نقش تغذیه نامناسب در شیوع سرطان

11 خرداد 1404

رییس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به روز جهانی سلامت گوارش و شعار امسال آن با عنوان «تغذیه برای شکفتن» گفت: حدود ۴۵ درصد از بیماری های شدید گوارشی ناشی از تغذیه نامناسب است.

دکتر کامران باقری لنکرانی اظهار کرد: هدف اصلی روز جهانی گوارش، صحبت با مردم درباره سلامت دستگاه گوارش آنها است؛ واقعیت این است که با فراهم کردن تغذیه مناسب، می‌توان بخش مهمی از بیماری‌های گوارشی از جمله بیماری‌های آزاردهنده‌ای مثل ریفلاکس «برگشت اسید معده به مری» و سرطان ها را پیشگیری کرد.

او تصریح کرد: بیماری ریفلاکس معده، اگرچه کشنده نیست، اما بسیار آزاردهنده است و حدود ۴۰ درصد جمعیت میانسال کشور به آن مبتلا هستند. از سوی دیگر می‌توان گفت بسیاری از سرطان‌های گوارشی نیز با نوع تغذیه ارتباط مستقیم دارند؛ تغذیه هوشمندانه و سالم، می‌تواند کیفیت زندگی را به نحو قابل توجهی بهبود بخشد و از ابتلا به سرطان های گوارشی پیشگیری کند.

نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان

رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز بر اهمیت بازگشت به مصرف تغذیه سنتی ایرانی تاکید کرد و گفت: مصرف بیشتر فیبر که در سبزی ها و میوه‌ها یافت می‌شود و همیشه جایگاه بالایی در تغذیه ایرانی داشته است، می‌تواند به پیشگیری از سرطان‌های گوارشی کمک کند. افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی، می‌تواند تا ۴۰ درصد سرطان روده بزرگ را کاهش دهد؛ در مقابل، مصرف گوشت‌های فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس، می‌تواند ۱۸ درصد به شیوع سرطان روده بزرگ بیفزاید.

او همچنین به فواید غذاهای کم‌چرب و آب‌پز در مقایسه با غذاهای پرچرب اشاره کرد و گفت: متاسفانه جایگاه سبزی ها و برخی میوه‌ها در سبد خانوار ایرانی در حال فراموش شدن است و در مقابل مصرف مواد فرآوری شده نظیر کنسرو، سوسیس، کالباس، نوشابه و غذاهای چرب رو به افزایش است.

باقری لنکرانی به نوع روغن مصرفی مناسب اشاره کرد و گفت: روغن‌هایی که امگا ۶ بالایی دارند، باعث التهاب می‌شوند، در حالی که روغن‌های با امگا ۳ بالاتر نظیر روغن زیتون، مطلوب‌تر هستند؛ همچنین کباب کردن بیش از حد غذا تا حد سوختن آن به عنوان یک عامل سرطان‌زا شناخته می‌شود.

کبد چرب و باور غلط در مورد مصرف الکل

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه به بیماری کبد چرب اشاره کرد و گفت: عمده دلیل بروز این بیماری، سبک زندگی اشتباه از جمله تغذیه نامناسب و ورزش نکردن است؛ باور

غلط رایج در مورد مصرف الکل وجود دارد که برخی گمان می‌کنند مصرف کم الکل، ضرری ندارد، اما مطالعات اخیر در مجلات علمی معتبر در سطح بین المللی نشان داده است که مصرف حتی مقادیر کم الکل برای کبد مضر و سرطان‌زا است.

#دکتر کبری ـدرویش پیشه

او تشدید بیماری کبد چرب و افزایش شانس سرطان کبد در افراد چاق که مصرف الکل دارند را دارای شانس بالاتری ارزیابی کرد.

۹۰ درصد سرطان‌های گوارشی قابل پیشگیری و غربالگری هستند

به گفته رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ۹۰ درصد سرطان‌های گوارشی با بهبود تغذیه و سبک زندگی سالم قابل پیشگیری هستند و یا با تشخیص زودرس قابل درمان خواهند بود.

باقری لنکرانی با اشاره به اینکه سه سرطان کشنده در ایران عبارتند از سرطان معده، پستان و روده بزرگ، بیان کرد: کاهش این آمار صرفاً با جراحی، بیمارستان سازی و شیمی درمانی میسر نیست، بلکه باید نگاهی پیشگیرانه داشت و بر افزایش سواد سلامت عمومی مردم متمرکز شد.

او در پاسخ به سوالی در مورد شیوع مشکلات گوارشی در استان فارس، گفت: یک سوم از مردم فارس دچار کبد چرب هستند که این یک زنگ خطر مهم است، چراکه این وضعیت شانس بیماری های قلبی عروقی و ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، باقری لنکرانی در مورد سرطان‌های گوارشی شایع در استان فارس، سرطان روده بزرگ را در رتبه اول و سرطان معده را در رتبه دوم قرار داد و افزود: این درحالی است که در برخی مناطق نیمه شمالی کشور سرطان معده شایع‌تر است.

او درباره غربالگری سرطان روده بزرگ اظهار داد: خوشبختانه این غربالگری تحت پوشش وزارت بهداشت قرار گرفته و بررسی مدفوع دارای خون نهفته، روشی آسان و در دسترس است؛ اگر در این

آزمایش، خون نهفته مشاهده شود، اقدامات تشخیصی بیشتری باید انجام شود؛ این غربالگری برای افراد بدون علامت است، اما کسانی که دفع خون از مدفوع و یا سابقه سرطان گوارشی در بستگان درجه یک دارند، باید معاینه دقیق تری شوند.