

پیشگیری از سرطان با راهکارهای تغذیه‌ای

با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد.
عوامل تغذیه‌ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند

عبارتند از:

- چربی‌ها: غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در کیک، کلوچه، کراکر، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ شده، چپس و ...) خطرناک‌ترین چربی‌ها هستند. بنابراین سعی کنید چربی مورد نیاز خود را از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذاهایی دریایی، روغن کانولا، روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن کنجد و ...، مغزها و روغن زیتون تامین کنید.

- نمک: زیاده‌روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز برخی سرطان‌ها همراه است.

- مواد غذایی آلوده به افلاتوکسین: مصرف غلات، حبوبات و مغزهای آلوده به افلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک در این مواد غذایی) موجب بروز سرطان می‌شوند.

- گوشت: زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.

- روش‌های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی: مانند پخت گوشت در حرارت بالا، فرآوری گوشت، دودی کردن، نمک سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت (در تولید سوسیس، کالباس و هات داگ) و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان‌زا می‌شود.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان:

- غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف کنید.
- غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب‌زمینی سرخ کرده سوخته و ...) مصرف نکنید.
- از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد

- آنتی‌اکسیدان‌ها: این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برند یا مانع از شکل‌گیری آنها می‌شوند. رادیکال‌های آزاد عامل ایجاد سرطان هستند. گروهی از ترکیبات در مواد غذایی هستند که می‌توانند رادیکال‌های آزاد (که عامل ایجاد سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر است) را در بدن از بین ببرند و یا مانع از شکل‌گیری آنها شوند. مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های بدن ویتامین‌های C, E, A، کاروتنوئیدها، سلنیوم، روی، منیزیم و لیکوپن هستند.

x برخی منابع غذایی غنی از ویتامین C: مرکبات، فلفل سبز، توت‌فرنگی، گوجه فرنگی و کلم بروکلی.

x منابع غذایی غنی از ویتامین E: ذرت، مغزها، زیتون، سبزی‌های برگ‌دار و سبزی، روغن‌های گیاهی و سیوس گندم.

x منابع غذایی کاروتنوئیدها (که پیش‌ساز ویتامین A هستند): هویج، میوه‌های نارنجی رنگ، کدو حلواپی، طالبی، سبزی‌های سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم‌مرغ، مرکبات، گوجه فرنگی، گریپ فروت و هندوانه.

x منابع غذایی سلنیوم: مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و ...)، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلمه، جگر و مخمرها.

- میوه‌ها و سبزی‌ها: احتمال بروز برخی از سرطان‌ها در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف می‌کنند کمتر است. برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن روزانه حداقل ۵ واحد از میوه‌ها و سبزی‌های متنوع مصرف کنید.

- فیبرهای غذایی: میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان‌ها ارتباط دارد.

- اسید فولیک: ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند حبوبات، اسفناج و مرکبات، با کاهش انواع سرطان‌ها ثابت شده است.

- ویتامین D و کلسیم: افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم

- خودداری کنید.
- برای حفظ خواص ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، آن‌ها را در یخچال نگهداری کنید.
 - انواع گوشت را به طور کامل بپزید.
 - روش‌های صحیح پخت مانند بخارپز، آب پز و پخت ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت کنید.
 - غذاهای کم چرب، کم شیرین و کم نمک میل کنید. از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک (شیر، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک) استفاده کنید.
 - مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشاء حیوانی را محدود کنید.
 - از روغن‌های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن‌ها جلوگیری کنید.
 - مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید.
 - مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در مقابل از انواع ادویه‌ها و چاشنی‌های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.
 - مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
 - مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
- انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید.
- در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.
- غلات و دانه‌های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.
- مصرف گوشت‌های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده اجتناب کنید.
- از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.
- وزن خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می‌شود، ۶۰ دقیقه ورزش برای پیشگیری از افزایش وزن بالغین و ۹۰ دقیقه برای پیشگیری از بازگشت مجدد وزن در افرادی که موفق به کاهش وزن شده‌اند، توصیه می‌شود.
- یک ساعت پیاده‌روی سبک در روز می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها موثر باشد.
- از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.
- تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

کم تحرکی و مصرف غذاهای کنسروی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر هستند

عوارض وخیم بیماری‌ها دارد.

وی تصریح کرد: در ارزیابی دوره‌ای سلامت زنان و مردان ۳۰ تا ۵۹ سال، سلامت آنان به صورت همه جانبه مورد بررسی قرار می‌گیرد تا مشخص شود که خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن غیر واگیر در آنان تعیین شده و قبل از ابتلا نسبت به پیشگیری از بیماری اقدام نمایند.

