



ایران رتبه اول سرطان دستگاه گوارش در دنیا است

### آنتی بیوتیک‌های در دسرساز

سرطان معده و روده بیشترین درصد ابتلاء در کشور را دارد؛ واقعیتی که شاید در نگاه اول، تعجب‌برانگیز باشد و همه علامت‌های سؤال را به خودش جلب کند که چرا ایران به چنین جایگاهی رسیده است؟ اما مروری بر برخی از عادت‌های رفتاری مردم، نشان می‌دهد که تعلق گرفتن رتبه اول سرطان گوارش به ایران، آن‌چنان هم موضوع عجیب و بی‌راهی نیست! شاید اولین دلیل وقوع چنین اتفاقی، مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها در بین افراد جامعه است؛ موضوعی که تبدیل به رفتاری مرسوم و روتین شده است که باعث می‌شود سلول‌ها استعداد بیشتری برای سرطان زایی داشته باشند. سابقه خانوادگی، مصرف سیگار، قلیان، تریاک، نمک به مقدار زیاد، گوشت قرمز به‌ویژه گوشت کباب‌شده، مصرف زیاد خامه پرچرب و مصرف نوشیدنی‌های داغ به ویژه چای داغ از دیگر عوامل و رفتارهای خطرناک سرطان معده در بین ایرانیان است.

### پیشگیری و مآدراک پیشگیری!

پیشگیری مطلق و رسیدن به عدد صفر برای بیماری‌های سرطانی به ویژه سرطان گوارش وجود ندارد؛ اما آنچه که می‌تواند به عنوان پیشگیری در این‌باره تأثیرگذار باشد، سبک زندگی سالم است که شاید بتوان بخشی از احتمال خطر را کم کند. ضمن اینکه این سبک زندگی سالم که با عنوان پیشگیری، بیان می‌شود، برای افرادی که در خانواده خود سابقه این سرطان را دارند، اهمیت بیشتری از دیگر افراد دارد. مثلاً اینکه رژیم غذایی سالم، مهمترین موضوعی است که در ابتلا به سرطان معده تأثیر دارد؛ موضوعی که اتفاقاً به دلیل مشغله زیاد این دوره از زندگی، بیشتر از همیشه، نادیده گرفته می‌شود و میوه‌ها و سبزیجات رژیم غذایی، جای خودشان را به فست‌فودها داده‌اند؛ این در حالی است که میوه‌ها و سبزیجات تازه مانند پرتقال، لیموشیرین و گریپ‌فروت، می‌توانند تا مقدار زیادی، احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش دهند.

جایگزین کردن گوشت‌های سفید به جای گوشت قرمز، پرهیز از مصرف غذاهای دودی که نمک زیاد و مواد نگهدارنده دارند و به پوشش معده آسیب می‌رسانند هم از دیگر توصیه‌های متخصصان برای پیشگیری از ابتلا به این نوع از بیماری است. در این میان، لازم است بدانید که سیگارکشیدن هم می‌تواند خدای نکرده احتمال ابتلا به سرطان‌های مختلف از جمله سرطان معده و سرطان ریه را افزایش دهد و خب طبیعتاً ترک آن، پیشگیری قابل توجهی برای بیماری خواهد بود. کاهش وزن، فعالیت بدنی متوسط، پرهیز از مصرف الکل، خودداری از مصرف غذاهای آماده و فوری، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و نهایتاً، توجه و درمان سریع به بیماری زخم معده که ممکن است عفونت هلیکوباکتر پیلوری داشته باشد، از دیگر روش‌های پیشگیری از این نوع سرطان است.

## این معده زودرنج

پی می‌برد که درگیر مراحل پیشرفته شده و علائمی جدی‌تر در وجودش بروز پیدا کرده است، آن‌وقت است که درمان، سخت‌تر از هر وقت دیگری خواهد بود.

