



در این شماره می خوانید:

- ۲
- ۳
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶

هفته مبارزه با سرطان

سرطان در عصر باستان

علت سرطان از نگاه پزشکان باستانی

وضعیت امروز سرطان در ایران و جهان

برنامه جامع کنترل سرطان

تازه های پزشکی:



ماهنامه خبری پژوهشی
کلید سلامت



سال چهارم - شماره ۴۳

بهمن ۱۳۹۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس مرکز
تحقیقات سیاستگذاری سلامت

اعضای هیأت تحریریه:

دکتر محمود نجابت، دکتر حسن جولایی،
دکتر مجید فروردین، دکتر نجمه مهارلوئی

همکاران این شماره:

دکتر بهنام هنرور، سید مهدی احمدی

رئیس شورای سردبیری:

سید مهدی احمدی

طراحی و صفحه آرایی:

فرحناز ایزدی

برای دریافت مجله کلید سلامت به صورت الکترونیکی
به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

<http://hkj.sums.ac.ir>

• تغذیه مناسب در پیشگیری از سرطان

رژیمی متنوع داشته باشید. به خاطر داشته باشید که مواد مغذی مورد نیاز شما تنها از یک یا دو منبع تأمین نشود. در رژیم روزانه خود از تمام گروههای غذایی، میوه ها، سبزیها، غلات، گوشت، محصولات لبنی و ... استفاده کنید. وزن خود را همواره در حد متعادل نگه دارید. چاقی عامل اصلی بوجود آورنده بسیاری از بیماریها از قبیل بیماریهای قلبی، عروقی، فشار خون، دیابت و زمینه ساز بعضی از سرطانهاست.

مصرف چربی زیاد، غذاهای حاوی چربی اشباع شده و کلسترول را محدود کنید. رژیم غذایی که چربی آن بالاست می تواند خطر ابتلا به سرطانهای پستان، پروستات، کولون و رکتوم را افزایش دهد.

میزان غذاهای نشاسته ای و فیبری را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. به آسانی می توان مقدار نشاسته و فیبر رژیم را با خوردن میوه ها، سبزی ها، سیب زمینی، دانه ها، نان ها و غلات کامل افزایش داد. یک رژیم پرفیبر احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را کاهش می دهد.

مصرف شیرینی را محدود کنید. الگوهای غذایی حاوی شیرینی و غذاهای شیرین، اغلب پرچرب، با کالری و تهی از مواد مغذی و معدنی می باشند که چنین رژیمی زمینه ساز بروز بعضی از سرطانهاست.

نمک رژیم غذایی خود را تا حد ممکن کاهش دهید.

مصرف نوشابه های الکلی را قطع کنید. مصرف الکل می تواند منجر به سرطان دهان، حلق، مری و کبد شود. میزان ابتلا به سرطان در الکلی هایی که سیگار می کشند چندین برابر است.

در رژیم غذایی روزانه خود تا حد امکان از گوشت های کم چرب استفاده کنید. قبل از این که گوشت را بپزید تمام چربی های قابل رویت آن را جدا کنید و دور بریزید و اگر چربی باقی ماند، قبل از خوردن آن را جدا کنید. مصرف ماهی را افزایش دهید. گوشت سفید را به جای گوشت قرمز استفاده کرده و قبل از پخت، پوست و چربی آن را جدا کنید.

میوه ها و سبزی ها را جایگزین تنقلات سرخ شده و پرچرب کنید.

به جای مواد لبنی پرچرب (شیرکامل، خامه، سرشیر و ...) از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید. این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی به ویژه کلسیم هستند که برای حفظ سلامت فرد مفید می باشند. مصرف غذاهای حاوی ویتامین A، بتاکاروتن و ویتامین C احتمال ابتلا به سرطانها را کاهش می دهند. میوه ها و سبزیهای زیادی وجود دارند که دارای مواد فوق می باشند. سعی کنید در رژیم غذایی روزانه خود از سبزی های برگی شکل سبز تیره، زرد، نارنجی و میوه ها بویژه مرکبات استفاده کنید.



سرطان یک مشکل سلامتی جامعه در تمام دنیاست. این بیماری تمامی افراد، پیر و جوان، غنی و فقیر، مردان، زنان و اطفال را مبتلا می کند.

سرطان رشد و گسترش غیرقابل کنترل سلولهاست که تقریباً تمامی بافت های بدن را می تواند مبتلا کند. سرطانهای ریه، کولورکتال و معده جزء ۵ سرطان شایع در تمام دنیا در مردان و زنان می باشد. ما بین مردان سرطانهای ریه و معده شایعترین سرطانها در تمام دنیا هستند. در زنان شایعترین سرطانها، سرطان سینه و تخمدان می باشند.

سالانه در بیش از یازده میلیون نفر بیماری سرطان تشخیص داده می شود. تخمین زده شده است که تا قبل از سال ۲۰۲۰ سالانه ۱۶ میلیون مورد جدید سرطان وجود خواهد داشت.

سرطان باعث سالانه هفت میلیون مرگ یا ۱۲/۵ درصد تمامی مرگ ها در تمام دنیا می باشد.

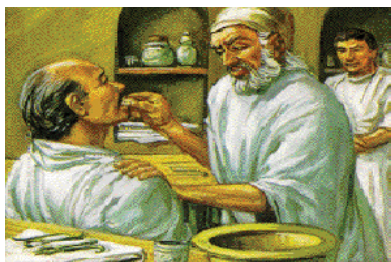
در مورد علل سرطان به اندازه کافی دانش وجود دارد تا از حداقل یک سوم تمامی سرطانها پیشگیری شود. سرطان عمدتاً قابل پیشگیری است. راههای آن توقف مصرف دخانیات، استفاده از غذای سالم و اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد سرطان زااست. همچنین اطلاعاتی وجود دارد که می تواند باعث تشخیص زودرس و درمان مؤثر یک سوم دیگر از موارد سرطان شود.

بعضی از شایعترین انواع سرطانها قابل درمان توسط جراحی، شیمی درمانی یا رادیوتراپی هستند. در صورتی که سرطان سریع تشخیص داده شود شانس درمان به میزان قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. روش های مؤثری برای کاهش درد و پیش بینی مراقبت های تسکینی برای تمامی بیماران و خانواده آنان حتی در مواردی که با کاهش منابع مواجه هستیم وجود دارد. این روش ها شامل موارد ذیل است. تولید و تقویت برنامه های ملی کنترل سرطان، ایجاد شبکه های بین المللی برای کنترل سرطان، پیش بینی روش های سازمان دهی شده برای کشف زودرس سرطان دهانه رحم و سینه، توسعه اصول هدایتی در مورد بیماری و برنامه های کنترل آن و حمایت از روشهای کم خرج جهت پاسخ دهی به نیاز جهانی به کاهش درد و مراقبت های تسکینی. کنترل سرطان یک برنامه سلامتی جهت گیری برای کاهش علل و عواقب سرطان با تبدیل دانش به عمل می باشد.

