

با پزشکان

با همکاری مرکز جامع سرطان
وانجمن سرطان ایران

«همایش سرطان و پیشگیری»
در تهران برگزار می‌شود

همایش سرطان و پیشگیری ۶ و ۷ بهمن‌ماه
امسال با حضور متخصصان و صاحب‌نظران این
رشته در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا
سیمابر گزار می‌شود.

دکتر فرهاد سمیعی، دبیر علمی این همایش
با اعلام خبر فوق گفت: با توجه به اعلام سازمان
جهانی بهداشت که پیشگیری را به‌صرفه‌ترین
عامل کاهش سرطان در تمام کشورها می‌داند،
قرار است در این همایش مباحث مربوط به
پیشگیری، شامل رابطه سرطان با آلاینده‌های
زیست‌محیطی، شیوه زندگی، تغذیه، باورهای
نادرست عمومی و ترویج فرهنگ پیشگیری،
نقش دارو و واکسن در پیشگیری و غربالگری و نیز
تشخیص زودرس مطرح شود.

وی تصریح کرد: این همایش در ۲ سالن به‌طور
همزمان برگزار شده که در یکی مسائل مربوط
به سرطان و پیشگیری و در سالن دوم مسائل
بالینی سرطان و تازه‌های تشخیصی و درمانی
سرطان‌های مختلف بدن ارائه می‌شود.

دبیر علمی همایش سرطان و پیشگیری یادآور
شد: با توجه به دیدگاه سازمان جهانی بهداشت در
تاکید امر پیشگیری و این که وظیفه پیشگیری به
عنوان یک وظیفه ملی بر عهده کلیه سازمان‌های
مسئول اعم از دولتی و غیردولتی است، افزایش
آگاهی متخصصان و مسئولان عرصه سلامت
به منظور پیشبرد راهکارهای علمی پیشگیری
سرطان و نیز اطلاع‌رسانی مفاهیم نوین تشخیص
و درمان سرطان به متخصصان و علاقه‌مندان از
اهداف کلی برگزارکنندگان این همایش ۲ روزه
است.

وی با تأکید بر این که یکی از محورهای این
همایش، سرطان و آلاینده‌های زیست‌محیطی
است، تصریح کرد: از آنجا که تمام سازمان‌ها و
ارگان‌ها از قبیل وزارت نفت، نیرو، جهاد کشاورزی،
آموزش و پرورش، علوم، شهرداری، سازمان
محیط زیست و... در این امر دخیل هستند،
انتظار می‌رود در این همایش که قرار است در
آن موضوعاتی از قبیل آلاینده‌های آب، هوا،
خاک، ترکیبات شیمیایی، امواج و پرتوهای مضر،
عقوت‌ها، آلاینده‌های صنعتی و شغلی و... مطرح
شوند، مشارکت داشته باشند.

دکتر سمیعی گفت: یافته‌های پژوهش‌های
انجام شده بیانگر آن است که امروزه سرطان و
شیوه زندگی، رابطه مستقیمی دارند و برهیز
از استفاده از دخانیات، روی آوردن به ورزش
و فعالیت‌های بدنی، نگهداشتن وزن بدن در
وضعیت مناسب و... در کاهش خطر ابتلا به
سرطان‌ها بسیار موثر است که به مباحث فوق نیز
در این زمینه پرداخته خواهد شد.

وی افزود: همچنین با توجه به نقش تغذیه
صحیح در جلوگیری از ابتلا به سرطان باید علاوه بر
اطلاع، سانی و آموزش به هموطنان در زمینه
پخت‌وپز و تهیه غذای سالم، ارگان‌های درگیر
با تهیه غذای سالم به ویژه محصولات کشاورزی
سالم بیشتر احساس مسئولیت کنند.

دبیر علمی همایش سرطان و پیشگیری با
اشاره به این که باورهای نادرست عمومی و ترویج
فرهنگ پیشگیری، امروزه به عنوان یکی از ارکان
مهم در امر پیشگیری از سرطان شناخته شده
است بر بهبود باورهای اجتماعی، فرهنگی و
آموزش عمومی و تأثیر رسانه‌های عمومی تأکید
کرد.

