص اشعه ماورای بنفش در یک طیف شدت از یک تا ۱۱ درجه‌بندی می‌شود که یک تا دو بی‌خطر، سه تا پنج کم‌خطر، ۶ تا هفت خطر زیاد، هشت تا ۱۰ خطر بسیار زیاد و شاخص ۱۱ نشانه خطر بسیار شدید این اشعه است.

از نظر علمی اثبات شده که تابش مستقیم این اشعه به پوست و چشم باعث بروز بیماری‌هایی چون سرطان پوست و بیماری‌های مختلف چشم است.

متخصص طب سنتی عنوان کرد؛

هماهنگی شیر مادر با ضرب‌آهنگ نیازهای نوزاد

بهترین تغذیه برای نوزاد تا ۶ ماهگی شیر مادر است

سپهرغرب، گروه سلامت – طیبه اسدبیگی: متخصص طب سنتی گفت: شیر مادر این قابلیت را دارد که با نیازهای نوزاد تغییر کند، درواقع این یک امتیاز برای نوزاد است در حالی که شیر خشک این ویژگی را ندارد.

دکتر مامک هاشمی در گفت‌وگو با خبرنگار روزنامه سپهرغرب با اشاره به روز جهانی شیر مادر و ترویج فرهنگ استفاده از آن برای نوزادان گفت: جنین در شکم مادر از خون بندناف که شبیه‌ترین طعم را به شیر مادر دارد تغذیه می‌کند به همین دلیل توصیه طب سنتی و پزشکی رایج این است که بهترین غذا برای نوزاد تا ۶ ماهگی شیر مادر است و شیرخشک نمی‌تواند جایگزین آن شود.

وی با اشاره به ارتباطی که بین مادر و نوزاد وجود دارد گفت: شیر مادر می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلف جزئی تغییر کند، این امر برای حفظ و ارتقای سلامت فرزند بسیار حیاتی است که تغذیه او متناسب با نیازهایش باشد، برعکس شیرخشک یک فرمول واحد داشته و تناسبی با حالات نوزاد ندارد.

وی درخصوص نخستین شیر مادر یا آغوز که در زمان کوتاهی پس از زایمان ترشح می‌شود و سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی‌های مهم بوده و کیفیت آن با روزهای دیگر متفاوت است گفت: درواقع هرآنچه کودک در روزهای نخست زندگی خود به آن نیاز دارد توسط این شیر تأمین می‌شود. باتوجه به همین نیازها است که تغذیه نوزاد باید با آن آغاز شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه این هوشمندی وجود دارد که شیر مادر با توجه به شرایط نوزاد و متناسب با نیاز آن تغییر کند اما در شیر خشک این ویژگی‌ها وجود ندارد گفت: به‌طور مثال کیفیت شیر مادری که کودک او به‌صورت نارس به دنیا می‌آید با مادری که به‌موقع زایمان می‌کند، متفاوت است. حتی شیری که مادر به نوزاد پسر یا دختر می‌دهد از نظر کیفیت مزاجی با هم یکسان نیستند.

هاشمی درخصوص مزایای شیر مادر برای سلامت جسم نوزادان گفت: با توجه به تحقیقات انجام‌شده اثر این شیر نه‌تنها در دوران شیرخوارگی بلکه در بزرگ‌سالی خود را نشان می‌دهد به‌طوری که از بیماری‌هایی چون فشار خون، دیابت و حتی برخی بیماری‌های بدخیم پیشگیری می‌کند.

وی عنوان کرد: در مواقعی که شیرخوار محدودیت دارویی خاصی دارد طب سنتی و رایج توصیه کرده که می‌توان از شیر مادر استفاده کرد، به این صورت که دارو را برای مادر تجویز کرده و نوزاد بر اثر خوردن شیر مادر آن را دریافت می‌کند که این قابلیت در شیرخشک وجود ندارد.

این متخصص طب سنتی در خصوص تأثیر تغذیه و حالات روحی مادر بر شیر او گفت: مواد غذایی همچون شیر بادام، تخم‌مرغ عسلی، نخودآب باعث افزایش شیرمادر شده و طعم و کیفیت آن را بهتر خواهد کرد، علاوه بر آن شرایط روحی مادر مثل غم، شادی، استرس، خشم و ناراحتی نیز بر شیری که شیرخوار مصرف می‌کند تأثیرگذار است؛ بنابراین در این دوران مادر باید مراقب وضعیت جسمی و روحی خود باشد.

هاشمی با اشاره به گلایه مادران از حجم کم شیر خود گفت: ملاک کافی بودن حجم شیر مادران، وزن‌گیری و سلامت کودک است.

وی درخصوص استفاده از شیرخشک برای وزن‌گیری کودک گفت: نوزادانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند به لحاظ ظاهری سرعت رشد و وزن‌گیری در آن‌ها بالاست ولی در طولانی‌مدت کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند رشد و سلامت بهتری دارند.