چه کسی اول سرطان را شناخت؟

اولین توصیف سرطان، مربوط به ۱۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در تمدن باستانی مصر است. اگرچه از واژه سرطان استفاده نشده است اما در پاپیروسی که از آن موقع به جا مانده است ۸ بیمار مبتلا به سرطان پستان توصیف شده‌اند. برای درمان آنها از ابزاری به نام «مته آتشی» استفاده شده است. پزشکان مصری محل سرطان را با کمک مته آتشی می‌سوزاندند. این روش طول عمر بیمار را افزایش می‌داده اما در پاپیروس‌های باقیمانده نوشته شده سرطان غیرقابل درمان است. پزشکان یونان باستان اولین کسانی بودند که سرطان را به‌عنوان یک بیماری شناختند. بقراط که به‌عنوان پدر علم پزشکی شناخته می‌شود بین سال‌های ۴۶۰ تا ۳۷۰ قبل از میلاد مسیح زندگی می‌کرد. او در کتاب‌هایش نوشته است که صفرای سیاه عامل به وجودآورنده سرطان است. بقراط سرطان‌های پوست و بینی و پستان را دیده بود و ظاهر آنها را به خرچنگ تشبیه کرده بود. او برای نامیدن بیماری سرطان از کلمه خرچنگ (کارکونوس- کارسینوما) استفاده کرد. بعدها سلسیوس، پزشک رومی از مترادف لاتین این کلمه به نام کانسر استفاده کرد. پزشکان مسلمان هم از مترادف این کلمه یعنی سرطان استفاده کردند.

علت سرطان از نگاه پزشکان باستانی



بعضی از پزشکان مصری بیماری سرطان را نفرین خدایان می‌دانستند. تمدن‌های دیگر هم توجیهی برای سرطان نداشتند. نظریه بقراط ۱۳۰۰ به عنوان نظریه غالب پذیرفته شده بود. به نظر

بقراط، بدن انسان از ۴ جزء (اخلاط رابعه) تشکیل شده: خون، بلغم، صفرای زرد و صفرای سیاه. وقتی این ۴ جزء در تعادل باشند انسان در سلامتی به سر می‌برد. اگر هر کدام از این ۴ جزء کم شوند یا زیاد شوند بیماری به وجود می‌آید. به نظر بقراط زیاد شدن صفرای سیاه در هر عضوی از بدن باعث تشکیل سرطان در آن عضو می‌شود. این نظریه تا حدود ۱۳۰۰ سال بعد توجیه‌کننده بیماری سرطان بود. طی این مدت کالبدشکافی و جست‌وجو در بدن بیماران و افراد فوت‌شده ممنوع بود. به همین دلیل کماکان این تئوری باقیمانده بود و دانش پزشکی پیشرفت نمی‌کرد. تا اینکه بعد از رنسانس تئوری‌های جدیدی برای علت به وجود آمدن سرطان مطرح شد. بعد از کشف جریان خون در بدن، سلامت و بیماری انسان به جریان مناسب مایعات در بدن نسبت داده شد. مایعات شناخته

سبزی‌های خانواده کلم اغلب کاهش دهنده احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها هستند. این سبزی‌ها منابع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی‌ها می‌باشند. از این خانواده می‌توان به کلم چینی، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و کلم قمری اشاره کرد.

به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآیند شده درست شده‌اند مانند نانهای سفید، از محصولات با آرد کامل و غلات کامل استفاده کنید. از روش‌هایی برای پخت غذا استفاده کنید که نیازی به افزودن روغن نداشته باشد. مانند تنوری کردن، بخار پز کردن و آب پز کردن.

در روش‌هایی مانند کباب کردن و بریان کردن از تماس غذا با دود جلوگیری کنید. تماس غذا با دود می‌تواند منجر به تولید مواد سرطان‌زا در غذا شود.

سعی کنید غذا را قبل از کباب یا بریان کردن در فویل بپیچید و آن را از منبع حرارتی دور نگهدارید تا مدت زمان پخت طولانی‌تر شود. سعی کنید با توجه به برجسب غذاها و میزان چربی، کالری و فیبر در آنها برای هر روز خود یک برنامه غذایی تنظیم کنید.

سرطان در عصر باستان

مومیایی‌ها نمی‌دانستند سرطان دارند؛ تا زمانی که در قرن بیست‌ویکم پزشکان به سراغشان رفتند! دانشمندانی که روی تاریخچه بیماری سرطان تحقیق می‌کردند سراغ مومیایی‌ها رفتند و از باقیمانده جسد آنها موارد متعددی از سرطان استخوان و سرطان سر و گردن را تشخیص دادند. در واقع علت مرگ بعضی از آنها ابتلا به انواعی از سرطان بوده است. این مومیایی‌ها اولین بیماران سرطانی هستند که ما می‌شناسیم.

سرطان در عصر حاضر شیوع بالایی دارد. سرطان یکی از ۳ علت مرگ در دنیا است. تقریباً نیمی از مردان و ۱/۳ از زنان در طول زندگی خود به سرطان مبتلا می‌شوند. به نظر می‌رسد در گذشته این‌طور نبوده است. اما دلیل آن چیست؟ مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که سرطان در حال حاضر شیوع زیادی پیدا کرده و دلیل آن تغییر روش زندگی انسان‌ها است. افزایش مواد سرطان‌زا مانند تنباکو و آلودگی هوا در قرن‌های اخیر، باعث افزایش شیوع سرطان در دنیا شده است. شیوع سرطان بعد از انقلاب صنعتی افزایش چشمگیری داشت. عوامل ایجادکننده سرطان در عهد باستان کمتر بودند و به همین دلیل ابتلا به سرطان شیوع کمی داشت. البته دلیل دیگر این است که ریسک ابتلا به سرطان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. طول عمر انسان در عهد باستان کمتر بوده و به همین دلیل ابتلا به سرطان شایع نبوده است. افزایش میانگین طول عمر در انسان امروزی شیوع سرطان را هم افزایش داده است. افزایش استفاده از تنباکو، تغذیه جدید و کاهش تحرک و ورزش در دنیای امروز در افزایش ریسک ابتلا به سرطان تاثیرگذار است.

