

سرطان روده بزرگ

قابل پیشگیری و درمان است



مهین دخت مقدمی

کارشناس واحد بیماری‌های غیرواگیرمرکز بهداشت شمال تهران

🔍 بیماری‌های غیرواگیر بیش از ۷۶ درصد کل بیماری‌ها را در ایران تشکیل می‌دهد. چهار بیماری‌یاب، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است. ابتلا به سرطان از

عوامل شایع مرگ‌ومیر در جهان است که به‌طور فزاینده‌ای عامل مهم بار جهانی بیماری در دهه‌های آینده خواهد بود. در ایران سالانه بیش از ۹۰هزار نفر به سرطان مبتلا می‌شوند که تا سال ۱۴۹ شمسی به بیش از ۱۶۰ هزار نفر خواهد رسید. مهم‌ترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان‌های موثر، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش‌های تشخیص زودهنگام است.

یکی از این سرطان‌های قابل پیشگیری با تشخیص به‌موقع، سرطان روده بزرگ است که بروز آن فرآیندی چندمرحله‌ای است و در اثر مجموعه تغییراتی بروز می‌کند که از غشا یا اپی‌تلیوم طبیعی داخل روده شروع شده و به سمت تکثیر سلول‌های غیرطبیعی پیش می‌رود. در مرحله بعدی زواید قارچ مانندی به نام پولیپ آدنوماتوز اتفاق می‌افتد و سرانجام بدخمی بروز می‌کند. علت بروز پولیپ و سرطان بیشتر به‌دلیل شیوه زندگی نامناسب بوده که ممکن است در یک زمینه ژنتیکی، تاثیرگذاری آنها بیشتر شود اما برخی بیماری‌های ارثی نیز در

ایجاد سرطان روده بزرگ نقش دارند.

در برنامه پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ، هدف شناسایی و ثبت افراد مشکوک یا مبتلا به سرطان روده بزرگ و سپس ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی درمانی و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است. عوامل خطر سرطان روده بزرگ به دو دسته تقسیم می‌شود: 🔍 غیر قابل اصلاح (سن، سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ، بیماری‌های ارثی مانند پولیپ‌های آدنوماتوز) 🔍 قابل اصلاح (فعالیت بدنی ناکافی، افزایش وزن، مصرف الکل و دخانیات و گوشت قرمز و مصرف کم میوه و سبزیجات)

امروزه برای پیشگیری، تشخیص زودهنگام و به‌موقع سرطان روده بزرگ، به‌خصوص در افراد بالای ۵۰سال که احتمال خطر بروز در آنها بیشتر است از دو روش به‌منظور بررسی افراد مشکوک استفاده می‌شود؛ اولین روش آزمایش خون مخفی در مدفوع است که به‌آسانی با انجام تست فیت به‌طور رایگان در همه مراکز خدمات جامع سلامت شهری انجام می‌شود. دومین روش کولونوسکوپی است که بهترین و مطمئن‌ترین راه صرفا در افراد با علائم مشکوک یا دارای پاسخ تست فیت مثبت است. 🔍



عکس:

چاوش هماوندی

جام جم



دکتر خسروی:

اگر یک محصول

لبنی پاستوریزه

زمان ماندگاری

نامتعارفی داشته

باشد، احتمال

استفاده از مواد

نگه‌دارنده

در آن بعید

به نظر نمی‌رسد

هورمون ملاتونین در مقابله با بیماری کلیه پلی‌کیستیک موثر است

طبق گفته محققان، هورمون درمانی می‌تواند به کاهش کیست در لوله‌های کلیه کمک کند. محققان دانشگاه کونکورדיا کانادا با آزمایش روی مگس میوه دریافتند ملاتونین، هورمونی که معمولا با تنظیم خواب و بیداری مرتبط است، باعث کاهش کیست می‌شود. این یافته ممکن است در نحوه درمان برخی بیماری‌های کلیوی



یک متخصص صنایع غذایی در گفت‌وگو با ما از افزودنی‌ها

و مواد نگه‌دارنده‌ای گفته است که در تولید برخی فرآورده‌های لبنی استفاده می‌شود

لبنیات چطور ماندگار می‌شوند؟



فاخره بهبهانی

سلامت

هر ماده‌ای که به‌صورت عمدی و نه تصادفی برای رسیدن به هدفی مشخص به فرمولاسیون محصولات غذایی اضافه و بخشی از محصول شود «افزودنی» محسوب می‌شود. افزودنی‌ها تنوع زیادی داشته و در