دکتر زیادی لطف‌آبادی با اشاره به اینکه یکی از موارد آگاهی یافتن از سلامتی، تن سنجی و تعیین نمایه توده بدنی است؛ گفت: در این راستا کارآمدترین و معمولی‌ترین اندازه

کارشناس سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: کم تحرکی و مصرف غذاهای کنسروی و نمک سود مانند سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار و روغن جامد و سایر عادات غذایی ناصحیح از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر محسوب می‌شوند.

به گزارش وب‌دا، دکتر مریم زیادی لطف‌آبادی در رابطه با ارزیابی دوره‌ای سلامت زنان و مردان ایرانی و مقوله پایش سلامت اظهار کرد: امروزه پایش سلامت نقشی برجسته در شناسایی زود هنگام اختلالات بدن و جلوگیری از بروز

جوانب مربوط به سیستم تولید مثل، روند و عملکرد آن را در بر می‌گیرد و در پایش سلامت وضعیت باروری در زنان و مردان متاهل، بارداری یا تمایل به بارداری در زنان متاهل، وجود علائم بیماری‌های واژینال در زنان متاهل، بیماری‌های تناسلی در مردان متاهل، علائم یائسگی در زنان ۴۵ سال و بالاتر، مشکلات زناشویی و رفتارهای پر خطر جنسی در زنان و مردان متاهل، معاینه دستگاه تناسلی در زنان متاهل و پستان در زنان مجرد و متاهل بررسی می‌شود.

دکتر زیادی لطف‌آبادی خاطرنشان کرد: در پایش سلامت، آزمایش پاپ اسمیر برای زنان متاهل هر ۳ سال یک بار و ماموگرافی برای کلیه زنان مجرد و متاهل ۴۰ سال و بالاتر هر ۳ سال یک بار انجام می‌شود.

وی در رابطه با ارزیابی سلامت جسمی و روان نیز به عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های پایش سلامت اظهار کرد: همه زنان و مردان ۳۰ تا ۵۹ سال باید از نظر سلامت عمومی اعم از جسمی و روحی هر ۳ سال یک بار پایش شوند و سوابق بیماری‌های جسمی و روانی در فرد و افراد فامیل درجه ۱ و ۲ و علائم بیماری‌های قلبی عروقی، تنفسی، پوستی، ماسکولواسکلتال، دستگاه کلیه، اعصاب و روان، عفونی و سایر بیماری‌های جسمی و روحی و روانی در آنان مورد بررسی قرار گیرد.

در پایش سلامت معاینات کلینیکی در تمام مردان و زنان اعم از؛ اندازه گیری فشار خون و علائم حیاتی، بررسی وضعیت ظاهری جسمی و روحی‌روانی، سمع قلب و ریه، معاینه مفاصل و استخوانها، معاینه تیروئید از نظر اندازه و وجود غده، معاینه غدد لنفاوی، معاینه کامل شکم و... انجام می‌شود و نیز تست‌های پاراکلینیکی اعم از؛ اندازه گیری هموگلوبین و هماتوکریت در تمام زنان گروه سنی، آزمایش قند خون ناشتا برای تشخیص دیابت، آزمایش چربی‌های خون شامل: تری گلیسرید، کلسترول تام، HDL, LDL و... بر اساس نیاز مراجعه کنندگان صورت می‌گیرد.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

گیری‌های مورد استفاده؛ وزن، قد و تعیین شاخص نمایه توده بدن هستند و با محاسبه شاخص نمایه توده بدنی که بر اساس قد و وزن فرد محاسبه می‌شود، می‌توان دریافت که فرد لاغر، طبیعی و یا چاق است.

وی در ادامه با بیان اینکه براساس مطالعات؛ مقدار BMI هر فردی اگر کمتر از ۱۸.۵ باشد آن فرد لاغر تلقی می‌شود و اگر میان ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد فردی طبیعی بوده و اگر میان ۲۵.۰ تا ۲۹.۹ باشد دارای اضافه وزن است؛ افزود: اگر مقدار BMI فردی نیز ۳۰ و بیشتر از آن باشد مبتلا به چاقی است و ۴۰ و بیشتر از آن باشد این فرد دچار چاقی شدید است.

کارشناس سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد خاطرنشان کرد: با اندازه گیری دور کمر افراد نیز می‌توان چاقی شکمی آنان را مشخص نمود به این ترتیب که اگر در مردان اندازه دور کمر ۱۰۲ سانتی متر و بیشتر و در زنان اندازه دور کمر ۸۸ سانتی متر و بیشتر باشد دچار چاقی شکمی هستند.

وی در ادامه با بیان اینکه یکی از مؤلفه‌های پایش سلامت، توجه به وضعیت تغذیه است؛ افزود: بررسی مصرف شیر و لبنیات، میوه و سبزیجات و گوشت‌های سفید و قرمز برای سلامتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن غیر واگیر اهمیت دارد لذا بررسی عدم مصرف غذاهای کنسروی و نمک سود مانند سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار و روغن جامد و سایر عادات غذایی ناصحیح نیز در پایش سلامت انجام می‌شود.