سرطان

دکتر بهنام هنرور (متخصص پزشکی اجتماعی و استادیار مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت)

وضعیت امروز سرطان در ایران و جهان

در سال ۲۰۱۲ میلادی، ۱۴/۱ میلیون نفر مورد جدید سرطان در دنیا کشف شده در حالی که ۸/۲ میلیون مرگ ناشی از سرطان در این سال گزارش شده و ۳۲/۶ میلیون نفر نیز با این بیماری در سال مزبور بسر برده اند. ۵۷ درصد (۸ میلیون نفر) از موارد جدید سرطان، ۶۵ درصد (۵/۳ میلیون نفر) از موارد مرگ ناشی از سرطان و ۴۸ درصد (۱۵/۶ میلیون نفر) از موارد شایع پنج ساله سرطان در نواحی کمتر توسعه یافته دنیا رخ داده است. در آقایان (۲۰۵ نفر در هر یکصد هزار نفر) میزان بروز استاندارد شده سنی سرطان حدوداً ۲۵ درصد از خانم ها (۱۶۵ نفر در هر یکصد هزار نفر) بیشتر است. همچنین بروز سرطان در آقایان ۵ برابر نسبت به خانم ها در نواحی مختلف جهان نوسان دارد. همچنین بر اساس برآوردهای سازمان جهانی بهداشت شمار موارد جدید سرطان از سال ۲۰۰۰ میلادی که حدود ۱۰ میلیون نفر در سال بوده است، در سال ۲۰۲۰ میلادی با یک افزایش صد در صدی به حدود ۲۰ میلیون نفر در سال خواهد رسید.

نکته مهم در این پیش بینی که اهمیت آن کمتر از خود این پیش بینی نیست، آن است که حدود دوسوم این افزایش در کشورهای در حال توسعه رخ خواهد داد که ایران نیز در این دسته طبقه بندی می شود. بر اساس آمار منشر شده از برنامه ثبت پاتولوژی سرطان در ایران، سالانه بیش از نود هزار مورد جدید سرطان در کشور بروز می کنند و برآورد می شود که حدود نیم میلیون نفر نیز با این تشخیص در کشور زندگی کنند. برآوردها نشان می دهد که تعداد موارد جدید و همچنین مرگ ناشی از سرطان طی ۱۰ تا ۱۵ سال آینده در کشور به دست کم دو برابر امروز افزایش می یابد.

سرطان پس از بیماری های قلبی عروقی و حوادث، سومین علت مرگ در کشور است و چهارمین جایگاه را در بین بار بیماری ها دارد. این بیماری علاوه بر اینکه در میان عموم مردم، تابوی یک بیماری غیر قابل درمان را به دوش می کشد، در میان گروه پزشکی نیز وضعیت چندان بهتری ندارد. علت چنین نمودی بیش از همه به دلیل آثار مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی است که این بیماری از خود بر جای می گذارد. مهمترین دلیل افزایش تعداد بیماران مبتلا به سرطان افزایش امید به زندگی است. اما غیر از این مورد دلایل دیگری نیز وجود دارد که موجب افزایش بروز سرطان به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهند شد.

افزایش میزان مصرف دخانیات یکی از عوامل مهم است. همچنین تغییر در شیوه زندگی شامل زندگی با فعالیت فیزیکی کم و مصرف غذاهای نامناسب از دیگر دلایل افزایش بروز سرطان است. عوامل محیطی مانند افزایش آلودگی

شده از نظر پزشکان در آن زمان خون و لنف بودند. پزشکان تصور می کردند که سرطان از گردش نامناسب لنف در بدن به وجود می آید. با اختراع میکروسکوپ دانشمندان دریافتند که سلول های سرطانی از تغییر شکل سلول های بدن به وجود می آیند. این اکتشاف زمینه ساز پیشرفت های بعدی و شناخت کامل بیماری سرطان بود.

سرطان را می توان درمان کرد

پزشکان باستانی معتقد بودند که سرطان باید با روش جراحی از بدن خارج شود و عموماً معتقد بودند که بعد از جراحی سرطان باز هم عود می کند. پزشکان یونانی می دانستند که ماستکتومی (بریدن سینه های خانم ها) باعث بهبودی حال خانمی می شود که در سینه اش توده دارد. در عین حال می دانستند که ممکن است سرطان پستان در این خانم ها عود کند و به نقاط دیگر بدن پخش شود. حتی یونانی ها به دنبال راه حلی برای درمان متاستازهای سرطان هم بودند ولی در این کار موفق نبودند. گالن، پزشک رومی معروف قرن دوم میلادی که کتاب هایش تا هزار سال بعد هم در دانشکده های پزشکی تدریس می شد بیماری سرطان را غیر قابل درمان می دانست. گالن معتقد بود که اگر سرطان پستان در مراحل اولیه تشخیص داده شود می توان با جراحی آن را به طور کامل خارج کرد. ابوعلی سینا هم جراحی را روش درمان سرطان می دانست. به نظر او سرطان باید به طور کامل از بدن خارج شود و وریدها و بافت اطراف سرطان هم خارج شوند و در صورت لزوم بافت اطراف سرطان سوزانده شود. حتی در بعضی موارد قطع عضو را روش درمان سرطان می دانست. قبل از کشف داروهای بیهوشی، جراحی به سختی انجام می شد اما از سال ۱۸۴۶ که برای اولین بار بیهوشی انجام شد، جراحی به یک هنر تبدیل شد و بسیاری از بیماری ها با کمک جراحی درمان شدند به طوری که قرن بعد از قرن جراحان نامیده شد.