● نرگس خانعلی‌زاده

### آمارهایی این چنین ناخوشایند!

آمارها خبرهای خوشی از وضع سرطان معده و روده و به طور کلی گوارش در کشور ایران ندارد؛ چنانکه بر اساس تازه‌ترین آمارها، مجموع سرطان‌های دستگاه گوارش، عامل حدود ۲۷ درصد مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان در ایران و سهم سرطان معده از مجموع کل مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان، ۱۶ درصد است.

در این میان، استان‌های اردبیل، زنجان، خراسان شمالی، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و خراسان رضوی، ۶ استانی هستند که با بروز بیش از ۳۰ مورد سرطان معده در هر ۱۰۰ هزار نفر، دارای رتبه «شیوع بسیار بالا» و استان‌های کردستان، ایلام، مازندران، گلستان، کهگیلویه و بویراحمد، سمنان و لرستان، ۷ استان دیگر هستند که با بروز بین ۲۰ تا ۳۰ مورد سرطان معده در هر ۱۰۰ هزار نفر، در مرتبه «شیوع بالا» قرار گرفته‌اند. شاید دانستن چنین آمارهایی، هشدار برای مراقبت‌ها و پیشگیری‌های لازم افراد در این مناطق باشد.

همیشه هم رتبه‌های یک و جایگاه‌های اول، جایی برای خوشحالی ندارند؛ نمونه‌اش رتبه‌دار بودن ایران به ابتلا و مرگ‌ومیر ناشی از سرطان معده در میان انواع سرطان‌ها در جهان است. با وجود اینکه به طور کلی، آمار ابتلا به سرطان در کشور ما، از نرم جهانی پایین‌تر است، اما سرطان گوارش، روندی افزایشی و نگران‌کننده دارد. این صدرنشینی ناخوشایند، بهانه‌ای شد تا از علت‌ها، درمان و از همه مهمتر، راه‌های پیشگیری‌های ممکن و احتمالی از این بیماری بگوئیم.

همین اول کار و فارغ از همه علت‌ها و درمان‌های بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های سرطانی و به طور ویژه‌تر، سرطان‌های گوارش، خوب است بدانیم که جدی شمردن چکاپ‌های منظم، همان برگ برنده‌ای است که می‌تواند از پیشرفت بیماری‌های این چنینی به مراحل خطرناک جلوگیری کند. مثلاً همین سرطان معده، در صورتی که در مراحل اولیه تشخیص داده و روند درمانی خیلی زود شروع شود، به مقدار قابل توجهی قابل درمان است؛ این در حالی است که در سال‌های اخیر، بیمار زمانی به وجود بیماری‌اش

### ... خبر فرهنگی

#### ● بی بدن

بی بدن نخستین ساخته مرتضی علیزاده به‌عنوان کارگردان با بازی نوید پورفرج، الناز شاکر دوست، گلاره عباسی، سروش صحت، پژمان جمشیدی و نویسندگی کاظم دانشی و تهیه‌کنندگی سیدمصطفی احمدی است که در چهل و دومین جشنواره فجر در بخش نگاه نو حضور داشته است. قصه‌ای درباره کشته شدن دختری که خانواده‌اش به دنبال جنازه او هستند. بی بدن فیلمی جنایی است که از یک پرونده قضایی مهم در دهه ۹۰ الهام گرفته است. پرونده قتل غزاله شکور به دست آرمان عبدالعالی که چندین بار تا مرحله اجرای حکم رفت و برگشت و یکی از پیچیده‌ترین پرونده‌های چند سال اخیر ایران بود که حاشیه‌هایی هم در فضای مجازی داشت.



### یک تکه آسمان

#### خدا یا!

ما را از میان همه آفریده‌هایت، از خشنودترین کسانی که شب و روز بر آن‌ها گدازد و شاکرترین کسانی که نعمت‌هایت واپه آنان داده‌ای و مستقیم‌ترین آنان، در عرصه گاه‌قوانینی که وضع کرده‌ای و خویشتن‌دارترین مردمی که از نافرمانی‌ات پیششان داده‌ای، قرار ده.

صحنه‌های چکاپ