۲۷گروه طبقه‌بندی شده‌اند که اغلب به‌منظور بهبود رنگ، طعم، بافت و... به محصولات کارخانه‌ای اضافه می‌شوند. در برخی موارد این ترکیبات موجب افزایش ارزش سلامت‌بخشی محصول شده و گاهی نیز ممکن

است اثرات نامطلوبی دربرداشته باشند؛ البته تاکید می‌شود چنانچه افزودنی‌ها مطابق استانداردهای معتبر مربوطه و در حد متعارف استفاده شود مشکلی برای سلامت مصرف‌کننده به‌دنبال نخواهند داشت. این افزودنی‌ها می‌توانند طبیعی، مشابه طبیعی یا شیمیایی باشند و معمولا کالری‌زا نبوده یا کالری بسیار پایینی دارند. مواد نگه‌دارنده نیز نوعی افزودنی محسوب می‌شوند که به‌منظور جلوگیری از فساد میکروبی و شیمیایی و با هدف کمک به افزایش ماندگاری محصول استفاده شده و گاهی افزودن‌شان به برخی از محصولات غذایی خاص الزامی است.

است اثرات نامطلوبی دربرداشته باشند؛ البته تاکید می‌شود چنانچه افزودنی‌ها مطابق استانداردهای معتبر مربوطه و در حد متعارف استفاده شود مشکلی برای سلامت مصرف‌کننده به‌دنبال نخواهند داشت. این افزودنی‌ها می‌توانند طبیعی، مشابه طبیعی یا شیمیایی باشند و معمولا کالری‌زا نبوده یا کالری بسیار پایینی دارند. مواد نگه‌دارنده نیز نوعی افزودنی محسوب می‌شوند که به‌منظور جلوگیری از فساد میکروبی و شیمیایی و با هدف کمک به افزایش ماندگاری محصول استفاده شده و گاهی افزودن‌شان به برخی از محصولات غذایی خاص الزامی است.

🔍 **به این پنیرها نگه‌دارنده می‌زنند**

باتوجه به این‌که همه فرآورده‌های لبنی فسادپذیری بالایی دارند، برای جلوگیری از هجوم میکروارگانیسم‌ها و کاهش بار میکروبی، باید طی فرآیندهای حرارتی، پاستوریزه یا استریلیزه شوند. استفاده از مواد نگه‌دارنده در پنیرهای تازه مثل پنیر خامه‌ای و پنیرهایی مجاز نیست که نام اولترافیلتراسیون یا UF روی بسته‌بندی آنها درج شده است. در حالی‌که استفاده از مواد نگه‌دارنده و برخی افزودنی‌ها در انواع دیگری از پنیر صبحانه و پنیر پیتزا که روی

تاثیر بگذارد و نیاز به پیوند کلیه را کاهش دهد. محققان امیدوارند که بتوان از یافته‌های آنها برای درمان افرادی که از بیماری کلیه پلی‌کیستیک رنج می‌برند، استفاده کرد. این عارضه یک بیماری مزمن و پیش‌رونده ژنتیکی است که با رشد ده‌ها کیست در نفرون ایجاد شده و غیرقابل درمان بوده و تقریبا ۱۲/۵ میلیون

نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند. گامبری در ادامه توضیح می‌دهد: «ما می‌دانیم که ملاتونین هنگام تجویز با شیمی درمانی اثر دارد. به نظر می‌رسد ملاتونین از سلول‌های سالم در برابر مسمومیت‌زایی شیمی درمانی هم محافظت می‌کند و اساسا خاصیت شیمی درمانی را افزایش می‌دهد.» / مهر

موادی که به ماست می‌زنند

در صنعت، ماست در دو نوع قالبی و همزده تولید می‌شود. استفاده از نگه‌دارنده و سایر افزودنی‌ها به ماست قالبی مجاز نیست مگر ترکیباتی مثل شیرخشک که پایه شیری دارند که البته افزودن این مواد نه‌تنها ارزش تغذیه‌ای و پروتئینی ماست را افزایش می‌دهد بلکه با بهبود بافت از آب انداختن ماست نیز جلوگیری می‌کند.