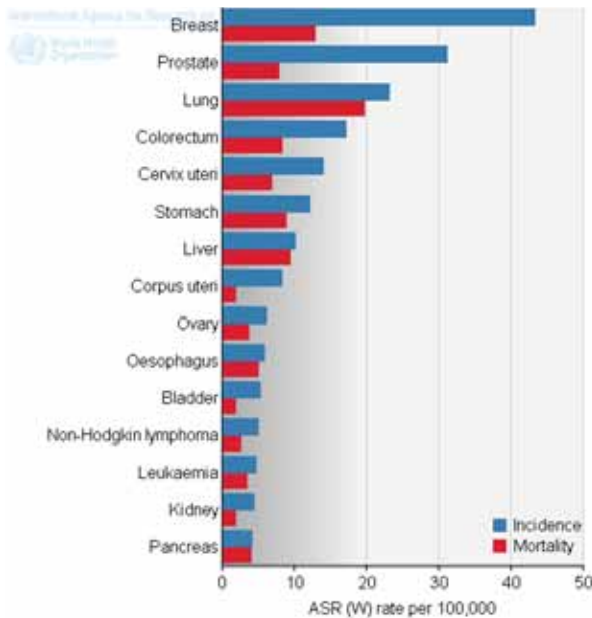
اگرچه پزشکان باستانی در بعضی از زمینه ها پیشرفت خوبی کرده بودند اما آگاهی آنها از سرطان بسیار ناقص بود. پزشکان باستانی سرطان را غیر قابل درمان می دانستند. متأسفانه این تفکر حتی تا قرن بیستم هم ادامه یافت. حتی امروزه هم بسیاری از مردم به اشتباه بیماری سرطان را غیر قابل درمان می دانند و در مراجعه به پزشک و پیگیری درمان کوتاهی می کنند. امروزه دیگر سرطان یک بیماری کشنده نیست. بسیاری از انواع بیماری سرطان قابل درمان هستند. استفاده از تکنیک های تشخیصی جدید مانند سی تی اسکن و ام آر آی و استفاده از روش های هسته ای تشخیص سریع سرطان را امکان پذیر می کنند. روش های درمانی متنوعی در دسترس است. شیمی درمانی، استفاده از هورمون ها، رادیوتراپی و استفاده از روش های پزشکی هسته ای بسیاری از سرطان ها را قابل درمان کرده اند. امروزه در آمریکا ۱۱ میلیون نفر هستند که از بیماری سرطان نجات یافته اند.

هوا، استفاده غیر علمی از کود و سموم در فرایند تولید محصولات کشاورزی و افزایش ابتلا به برخی از عفونت ها که با سرطان های خاص مانند سرطان معده ارتباط دارند از دیگر عوامل بروز سرطان در ایران است. اما به همان میزان که این اخبار ناامید کننده هستند به همان نسبت نیز می توانند امیدبخش باشند چرا که با کنترل این عوامل محیطی می توان دست کم از ۴۰ درصد سرطان ها پیشگیری کرد و اتفاقاً مقرون به صرف ترین فعالیت در میان عوامل کنترل کننده سرطان همین اقدام به پیشگیری از بروز آن است.

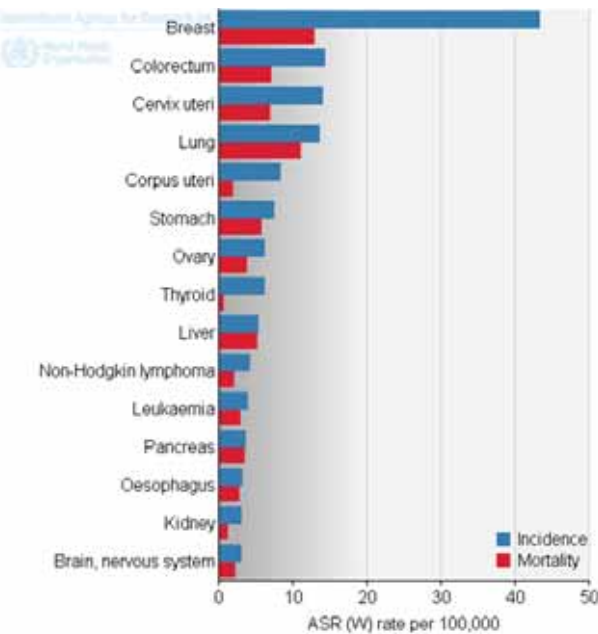
نکته مهم دیگر که در کشور ما اهمیت دارد این است که بسیاری از موارد سرطان در مراحل پیشرفته بروز می کنند که ضمن کم اثر کردن درمان ها در مقیاس فردی، هزینه های بیشتر را بر سب سلامت در کشور وارد خواهد کرد.

برنامه جامع کنترل سرطان

با در نظر گرفتن این حجم زیاد ابتلا و محدودیت منابع مالی، تنها اقدام عاقلانه و ممکن، تعیین اولویت ها و عمل بر اساس آنهاست. تعیین اولویت ها نیز تنها با تدوین «برنامه جامع ملی کنترل سرطان» امکان پذیر خواهد بود. اما برنامه جامع ملی کنترل سرطان چیست؟ مجمع جهانی بهداشت، در ماه می سال ۲۰۰۵ مقرر داشت که تمامی کشورها لازم است برنامه های ملی کنترل سرطان را به وسیله یک «کمیته مسؤوَل کنترل سرطان» طراحی و اجرا نمایند. این قطعنامه بر لزوم شناخت اهمیت رو به افزایش سرطان به عنوان یک مشکل سلامت در ابعاد جهانی اهمیت اجرای یک شیوه هماهنگ در رویارویی با سرطان با استفاده از تمامی روش های شناخته شده موجود و با لحاظ کردن الگوهای ملی سرطان و منابع در دسترس در هر منطقه، تأکید دارد. با برنامه ریزی های مناسب استراتژیک، علی رغم وجود محدودیت منابع، می توان آثار مطلوبی را بر بروز، بقا و متعاقب آنها مرگ و میر ناشی از سرطان مشاهده کرد.



میزان بروز مرگ استاندارد شده سنی در جنس مونث در سال ۲۰۱۲ میلادی



میزان بروز مرگ استاندارد شده سنی در جنس مذکر در سال ۲۰۱۲ میلادی

میزان بروز مرگ استاندارد شده سنی در هر دو جنس در سال ۲۰۱۲ میلادی

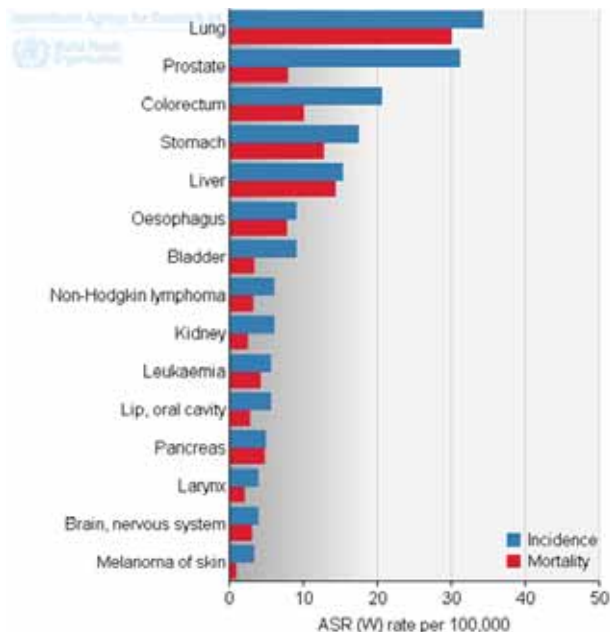
حیات ناشی از آن شود و عمر طبیعی بیماران را تضمین کند.
 دیابت نوع ۲ بسیار شایع تر از دیابت نوع یک است به طوری که ۹۰ تا ۹۵ درصد بیماران به نوع ۲ دیابت مبتلا هستند.