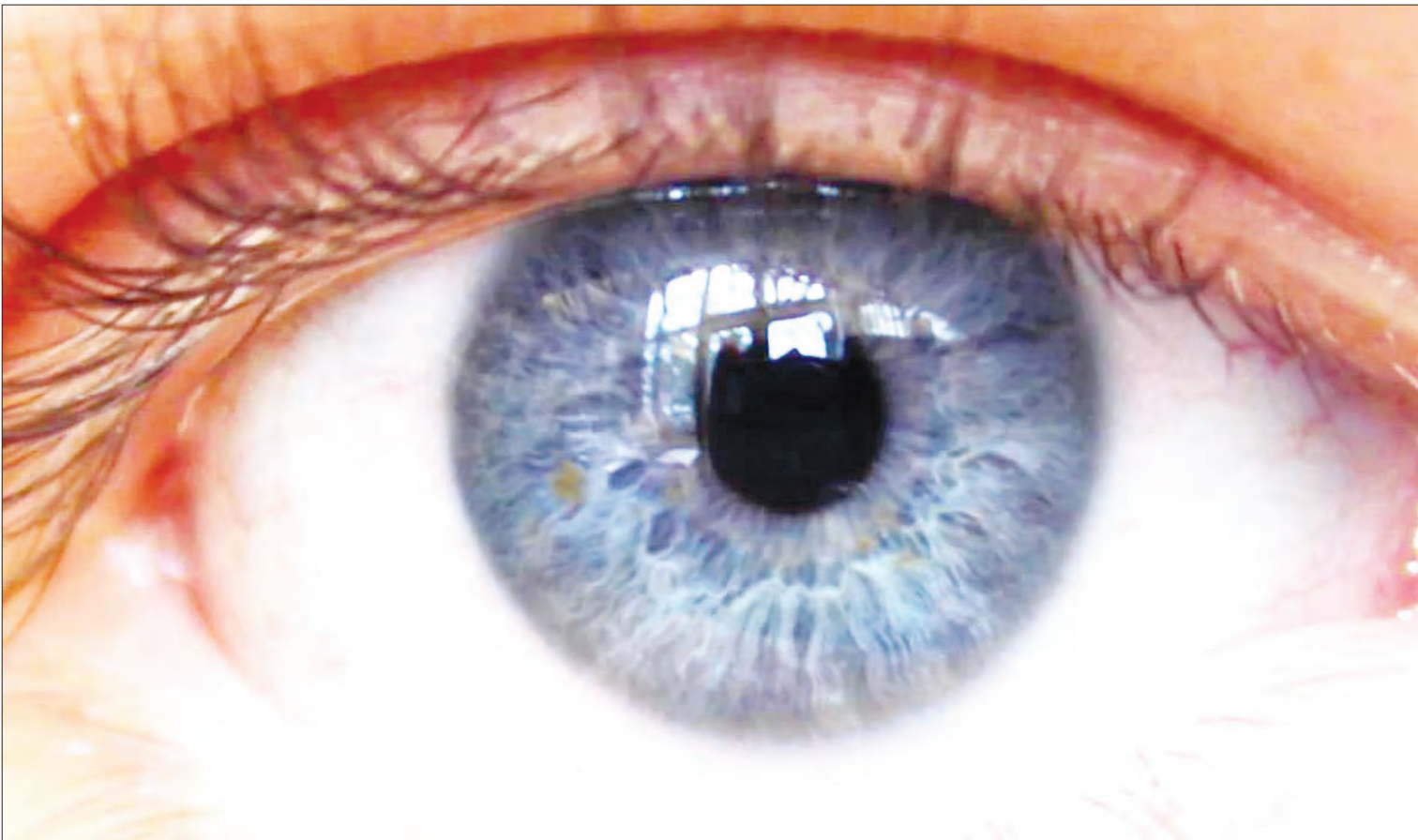
وی ادامه داد: در این همایش همچنین
روش‌های جدید تشخیص و درمان‌های موثر
با توجه به مفاهیم هزینه‌اتر بخشی و رعایت اصول
عدالت در سلامت و اولویت‌های درمانی در
مباحث درمان‌های سرطان ارائه خواهد شد.