متاسفانه در برخی از کارخانجات به‌خصوص کارگاه‌های غیراستاندارد، برای بهبود بافت ماست از ترکیباتی مانند ژلاتین، پکتین و گاهی ترکیبات نشاسته‌ای استفاده شود اما در ماست‌های همزده، استفاده از افزودنی‌هایی با منشأ طبیعی نظیر فیبر، ژلاتین یا نشاسته مجاز است که البته مبتلایان به دیابت باید مراقب نشاسته افزوده باشند. ماست‌های طعم‌دار موسیر و سبزیجات هم نیازی به نگه‌دارنده ندارند. در صنعت، نوعی ماست سنتی رویه‌دار تولید می‌شود که چون در حین فرآوری احتمال آلودگی آن به کپک و جود دارد، احتمال افزودن نگه‌دارنده به این ماست زیاد است. برای مصارف روزانه ماست‌های قالبی توصیه می‌شود زیرا نسبت به سایر ماست‌ها روش تولید ایمن‌تری دارند.

کم‌است تهدیدکننده سلامت مصرف‌کننده نخواهد بود. از این رو فارغ از نوع فرآیند حرارتی، مصرف شیرهای ساده مناسب‌تر است.

🔍 **واما محصولات لبنی پرچرب**

در مورد افزودنی‌های موجود در خامه، سرشیر، کره، خامه قنادی و بستنی نباید نگرانی خاصی وجود داشته باشد. این افزودنی‌ها به‌خصوص در محصولات مانند بستنی و خامه‌قنادی به‌دلیل ایجاد ویژگی‌های خاص استفاده شده و مضر نیستند. ضمن این‌که پایین‌بودن میزان مصرف روزانه این گروه از محصولات، تهدیدکننده سلامت نخواهد بود. نگرانی اصلی در مورد فرآورده‌های لبنی پرچرب و اختلاط آنها با چربی‌های گیاهی است که در برخی برندهای نامعتبر مشاهده می‌شود. خامه‌قنادی و بستنی چون در شرایط انجماد نگهداری می‌شود نیازی به استفاده از هیچ‌گونه نگه‌دارنده‌ای ندارد. دسته‌ای از افزودنی‌ها که در بستنی‌های رنگی و فله استفاده می‌شود، چنانچه میزان مصرف روزانه‌اش کم باشد، برای سلامت مخاطروامیز نخواهد بود.

بد نیست بدانید قوانین ایران برای استفاده از افزودنی‌ها-که نگه‌دارنده‌ها گروهی از آنها هستند-در فرآورده‌های لبنی بسیار سخت‌گیرانه است اما متاسفانه در زمینه نظارت

و کنترل مستمر بر تولید و توزیع محصولات لبنی به‌خصوص در مورد لبنیات سنتی مشکلات و ضعف‌هایی داریم.

با توجه به آنچه گفتیم، توصیه می‌شود از انواع محصولات با برندهای معتبر استفاده کنید که در کارخانجات مجهز به سامانه‌های روز دنیا تولید می‌شوند زیرا هر چه کیفیت شیر خام اولیه بالاتر باشد، یعنی گاوهای شیری تحت قرارداد با کارخانه لبنی، بهداشتی‌تر و علوفه مصرفی‌شان باکیفیت‌تر و از طرفی سیستم مجهزتر باشد، بدون شک میزان استفاده از افزودنی‌هایی نظیر نگه‌دارنده‌ها در آنها کمتر شده و محصول سالم‌تری به‌دست مصرف‌کننده خواهد رسید. 🔍



دوغ هم افزودنی دارد

از افزودنی‌ها به سه منظور در دوغ استفاده می‌شود؛ برای ایجاد احساس دهانی یا در اصطلاح افزایش غلظت دوغ، جلوگیری از ته‌نشینی و دوفازشدن و همچنین معلق نگه‌داشتن سبزیجات موجود در آن که این افزودنی‌ها نگرانی خاصی برای سلامت مصرف‌کننده ندارند اما موضوع قابل‌توجه در مورد دوغ این است که در صنعت دو نوع دوغ با اسامی دوغ گرمادیده و گرماندیده تولید می‌شود. نوع گرمادیده پس از تولید، دوباره حرارت داده می‌شود تا ماندگاری‌اش افزایش یابد.