بالا بودن قند خون و عدم کنترل آن در دراز مدت می تواند در همه ی اندام های بدن از جمله چشم ، کلیه ، قلب و عروق خونی ایجاد اختلال نماید.

افراد دیابتی نوع دو لازم است به توصیه های زیر عمل کنند :

۱- برای جلوگیری از تغییرات قند خون، ترتیب مصرف مواد غذایی بصورت وعده اصلی و میان وعده ها رعایت شود؛ بیماران قندی به جای سه بار غذا خوردن معمولی، همان مقدار غذا را در شش بار میل نمایند. یعنی انسولین کم برای سوزاندن قند کمی که در مقدار غذای کم خورده شده وجود دارد، کافی باشد.
 ۲- اگر قند خون بیمار کنترل نشده باشد قندهای ساده از رژیم غذایی شخص به کلی حذف گردد.

۳- میزان فیبر دریافتی در آنان حدود ۳۰ تا ۴۰ گرم و بیشتر از نوع فیبر محلول باشد، از این جهت مصرف حبوبات (مانند انواع لوبیا و عدس)، سبزیجات (بخصوص پیاز، سیر، نخود فرنگی، کلم بروکلی، کرفس) و میوه جات کم شیرین (مانند کیوی، آلبالو، توت فرنگی) توصیه می شود که میوه جات و سبزیجات



تازه های پزشکی

توصیه های ضروری برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان معمولاً در میانسالان بروز می کند و زمینه ارثی در ایجاد آن دخیل است. این نوع دیابت به علت مقاومت پیدا کردن سلول های بدن به انسولین رخ می دهد.

دیابت نوع ۲ نیز علاجه ندارد، اما کارهای مختلفی می توان برای اداره درمانی و نیز پیشگیری از آن انجام داد. برای کنترل و جلوگیری از این بیماری باید رژیم غذایی سالم مصرف کرد، به مقدار کافی ورزش کرد و وزن خود را متعادل نگهداشت.

بیمارانی که این اقدامات در آنها موثر واقع نشود، معمولاً تحت درمان با قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون قرار می گیرند؛ البته ممکن است در درازمدت این قرص ها تاثیر خود را از دست بدهند و بیمار مجبور شود با تزریق انسولین قند خون خود را طبیعی نگهدارد. کنترل دقیق دیابت و طبیعی کردن قند خون در هر دو نوع دیابت می تواند باعث جلوگیری از بروز عوارض درازمدت تهدید کننده



علاوه برداشتن فیبر حاوی مقدار زیادی عوامل آنتی اکسیدانی مانند ویتامین E ، ویتامین C ، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) و عناصر مغذی گوناگون هستند که مصرف آنها برای بیماران قندی ضرورت دارد.

۴- بین ۵۰ تا ۶۰ درصد کل کالری روزانه از کربوهیدرات ها باشد که بهترین نوع کربوهیدرات ها، غذاهای نشاسته ای پر فیبر است (قند موجود در غذاهای خورده شده با فیبر زیاد خیلی به کندی جذب روده ها می شود) که در نان های سبوس دار (مانند جو، سنگک) و غلات کامل یافت می شود.

۵- بیمارانی که در کنار رژیم غذایی قرص نیز مصرف می کنند برای جلوگیری از پایین افتادن قند خون، قبل از خواب یک میان وعده (مثلاً ۱ عدد میوه) مصرف

نمایند.

۶- تا حد امکان از گوشت سفید مثل ماهی بجای گوشت قرمز استفاده نمایند.

۷- مقدار دریافت نمک را در سطح پائین نگه دارند.

۸- مصرف چربی‌های غذایی باید بصورت کنترل شده و به مقدار کم باشد تا کمتر دچار بیماری‌های قلبی - عروقی شوند.

۹- در کل روزهای هفته همراه با رژیم غذایی مناسب، بعد از صرف غذا ورزش متوسط یا سبک انجام شود. بطور کلی ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط بعد از صرف غذا قند خون را تنظیم می‌کند.

۱۰- استرس، اضطراب و فشار روحی را در خود کاهش دهند، کمی آرامش فکری و استراحت داشته باشند، چون پژوهش‌های اخیر دانشمندان حاکی از آن است که یک استراحت ده دقیقه‌ای بعد از وقت صبحانه یا ناهار در کاهش قند خون اشخاص دیابتی مؤثر می‌باشد.

باعث تقویت و بهتر شدن روحیه فرد می‌گردد. نگرانی و اضطراب را کاهش می‌دهد. خواب را تنظیم می‌کند و به شما آرامش می‌بخشد. موجب فعالیت ذهنی مثبت می‌شود. احساسات فروخورده و سرکوب شده و انباشته شده را آزاد می‌سازد. افسردگی خفیف را درمان می‌کند. نگرش فکری و عزت نفس را بهبود می‌بخشد. عملکرد قلب را تقویت می‌کند. فشار خون را پایین می‌آورد. عمل انتقال اکسیژن به سراسر بدن را بهبود می‌بخشد. از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. موجب کنترل قند خون می‌شود. اگر تمرینات بدنی انجام نمی‌دهید و بالاتر از ۴۰ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری خاصی هستید قبل از شروع تمرینات بدنی به یک پزشک متخصص مراجعه کرده و مطمئن شوید که از تندرستی کامل برخوردارید و انجام تمرینات بدنی به رایتان زیان بخش نخواهد بود.

۳- اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید و به خدا توکل کنید. همچنین در مراسم مذهبی و فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید.

۴- وظایف یا کارهای دشوار و بزرگ را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. الویت بندی کنید و آنچه را می‌توانید انجام دهید.

۵- اهداف واقع بینانه ای داشته باشید. اهداف سخت و مشکل برای خود تعیین نکنید و مسئولیت بیش از حد را به دوش نگیرید. از خود انتظار زیادی نداشته باشید. هر روز یک هدف کوچک برای خود تعیین کنید و سعی کنید به آن برسید. به یاد داشته باشید اگر افسردگی انرژی و انگیزه ما را کاهش می‌دهد، انجام حتی یک کار کوچک در روز به شما کمک می‌کند احساس بهتری راجع به خود داشته باشید. اهداف خود را با عباراتی مثبت بیان کرده و در عبارات خود از کلمه منفی استفاده نکنید. به جای اینکه بگویید من دیگر قند، شیرینی، بستنی و سایر خوراکی‌های چاق کننده را نخواهم خورد بهتر است بگویید من از خوردن خوراکی‌های سالم و مغزی که کالری کمتری دارند لذت می‌برم.