دکتر سمیعی با اشاره به این که این همایش
از سوی موسسه تحقیقات، آموزش و درمان
سرطان (مرکز جامع سرطان ایران) و انجمن
سرطان ایران برگزار می‌شود، تصریح کرد:
با توجه به رسالت موسسه تحقیقات، آموزش و
درمان سرطان که همان اطلاع‌رسانی و آموزش در
زمینه راه‌های پیشگیری از ابتلا به سرطان است
مباحث مربوط به پیشگیری از ابتلا به بیماری
سرطان در این همایش از سوی این موسسه دنبال
می‌شود.

وی یادآور شد: انجمن سرطان ایران نیز که
جامع‌ترین انجمن علمی و تخصصی سرطان
در کشور به شمار می‌رود و اعضای آن شامل
متخصصان رشته‌های مختلف پایه و بالینی
مرتبط با سرطان از جمله جراحان، گروه‌های
داخلی، هماتولوژی، آنکولوژی، رادیوتراپی،
ژنتیک، تغذیه، روانشناسی و... هستند نیز وظیفه
خود می‌دانند در تمام عرصه‌های مربوط به کنترل
سرطان از پیشگیری و بیماریابی زودرس گرفته
تا تشخیص و درمان‌های علمی و جدید سرطان
و نیز درمان‌های تسکینی برای بیماران پیشرفته
فعالیت کنند.

دبیر علمی همایش سرطان و پیشگیری
گفت: توجه به بروز رسائی اطلاعات جامعه
پزشکی کشور از جمله دلایل دیگری است
که انجمن سرطان ایران مباحث مختلف
پیشگیری، تشخیص و درمان را قرار است
در این همایش با کمک استادان رشته‌های
متعلق ارائه کند.

علاقه‌مندان به کسب اطلاعات بیشتر در
مورد این همایش می‌توانند به پایگاه اینترنتی
www.hamayesh.ncii.ir مراجعه کنند.



هشدار مسئول بر نامه فوق تخصصی گلوکوم بیست و چهارمین کنگره چشم پزشکی ایران

آب سیاه؛ گرفتاری افراد بالای ۴۰ سال

مسئول گروه گلوکوم بیست و چهارمین
کنگره سالانه چشم پزشکی ایران گفت: یکی
از شایع‌ترین بیماری‌های چشمی آب سیاه
(گلوکوم) است که حدود ۴.۴ درصد افراد بالای
۴۰ سال به آن مبتلا می‌شوند.

دکتر پاکروان اظهار داشت: این بیماری
مختص سن خاصی نیست و افراد از دوران
نوزادی تا سنین بالا ممکن است به این بیماری
مبتلا شوند.

پاکروان ادامه داد: هر چه سن افراد بالا رود،
احتمال بروز این بیماری نیز بیشتر می‌شود
به گونه‌ای که در افراد بالای ۷۰ سال احتمال
بروز این بیماری به حدود ۱۰ درصد می‌رسد.
مسئول گروه گلوکوم بیست و چهارمین
کنگره سالانه چشم پزشکی ایران گفت: بر
این اساس، لازم است در بدو تولد نوزادان
تحت معاینه متخصصان اطفال قرار گیرند
و در صورتی که شک به بیماری چشمی
داشته‌اند، به متخصصان چشم پزشکی ارجاع
داده شوند.

پاکروان ادامه داد: اگر در معاینات اولیه
وضعیت چشم نوزاد طبیعی باشد، معمولاً توصیه
می‌شود که در ۲ سالگی تحت معاینه قرار گیرد
و در آن زمان چشم کودک از نظر همه بیماری‌ها
مانند تنبلی باید معاینه شود.