دوغ گرمادیده در مقایسه با دوغ گرماندیده که حاوی باکتری‌های مفید و زنده است، دارای ارزش تغذیه‌ای پایین‌تر بوده اما مدت نگهداری بالاتر دارد. به لحاظ جنبه ارزش غذایی، توصیه بر مصرف فکیر، نوشیدنی‌های لبنی پروبیوتیک و دوغ‌های گرماندیده است.

بیشتر بدانیم

چرا در دهانم طعم ناخوشایندی احساس می‌کنم؟

طعم خون باشد. در بیشتر موارد، بیماری‌های لثه عامل ایجاد این احساس است. طعم مخاطی که در دهان تولید می‌شود هم شور است؛ بنابراین شرایطی مانند سینوزیت و تجمع مخاط در پشت حلق هم شرایط مشابهی ایجاد می‌کند. مصرف برخی از داروها و نیز قرار داشتن مکرر در معرض آمونیاک هم می‌تواند این طعم را ایجاد کند.

🔍 **علل ایجادکننده طعم فلز:** احساس طعم فلز در دهان اغلب عارضه جانبی مصرف برخی داروها ازجمله آنتی‌بیوتیک‌ها و آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای شیمی درمانی است. مصرف مکمل‌ها به‌ویژه مکمل‌های آهن، روی و کلسیم به‌خصوص اگر در دوره‌ای بالا مصرف شوند، پراکندن دندان با آمالگام‌های قدیمی یا قرارگرفتن در معرض فلزات سنگین مانند سرب از دیگر عوامل ایجادکننده این طعم است.

🔍 **چه باید کرد؟** سریع‌ترین راه برای ریشه‌یابی مشکل مراجعه به دندانپزشک است. اگر علاوه بر احساس طعم فلز، علائم جدی دیگری را نیز تجربه می‌کنید یا علت را مصرف برخی از داروها می‌دانید با پزشک خود مشورت کنید. در عین حال موارد زیر به شما کمک می‌کند تا با طعم بد دهان خود کنار بیایید: دندان‌ها و زبان خود را حداقل دو بار در روز مسواک بزنید، هر روز نخ دندان بکشید، آدامس بدون قند بجوید، صبحانه را حذف نکنید، سیگار نکشید و آب زیادی بنوشید.

منابع: steadyhealth.com و guardiandirect.com 🔍



یاسمین مشرف

سلامت

🔍 همه ما هر از گاهی یک حس ناخوشایند و غیرقابل توجیه چشایی را در دهانمان تجربه کرده‌ایم. احساس یک طعم خاص در دهان، اغلب ناشی از مصرف برخی مواد غذایی است اما گاهی نیز ممکن است از برخی مشکلات پزشکی حکایت داشته باشد. با دلایل پزشکی ایجاد این طعم‌ها در دهان آشنا شوید.

عوامل ایجادکننده طعم تلخ در دهان: طعم تلخ می‌تواند بر اثر طیف گسترده‌ای از موارد ایجاد شود؛ از هیاتیت ویروسی گرفته تا بارداری، مصرف برخی داروها از جمله داروهای ضدبارداری، داروهای ضدویروسی برای اچ‌آی‌وی و حتی داروهای ضدافسردگی. قرارگرفتن در معرض سمومی مانند آنچه در تونرهای پوست یا آمونیاک یافت می‌شود، مصرف برخی خوراکی‌های خاص مانند دانه‌های کاج و در بعضی موارد ابتلا به بیماری‌های حاد ویروسی مانند آنفلوآنزا یا عفونت‌های قارچی مانند برفک دهان از دیگر عوامل ایجادکننده طعم تلخ در دهان هستند.

عوامل ایجادکننده طعم شوره: اگر طعم شوری در دهانتان احساس می‌کنید ممکن است دلیل آن کم‌آبی مزمن بدن یا وجود مشکل در جریان بزاق باشد. طعم خون را هم می‌توان به عنوان یک طعم شور یا طعم نوعی فلز درنظر گرفت؛ بنابراین احساس طعم شوری در دهان می‌تواند به معنای احساس