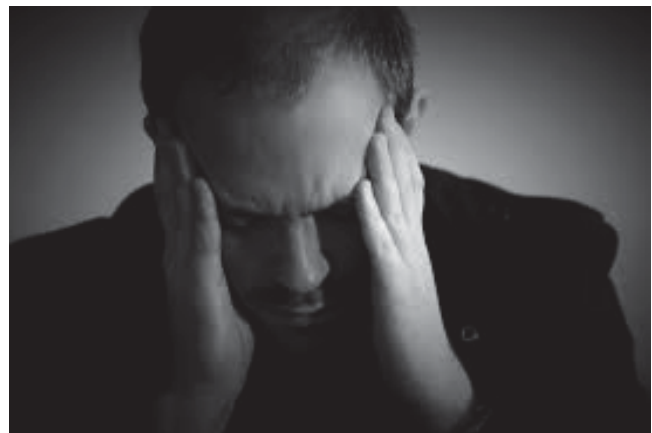
۶- سعی کنید با دیگران معاشرت کنید :

کنار دیگران بودن به مراتب بهتر از تنهایی است و به شما کمک می‌کند. وقتی حوصله ندارید شاید خوشتان نیاید با دیگران صحبت کنید ولی بهتر است بدانید در چنین شرایطی حرف زدن با دیگران می‌تواند به شما کمک کند. با کسی که دوست دارید و در مورد موضوعی که دوست دارید، صحبت کنید.

۷- سعی کنید حالت چهره خود را تغییر دهید :

پژوهش گران نشان داده‌اند که حالت صورت شما می‌تواند احساسات را تغییر دهد. پس لبخند بزنید و اگر بی اختیار اخم کرده‌اید، اخم‌هایتان را باز کنید.

۸- هر بار کاری را خوب انجام می‌دهید و یا هر وقت که حالتان خوب است، احساس و افکار خود را یادداشت کنید. به مرور این نوشته‌ها در زمان‌هایی که احساس خوبی ندارید به شما نشان می‌دهد که این حال بد شما پایدار نبوده و مدتی بعد احساس بهتری خواهید داشت.



توصیه‌هایی که به شما کمک می‌کند تا بر افسردگی غلبه کنید

۱- سعی کنید هر روز سر ساعت خاصی از خواب بیدار شوید، حتی اگر دلتان نخواهد، به محض بیدار شدن از رختخواب بیرون بیایید.

۲- از نرمش و ورزش غفلت نکنید:

هر کاری که شامل فعالیت و تحرک جسمی باشد، حالتان را بهتر خواهد کرد. اگر هنگام پیاده روی افکار منفی به شما هجوم آورد به ورزش دیگری بپردازید. نرمش و ورزش‌های موسوم به ایروبیک (ورزش‌های هوازی) و شنا بسیار مفید می‌باشند. تمرینات بدنی منظم قوی‌ترین عامل طبیعی است که می‌تواند افسردگی را برطرف سازد. ثابت شده است که تمرینات منظم موجب افزایش میزان ماده‌ای به نام اندروفین در مغز می‌شود. ماده‌ای قوی که به طور طبیعی

تحمل آنها را برای این ماده حساسیت زا بالا ببرند. این روش درمانی ابتدا با معادل یک هفتادم پروتئین موجود در یک دانه بادام زمینی شروع شد. کودکانی که در این کارآزمایی بالینی شرکت داشتند هر دو هفته یکبار به بیمارستان مراجعه می کردند تا زیر نظر پزشکان مقدار بیشتری بادام زمینی به آنها داده شود. در صورتی که واکنشی ظاهر نمی شد آنها تا دو هفته بعد در خانه مصرف همان مقدار بادام زمینی را ادامه می دادند. دکتر پاملا اوان یکی از محققان این پژوهش می گوید "این تحقیق وسیع اولین تحقیقی از این دست در دنیاست که به نتایجی چنین مثبت رسیده است."

او تاکید می کند که افراد نباید خود اقدام به چنین کاری کنند و این کار باید در مراکز درمانی و زیر نظر متخصصان انجام گیرد. دکتر اندرو کلارک یکی از پژوهشگران به بی بی سی گفت: "مرحله بعدی این است که این روش را در دسترس بیماران قرار داد که البته نیازمند بودجه است، برای استفاده از مراکز تخصصی با پرسنل کارآموده و تولید بادام زمینی با بالاترین کیفیت." لنا باردن دختر یازده ساله ای که در این آزمایش شرکت کرده بود می گوید هر دو هفته یکبار باید به بیمارستان می رفتم و "بعد از یک سال توانستم پنج دانه بادام زمینی بخورم بدون هیچ واکنش حساسیتی."

محققان می گویند با اینکه اصول نظری برای درمان تمام آلرژی ها یکسان است اما نمی توان گفت آیا این روش در مورد دیگر حساسیت های غذایی هم به نتایجی چنین مثبت منجر می شود یا نه. این تحقیق با استقبال پزشکان و پژوهشگران روبرو شده است اما برخی از آنها نیز نگرانی هایی را ابراز کرده اند. پروفیسور بری کی از بخش آلرژی و ایمنی شناسی بالینی امپریال کالج لندن می گوید: "موضوعاتی که هنوز به قوت خود باقی هستند این است که این نتایج تا چه مدت پایدار می ماند و دیگر اینکه این نتایج مثبت ممکن است باعث شود مبتلایان احساس امنیت کاذب پیدا کنند."

او می گوید مسئله دیگر این است که مصرف مداوم بادام زمینی با این که واکنش حساسیتی کامل در افراد بهبود یافته ایجاد نمی کند، اما می تواند بطور بالقوه عوارض جانبی مثل التهاب مری ایجاد کند.

حساسیت به بادام زمینی چیست ؟

در برخی افراد سیستم ایمنی واکنش شدیدی به پروتئین بادام زمینی نشان می دهد که می تواند خفیف یا شدید باشد. واکنش شدید که به آن شوک آنافیلاکتیک می گویند بسیار خطرناک است و می تواند منجر به مرگ شود.