وی گفت: در صورتی که چشم کودک در ۳
سالگی وضعیت طبیعی داشت، تا ۴۰ سالگی
معاینه هر ۱۰ سال کفایت می‌کند، اما پس از آن
توصیه می‌شود که افراد هر ۳ سال یک بار چشم
خود را تحت معاینات چشم پزشکی قرار دهند.
در صورتی که موارد مشکوکی در معاینه وجود
داشته یا سابقه فامیلی مثبت باشد باید فاصله
معاینات کمتر باشد.

پاکروان اظهار داشت: عوارض ناشی از
بیماری گلوکوم غیرقابل بازگشت است بنابراین
پیشگیری در مورد این بیماری اهمیت بیشتری
دارد. بیماری باید تشخیص زودرس داده شود تا
دیگر دچار مشکلات و صدمات پیشرفته عصب
بینایی نشود.

وی افزود: درمان‌های دارویی به صورت قطره
یا خوراکی و همچنین درمان‌های لیزری و
جراحی برای این بیماری و بسته به نوع و شدت
ممکن است توصیه شود.
پاکروان گفت: این بیماری در اوایل بروز هیچ
علامتی ندارد؛ شایع‌ترین نوع این بیماری که
مزم است در ابتدا درد، کاهش دید، سوزش
و خارش ندارد و چون دید را از قسمت‌های
محیطی کم می‌کند و قسمت‌های مرکزی دید
در نهایت گرفتار این بیماری می‌شود، بیماران
زمانی متوجه بیماری خود می‌شوند که بیماری

آنها پیشرفت کرده و بیش از ۷۰ تا ۹۰ درصد دید
آنها را از بین برده است.

وی افزود: بنابراین لازم است فشار چشم
توسط متخصصان چشم پزشکی تحت کنترل
باشد، البته برای تشخیص بیماری گلوکوم
تنها اندازه‌گیری فشار چشم کافی نیست و باید
عصب بینایی نیز تحت معاینه قرار گیرد، چون
برخی انواع گلوکوم در شرایطی رخ می‌دهد که
فشار چشم طبیعی است و اگر فقط فشار چشم
کنترل شود، ممکن است درصد بالایی از بیماران
تشخیص داده نشوند.

پاکروان ادامه داد: برای تشخیص گلوکوم
معاینه ته چشم و عصب بینایی نیز لازم است
و در صورت وجود علائم بیماری انجام آزمایش
میدان بینایی نیز ضرورت می‌یابد. بنابراین
معاینات باید توسط چشم‌پزشکان متخصص و
به صورت کامل انجام شود.

وی در مورد علل بروز این بیماری گفت: علت
اصلی این بیماری وراثت است، بنابراین افرادی
که در فامیل خود فرد مبتلا به گلوکوم دارند، با
احتمال ابتلا بیشتر با این بیماری روبه‌رو هستند.
پاکروان ادامه داد: عوارض مصرف برخی داروها
مانند کورتن‌ها و قطره‌های باتمانازون که گاهی
در فصل بهار برای درمان بیماری آلرژی ممکن
است بی‌رویه مصرف شود، می‌تواند منجر به بروز

گلوکوم شود.

وی گفت: ضربه، انواع جراحی‌های داخل چشم
و برخی بیماری‌ها می‌توانند در بروز این بیماری
موثر باشند.

مسئول گروه گلوکوم بیست و چهارمین کنگره
سالانه چشم پزشکی ایران در مورد برگزاری
این کنگره اظهار داشت: در این دوره از کنگره
میهن‌انسان زیادی از اساتید برجسته داخلی و
خارجی حضور دارند.