دکتر زیادی لطف‌آبادی همچنین در خصوص توجه به تحرک یا فعالیت بدنی به عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های پایش سلامت بیان کرد: کم تحرکی یکی از عوامل خطر مهم ابتلا به بیماری‌های مزمن غیر واگیر است لذا توجه به نوع فعالیت بدنی و مدت زمان، شدت و دفعات انجام فعالیت بدنی بسیار مهم است.

وی در ادامه به سلامت باروری به عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های پایش سلامت یاد کرد و گفت: سلامت باروری یعنی؛ سلامت کامل جسمی، روانی و رفاه اجتماعی، که همه

چرا آفت می زنیم؟

آفت دهان به نوع آن بستگی دارد. اگر ضایعات کمتر از یک سانتی متر باشد، بهبود آن حول و حوش ۵ تا نهایتاً ۱۰ روز زمان می برد ولی آفت های بزرگ (بالا تر از یک سانتی متر) ممکن است مدت بیشتری داخل دهان باقی بمانند. به دلیل دردناک بودن ضایعات، بیماران هنگام خوردن غذا دچار مشکل می شوند.

گرچه در این دوره هیچ محدودیت غذایی ای وجود ندارد، بهتر است بیمار غذاهای مایع و نرم بخورد و کمتر غذاهای تند و ترش میل کند. اگر دلیل بروز آفت ها ارثی باشد، غیرقابل کنترل خواهند بود و اصلاً نمی توان مانع پیدایش آنها شد ولی در صورتی که عواملی مانند کمبود ویتامین، کم خونی و ضعف سیستم ایمنی در آن نقش داشته باشند، می توان با برطرف کردن این کمبودها و مشکلات تا حدود زیادی از بروز بعدی ضایعات آفتی جلوگیری کرد. آفت معمولاً در دهه دوم زندگی شایع است و در بچه ها به ندرت دیده می شود.

متأسفانه برخی پزشکان و مردم عادی هر نوع زخمی در دهان را به آفت نسبت می دهند و به پزشک مراجعه نمی کنند درحالی که ممکن است نشانه بدخیمی دهان باشد و اگر این بدخیمی ها زود تشخیص داده شوند، در مراحل اولیه کاملاً قابل کنترل هستند. تشخیص اشتباه، وضعیت بیماری را پیچیده تر می کند. زخم های بدخیم در مراحل اولیه شباهت زیادی به آفت دارند بنابراین اگر آفت های داخل دهان در مدت ۵-۱۰ روز بهبود نیافتند و اندازه آنها بزرگ تر شد، بلافاصله به یک دندان پزشک مراجعه کنید.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

آفت های داخل دهان از لحاظ ماهیتی نوعی زخم محسوب می شوند. این زخم ها فقط داخل دهان به وجود می آیند و در هیچ جای دیگر بدن دیده نمی شوند. آفت به شکل بیضی یا دایره و زخمی عمیق با ته رنگ سفید است. تعداد آفت ها معمولاً از یک تا چند عدد با اندازه های کوچک و بزرگ در حد ۳-۴ میلی متر یا حتی بزرگ تر از یک سانتی متر متغیر است...

آفت های بزرگ تر از یک سانتی متر به ندرت دیده می شود. آفت ها داخل لپ، روی زبان و کف دهان تشکیل می شوند و کمتر روی لثه و سقف دهان به وجود می آیند. تاکنون علت خاصی برای پیدایش آنها یافت نشده است اما برخی عوامل می توانند زمینه ساز پیدایش آفت های دهانی باشند؛ از ارث، استرس و هیجان (مثل حوادث ناگوار زندگی) گرفته تا عوامل سیستمیک (کم خونی ناشی از فقر آهن، کم خونی ناشی از کمبود ویتامین هایی مانند B یا اسید فولیک)، حساسیت غذایی و ضعف سیستم ایمنی (مهم ترین دلیل ضعف سیستم ایمنی بیماری ایدز است). بیماران مبتلا دچار آفت های متعدد دهانی هستند و ممکن است یک فرد در طول ماه چند بار دچار ضایعه آفتی شود. پس می توان گفت که دلیل و زمینه مشخصی برای بروز بیماری وجود ندارد و طبیعتاً درمان ریشه ای آن نیز به راحتی امکان پذیر نیست. به همین دلیل درمان به صورت علامتی است و سعی می شود ضایعات کنترل شوند. پمادها و داروهای مختلفی به بازار آمده که از خانواده کورتون ها هستند. دهانشویه هایی هم وجود دارند که بیمار با استفاده از آنها این دوره از ابتلا را راحت تر سپری می کند. طول دوره

غذاهای دریایی قوی ترین و موثرترین اسلحه برای مبارزه با سرطان ها هستند