بادام زمینی در میان حساسیت های غذایی بیشتر از همه ممکن است این واکنش شدید و خطرناک را تولید کند. با اینکه بیماری حساسیت به بادام زمینی نام دارد اما اغلب مبتلایان به گردو، فندق، بادام، پسته، بادام هندی و دانه های مشابه حساسیت دارند. برخی از انواع حبوبات هم که پروتئینی شبیه بادام زمینی

۹- بپذیرید که هر فرد توانایی ها و خصوصیات متفاوتی دارد. روی خصوصیات خاص خود تاکید کنید.

۱۰- از یک متخصص کمک بگیرید :

بزرگترین کمک به افراد افسرده این است که آنها را ترغیب کنیم تا از دیگران کمک بگیرند. افراد خانواده و دوستان بیمار افسرده را تشویق و ترغیب کنند تا درمان را شروع کنند و خود را از درد و رنج های ناشی از بیماری نجات دهد. در مورد بیماران افسرده، هرگونه حرف، اقدام یا فکر مربوط به خودکشی را نادیده بگیرید و از یک متخصص کمک بخواهید.

۱۱- تغذیه مناسب:

ارتباط ظریف و اساسی بین جسم و روح وجود دارد. تغذیه مناسب نه تنها به بهبود کیفیت جسم کمک می کند بلکه روح را نیز ارتقا می بخشد. اختصاص بخش اعظمی از تغذیه به میوه ها و سبزیجات تازه و غلات بسیار مفید است. بهتر است مصرف چربی و شیرینی جات را محدود کنید. بعضی مطالعات حاکی از این حقیقت است که اسید چرب امگا ۳ و ویتامین B۱۲ به تغییر خلق و خو و رفع افسردگی کمک می کند. یکی از بارزترین علائم افسردگی اضطراب می باشد و مصرف بیش از اندازه کافئین باعث بروز عصبیت، دلهره و اضطراب می شود. محدود کردن موادی مثل قهوه، چای، شکلات و... می تواند تغییر به سزایی در بهبود خلق و خو داشته باش.

۱۲- اکتشاف خلاقیت:

نقاشی، عکاسی، بافندگی و یا نویسندگی فعالیت هایی هستند که فرد با انجام آن می تواند احساس درونی خود را بهتر بیان کند. خلاقیت احساس خوبی در فرد ایجاد می کند. هدف خلق شاهکار نیست. بلکه انجام کاری است که ایجاد لذت می کند و رضایت خاطر بیشتری به همراه دارد.

پزشکان موفق به درمان آلرژی به بادام زمینی شدند

پزشکان بیمارستان آدن بروک کمبریج توانستند با موفقیت آلرژی ۸۵ کودک را به بادام زمینی درمان کرده و تحولی اساسی در زندگی این کودکان ایجاد کنند. با این حال پزشکان معتقدند هنوز زود است که این روش در سطح وسیع به کار گرفته شود.

پزشکان از روشی موسوم به حساسیت زدایی استفاده کردند و در نتیجه ۸۴ درصد کودکانی که در آزمایش بالینی شرکت کرده بودند توانستند پس از شش ماه روزانه پنج بادام زمینی بخورند بدون آنکه دچار واکنش حساسیتی یا نوع شدید آن شوک آنافیلاکتیک شوند. در واقع پزشکان با این روش سیستم ایمنی کودکان مبتلا را آموزش دادند. آنها ابتدا مقادیر بسیار کم بادام زمینی را که سیستم ایمنی به آن واکنش نشان نمی داد به کودکان دادند تا به تدریج آستانه

دارند برای این مبتلایان خطرناک هستند. معمولاً بیماری بین ۱۴ تا ۲۴ ماهگی

تشخیص داده می‌شود. این بیماری در کسانی که اعضای خانواده‌شان سابقه اکزما، آسم و تب یونجه دارند بیشتر شایع است. شیوع این حساسیت در غرب نیم تا یک درصد است. در ایران شیوع این حساسیت مشخص نیست اما تخمین زده می‌شود هشت تا ده درصد کودکان مبتلا به حساسیت غذایی باشند.

بر اساس تحقیقی که بر روی ۳۳۹ نفر در استان خراسان انجام شده حساسیت به بادام زمینی (۳.۵ درصد)، پسته (۲.۸ درصد)، گردو (۲.۹ درصد) بوده است.

این بیماری درمان ندارد و پرهیز مطلق از این مواد و دقت بسیار در خوردوخوراک اساس درمان را تشکیل می‌دهد. در واکنش خفیف احساس سوزن سوزن شدن لبها و دهان، تورم صورت، تهوع، کهیر، درد شکم و احساس گرفتگی گلو ظاهر می‌شود. در موارد شدید علاوه بر این موارد، تنگی نفس و خس‌خس سینه (مشابه آسم)، احساس وحشت و نزدیک بودن مرگ، تپش قلب و افت فشار خون ظاهر می‌شود که نیاز به درمان فوری دارد. مبتلایان به حساسیت به بادام زمینی در بریتانیا باید مچ‌بند مخصوص داشته باشند که حاوی اطلاعات ضروری و نوع بیماری‌شان است. بعلاوه باید روی بسته‌بندی تمام محصولات غذایی درج شود که آیا حاوی بادام زمینی یا مواد مشابه هستند یا نه.

آیا غذایی که ما می‌خوریم می‌تواند احتمال ابتلا به بعضی از سرطان‌ها و به خصوص سرطان دستگاه گوارش را افزایش دهد؟

دانسته‌های جهانی یک‌سوم موارد ابتلا به سرطان را با تغذیه مرتبط می‌داند. ارتباط سرطان‌های دستگاه گوارش با مصرف نامتعادل بعضی از غذاها اثبات شده است. نمک زیاد در بعضی غذاهای سنتی و نمک‌سود، مواد چرب و سرخ کرده و غذاهایی که برای ماندگاری بیشتر دودی و شور شده‌اند، اگر جزو عادات غذایی باشند و مرتب مصرف شوند، از طریق تحریک معده و ایجاد ناراحتی‌های گوارشی می‌توانند خطر ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی، تحریک دستگاه گوارش و احتمال ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش دهند. گاهی غذاها به موادی آغشته می‌شوند که به دلیل آن مشکل‌زا می‌شوند و نه به علت ماهیت خود. ارتباط مواد غذایی حاوی مواد شیمیایی و باقی‌مانده سوخت‌های فسیلی هستند در این زمینه باید مورد توجه قرار گیرد، علاوه براین، میزان مصرف و تکرار مصرف نقش مهمی در الگوی بیماری دارد. برای مثال اگر آلودگی در مواد غذایی باشد که مردم آن را همه روزه مصرف می‌کنند خطر بیشتری آنها را تهدید می‌کند و به همین دلیل گاهی عادات غذایی مردم یک منطقه است که موجب شیوع بیماری خاص در آن منطقه می‌شود. محققانی که در مناطق جغرافیایی خاص آمار ابتلا به نوعی از بیماری را بالا می‌بینند باید به نوع غذای منطقه، کود و سموم مورد استفاده در کشاورزی و عادات غذایی مردم منطقه توجه کنند و آنها

را مورد بررسی قرار دهند.