پاکروان با بیان این که در گروه گلوکوم ۴ نفر
از اساتید برجسته خارجی حضور دارند که ۲
نفر آنها ایرانیان مقیم خارج از کشور هستند،
افزود: دکتر نوری مهدوی از اساتید سرشناس
فعال در آمریکا، دکتر تارک شراوی رئیس
دپارتمان گلوکوم ژنو در سوئیس، دکتر آنگ
استاد و رئیس مرکز تحقیقاتی سنگاپور و عضو
هیأت تحریری به مجلات معتبر چشم‌پزشکی
و دکتر الیاسی از اساتید دانشگاه بوستون
در بخش گلوکوم این کنگره حضور خواهند
داشت.

وی ادامه داد: اساتید برجسته داخلی نیز از
دانشگاه‌های مختلف کشور در این کنگره حضور
دارند و مطالب بسیار متنوعی ارائه می‌دهند
که برای تمام چشم‌پزشکان بسیار مفید و قابل
استفاده است.

تغذیه

میوه‌های قرمز صدر سلطان هستند

| امریز شیرمستی | کارشناس تغذیه

میوه‌های قرمز به دلیل رنگدانه‌های بیشتری
که دارند، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی
بیشتری دارند.

استفاده از غذاهای صنعتی و کنسرو شده
زمینه‌ساز بروز سرطان است. تمام موادغذایی
که حاوی افزودنی‌های مجاز هستند، می‌توانند
زمینه‌ساز بروز سرطان شوند.

وقتی که ماسی روز چندین مرتبه از این
مواد خوراکی استفاده می‌کنیم حجم زیادی از
افزودنی‌های خوراکی وارد بدن ما می‌شود که از
مرز مجاز بودن می‌گذرد.

به گفته این کارشناس تغذیه، استفاده از
سوسیس و کالباس به دلیل این که در بدن ما
نیتريت و نیترات تولید می‌کند نیز می‌تواند
موجب بروز سرطان شود.

مواد غذایی حاوی نگهدارنده‌ها نیز سرطان‌زا
هستند و روغن‌هایی که چندین بار برای سرخ
کردن استفاده می‌شوند، چون ماده «پلی‌آکریل
آمید» تولید می‌کنند نیز می‌توانند سرطان‌زا
باشند.

از مصرف غذاهای دودی و سوخته نیز
خودداری شود.



انواع چربی‌های اشباع، روغن جامد خوراکی و
نمک نیز زمینه‌ساز بروز سرطان است.

این درحالی است که انواع میوه‌ها و سبزیجات
برای پیشگیری از سرطان مفید هستند.

میوه‌های قرمز از جمله انار، توت‌فرنگی،
شانه‌توت، همچنین سبزیجات قرمز از جمله
گوچه و هوپ نیز مفید است.

کلم‌پروکلی، خرما و عسل طبیعی نیز خواص
آنتی‌اکسیدانی دارند. البته بنابر روغن‌ها به‌طور
کامل از برنم‌غذایی حذف کرد. می‌توان از
روغن‌های مفید مانند روغن هسته انگور و روغن
زیتون استفاده کرد.

مصرف‌های نیز که دارای مقادیر قابل توجهی
امگا ۳ است برای پیشگیری از سرطان مفید
است.

همچنین دمنوش‌هایی که خاصیت
آرام‌بخشی دارند از جمله بهارنارنج، گل‌گاوزبان و
دمنوش رقیق‌آویشن با عسل یا نعناع و عسل نیز
برای پیشگیری از سرطان مفید هستند.

تندرستی

سیگار، کمر در زمین را
تشدید می‌کند

سیگاری‌ها ۳ برابر بیش از دیگران در معرض
کمر دردهای شدید و مزمن هستند.