در نگاهی کوتاه می‌توان این مواد را مورد توجه قرار داد:

۱) آغشته شدن مواد غذایی به قارچ‌ها: یکی از مهم‌ترین سموم قارچی آفلاتوکسین‌ها هستند. بر اساس تخمین فائو ۲۵ درصد (یک‌چهارم) محصولات غذایی در جهان، به سموم قارچی آلوده است. تاکنون آفلاتوکسین‌ها را از مواد غذایی مختلف مانند شیر، کشمش، بادام زمینی، پسته، دانه‌های روغنی، حبوبات، برخی میوه‌های خشک شده، سوسیس، نان گندم معمولی و... جدا کرده‌اند.

۲) استفاده بی‌رویه از افزودنی‌ها مانند مواد نگه‌دارنده و انواع رنگ‌ها و اسانس‌های مصنوعی در مواد غذایی. برای مثال، نیتريت و نیترات سدیم با آمین‌های دوم و سوم ترکیب می‌شوند و تولید نیتروز آمین و بنزوپیرن می‌کنند که سرطان‌زایی آن ثابت شده است.

۳) استفاده نادرست از سموم شیمیایی و کودهای ازته در کشاورزی.

۴) آغشته شدن مواد غذایی به فلزات سنگین (مانند جیوه، سرب، کادمیوم، قلع) و دی‌اکسین‌ها از جمله پلی‌کلرنتییدیفنل‌ها) که به مقدار گسترده در طبیعت وجود دارند. کادمیوم در متابولیسم فلزاتی مانند روی اختلال ایجاد می‌کند.

۵) باقی‌مانده آفت‌کش‌ها که مصارفی گسترده در کشاورزی دارند موجب آلوده شدن آب‌های جاری و مواد غذایی می‌شود، وجود باقیمانده آفت‌کش‌ها به دلیل ماندگاری بالا در اکثریت آنها، مسمومیت‌های حاد و مزمن، بروز انواع ناهنجاری‌ها و سرطان‌ها را به دنبال دارد. متأسفانه بیشترین گروهی که در معرض این خطر قرار دارند کودکان هستند زیرا میزان ورود سم به ازای کیلوگرم وزن بدنشان بیشتر از بزرگسالان است و به علت رشد سریع بافت‌ها، مقادیر بیشتری از سموم شیمیایی در سیستم بدنشان جای می‌گیرد. بنا بر گزارش منتشره از سوی گروه کار محیط زیست در آمریکا، روزانه یک میلیون کودک آمریکایی زیر پنج سال، ناخواسته مقادیری آفت‌کش همراه غذا مصرف می‌کنند که می‌تواند به رشد مغزی و سیستم عصبی آنها آسیب برساند.

۶) مصرف بی‌رویه کودهای شیمیایی از جمله مصرف بیش از حد کودهای ازته در کشاورزی به علت خاصیت تجمعی در بافت‌های گیاهی و در نهایت در بدن انسان در دراز مدت پیامدهای نامطلوبی بر سلامت افراد دارد.

فراخوان تشکیل شبکه کارشناسان سلامت

بسمه تعالی

"قل امر ربی بالقسط"

به منظور تلاشی جمعی برای اعتلای نظام سلامت کشور و کمک به حل معضلات و مشکلات این عرصه و پشتیبانی از تشکیلات علمی برنامه ریزی ها و اقدامات اجرایی، از همه عزیزانی که در عرصه سلامت صاحب تجربه و نظر هستند دعوت می کنیم تا با حضور در شبکه کارشناسان سلامت و بیان پیشنهادات و نظرات ارزشمند خود، نقش آفرین باشند.

نام و نام خانوادگی..... سال تولد..... سمت فعلی.....

سوابق قبلی در نظام سلامت.....

عنوان آخرین مدرک تحصیلی..... سال اخذ آخرین مدرک تحصیلی.....

محل اخذ آخرین مدرک تحصیلی..... زمان شروع به کار در نظام سلامت.....


نشانی پستی.....

پست الکترونیک..... شماره تماس.....

خواهشمند است فرم فوق را تکمیل به آدرس:

شیراز- میدان امام حسین- دانشکده پزشکی- ساختمان شماره ۲- طبقه ۸- مرکز تحقیقات
سیاستگذاری سلامت ارسال نمایید.


همچنین در صورت تمایل می توانید به جای پست، فرم را اسکن نموده و به آدرس الکترونیکی:
Health.Policy.Research@Gmail.com ارسال نمایید.




The 3rd Iranian International Conference on Women's Health

May 21 and 22, 2014
Shiraz, Iran

- **TOPIC:**
- Healthy Aging
- Communicable & Non-communicable Disease
- Psychosocial Aspects of Women's Health
- Health Promotion
- Reproductive Health
- Nutrition in pregnancy, breast feeding and menopause



Abstract Submission Deadline: March 20, 2014



with maximum CME credit

Sina and Sadra Conventional Center, Shiraz, Iran
Health Policy Research Center, Shiraz University of Medical Sciences
www.health-policy.ir
Tel/Fax: +98-711-2309615



چهارمین سمینار بین المللی

کاهش سوانح ترافیکی چالش‌ها و راهکارهای پیش رو

تصادفات در کودکان و نوجوانان
Childhood and Adolescents traffic accident's



شیراز، مجتمع آموزشی فرهنگی ولایت

۷ و ۸ اسفند ماه ۱۳۹۲

مهلت ارسال مقاله ۱۵ دی ماه ۱۳۹۲

www.health-policy.ir

4th International Conference on:
Reducing Burden of Traffic Accident: Challenges & Strategies
26-27 February 2014, Shiraz, Iran

Tel: 0711-2006615

جهت دریافت الکترونیکی نشریه کلید سلامت (اشتراک رایگان الکترونیکی)
می توانید به وب سایت مرکز مراجعه و ثبت نام نمایید.

www.health-policy.ir

نشانی: شیراز/خیابان زند/دانشکده پزشکی شماره ۲/طبقه ۸
مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت

صندوق پستی: ۷۱۳۴۵-۱۸۷۷

تلفن و فکس: ۰۷۱۱-۲۳۰۹۶۱۵