براساس یک مطالعه جدید که در آن ۶۸ بیمار
مبتلا به کمر درد در مطالعه قرار گرفته‌اند،
افراد سیگاری ۲ برابر بیش از دیگران دچار
کمر دردهای مزمن می‌شوند. در کنار دردهای
کمر در افراد سیگاری، استعمال سیگار موجب
سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود
که هر کدام به نوبه خود می‌توانند مرگبار باشند.
به گزارش نشنال هلت سرویس، این بررسی
توسط متخصصان دانشکده پزشکی «فینبورگ»
آمریکا انجام شده است و یافته‌های آن همچنین
نشان می‌دهد کسانی که کمر دردهای خفیفی
دارند در صورت مصرف سیگار این درد در آنها
شدت گرفته و تبدیل به کمر دردهای مزمن
شدید می‌شود. علاوه بر این اغلب افراد سیگاری
سبک زندگی ناسالمی داشته و ورزش و تحرکات
جسمی در آنها بسیار کم است که همین موضوع
موجب تشدید کمر درد می‌شود. از ۶۸ نفری
که در این تحقیق بررسی شدند کسانی که
دردهای طولانی مدت در ناحیه کمر داشتند
۲ برابر کسانی که از این درد بهیود یافته بودند،
احتمال سیگاری بودنشان وجود داشت و افراد
سیگاری بیشتر از دیگران دچار احساسات
منفی می‌شدند. در این مطالعه متخصصان به
کسانی که دچار کمر دردهای خفیفی هستند
پیشنهادهایی می‌کنند که به شرح زیر است:

۱. ادامه فعالیت‌های جسمی و ورزشی تا حد
توانایی
۲. انجام اقدامات و آزمایشات پزشکی و مصرف
دارو در صورت نیاز
۳. ترک سیگار که در بلندمدت مزایای
بسیاری مانند کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه
و بیماری‌های قلبی-عروقی دارد.

مطالعه

مصرف مواد قندی افسردگی می‌آورد

یک مطالعه که به‌تازگی انجام شده است نشان
می‌دهد که مصرف مقدار زیاد مواد قندی نه‌تنها
موجب افزایش وزن شده بلکه باعث ابتلا به
افسردگی، تشویش و اضطراب نیز می‌شود.

به گزارش هلت، محققان دانشگاه آتلانتای
آمریکا با مطالعه روی موش‌ها متوجه شدند که
مصرف یک رژیم غذایی مملو از فروکتوز در دوران
نوجوانی موجب بدتر شدن افسردگی و تشویش
می‌شود.

آنها همچنین خاطرنشان می‌کنند که مصرف
مقدار زیاد مواد قندی موجب تغییر واکنش مغز
به تنش نیز می‌شود.

فروکتوز قندی است که به‌طور طبیعی در میوه
و سبزیجات یافت می‌شود اما به غذاهای پردازش
شده و نوشیدنی‌ها نیز مانند بسکویت و بستنی
افزوده می‌شود.

محققان متوجه شدند که فروکتوز با ابتلا به
اپیدمی‌های جدی مانند سرطان‌ها، بیماری قلبی،
فشار خون، آسیب کبدی، دیابت نوع ۲ و حتی



ارتباط سرطان معده با مصرف نمک

توصیه شده است که مصرف روزانه نمک حدود
۶ گرم یعنی معادل یک قاشق کوچک باشد.

براساس تحقیقاتی که توسط صندوق جهانی
تحقیقات سرطان در انگلیس به مدت ۱۱ سال و
روی ۴۰ هزار نفر در ژاپن انجام شد، مشخص شد
که کاهش مصرف نمک خطر ابتلا به سرطان
معده را کاهش می‌دهد. با مشخص شدن نتیجه
این تحقیق از شرکت‌های تولیدکننده موادغذایی
خواسته شد که مقدار مصرف نمک در محصولات
خود را کاهش دهند و میزان دقیق آن را روی
برچسب موادغذایی درج کنند.

از سال‌ها پیش ارتباط میان مصرف زیاد نمک
و پرفشاری خون و همچنین افزایش خطر
بیماری‌های قلبی-عروقی و سکتة مغزی همواره
مورد تأکید متخصصان بوده است.

یکی از مدیران صندوق جهانی تحقیقات
سرطان در انگلیس اظهار داشت: درمان
موفقیت‌آمیز بیماری سرطان معده بسیار دشوار
است، زیرا در اغلب موارد این بیماری در مراحل

