

سرطان روده بزرگ



غربالگری سرطان روده بزرگ برای تشخیص زودهنگام، بسیار مهم است. بهترین راه غربالگری، آزمایش خون مخفی در مدفوع و انجام کولونوسکوپی است.

سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در مردان و دومین سرطان شایع در زنان در سطح جهان است و در ایران نیز چهارمین سرطان شایع در مردان و سومین در زنان است.

با شناخت علائم هشداردهنده سرطان روده بزرگ و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.

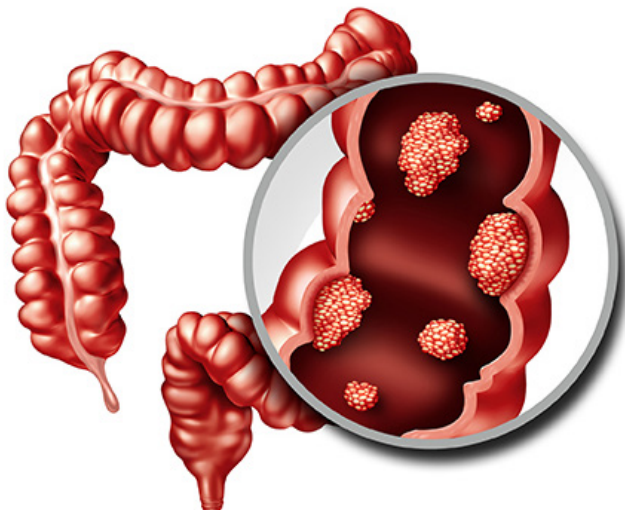
علل ایجاد کننده سرطان شامل عوامل غیرقابل تغییر و قابل تغییر می باشد.

عوامل ایجاد کننده غیر قابل اصلاح سرطان روده بزرگ عبارت است از: افزایش سن، سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ

عوامل ایجاد کننده قابل اصلاح سرطان روده بزرگ عبارت است از: بیماری التهابی روده (IBD)، سابقه فردی پولیپ های روده بزرگ، فعالیت بدنی ناکافی، افزایش وزن، الکل و دخانیات، مصرف گوشت قرمز، مصرف کم میوه و سبزیجات

⚠ **توجه:** افراد ۵۰ تا ۶۹ سال می بایست دست کم هر دو سال از نظر خون مخفی در مدفوع بررسی شوند و در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ شرکت کنند تا در صورت وجود علائم و نشانه های مشکوک جهت ارزیابی های تشخیصی به سطوح تخصصی ارجاع می شوند.

نویسنده: دکتر زهرا خسروی زادگان
کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر



علائم و نشانه های سرطان روده بزرگ عبارتند از: خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر، یبوست در طی یک ماه اخیر (با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج)، کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علائم فوق.

متأسفانه بعضی از سرطان های روده بزرگ ممکن است بدون هیچ علامتی به رشد خود ادامه دهند. به همین دلیل، انجام منظم

اهمیت انتخاب نان کامل در سبد غذایی خانوار

نان قوت اصلی اکثر مردم جامعه است. بسیاری از ما هر روز یا حداقل چند روز هفته از نان استفاده می کنیم. مصرف نان کامل بخش عمده ای از نیازهای انرژی، پروتئین و آهن بدن را تامین می کند. نان کامل نانی است که شامل سبوس، جوانه گندم و نشاسته است. بسیاری از مواد مغذی با ارزش گندم در بخش سبوس و جوانه ی آن هستند و سبوس گیری گندم منجر به کاهش ارزش غذایی آن می شود.

امروزه کاهش درصد سبوس گیری و باقیماندن جوانه گندم مورد تاکید فراوان متخصصان تغذیه می باشد.

نان هایی که با آرد کامل تهیه شده اند رنگ تیره تری دارند و مردم باید بدانند که تغییر رنگ در این نوع نان، به دلیل افت کیفیت آن نیست بلکه به دلیل بالا رفتن درصد سبوس موجود در آن می باشد. سبوس و جوانه گندم سرشار از فیبر و ویتامین های گروه ب، منیزیم، سلنیوم و روی می باشد. همچنین بخش مهمی از آهن مورد نیاز روزانه افراد از طریق نان تامین می شود، مشروط به آن که زمان ماندگاری خمیر به منظور انجام تخمیر، کافی باشد. نانی که خمیر آن بصورت طبیعی تخمیر می شود علاوه بر هضم بهتر، اسید اگزالیك و اسید فیتیک آن کاهش و جذب آهن و کلسیم آن بهتر صورت گرفته و عطر و بوی بهترو ماندگاری بیشتری دارد. در مقابل، نان حاصل از خمیرهایی که تخمیر نمی شوند و یا با جوش شیرین تخمیر می شوند به صورت فطیر و خمیر به دست مصرف کننده می رسد که هضم آن بسیار دشوار است و جذب آهن، کلسیم، روی و... تا حد زیادی کاهش می یابد.

نویسنده: مریم مهارت

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه



سرطان پستان

نویسنده: دکتر زهرا خسروی زادگان

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر



خانم هایی که بافت پستان متراکم دارند. لازم به ذکر است افزایش سن یکی از عوامل خطر غیر قابل تغییر در بروز سرطان پستان است و شیر دهی به فرزند تا ۲ سال از عوامل حفاظتی در برابر ابتلا به سرطان پستان محسوب می شود.

با افزایش تعداد زنانی که به سرطان پستان مبتلا می شوند، همچنین پایین آمدن سن ابتلا، سرطان پستان به یک نگرانی در سلامتی زنان تبدیل شده است. این سرطان در صدر سرطان های زنان است و بیشتر در سنین ۴۵ تا ۵۵ گزارش می شود که البته سن ابتلا در حال کاهش است.

برای پیشگیری از سرطان پستان توصیه می شود:

- افراد چاق و کم تحرک، وزن خود را کاهش دهند و زندگی پر تحرکی داشته باشند.
- مصرف کنندگان الکل و دخانیات از همین امروز از مصرف آنها خودداری کنند.
- در دو سال اول زندگی فرزند، حتما شیردهی مادر تداوم داشته باشد.
- از سن ۳۰ سالگی همه ی خانم ها پس از آموزش لازم ماهیانه خود آزمایی سینه را انجام دهند و سالیانه توسط ماما یا پزشک ماهر، معاینه و خطر سرطان پستان در آن ارزیابی شود.
- افرادی که سابقه سرطان پستان در خانواده داشته اند از سنین پایین تر اقدام به معاینه منظم کنند.

مهم ترین علائم سرطان پستان عبارتند از:

- توده یا تورم
- پستان یا زیر بغل، تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام و سفتی پستان، ترشح خودبخودی خون (و با احتمال کمتر آبکی) از نوک پستان، تغییرات پوستی پستان از قبیل:
- پوست پرتقالی
- التهاب یا قرمزی پوست
- زخم یا پوسته پوسته شدن پوست
- تغییرات نوک پستان
- فرو رفتگی پوست

افرادی که مستعد ابتلا به سرطان پستان هستند عبارتند از: کسانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان دارند، کسانی که جهش های ژنی BRCA1 یا BRCA2 در خود یا نزدیکانشان شناسایی شده است، افرادی که سابقه پرتودرمانی به قفسه سینه خصوصا در سنین زیر ۳۰ سال دارند، خانم هایی که سابقه قاعدگی زودرس یا یائسگی دیررس و هورمون درمانی دارند، خانم های چاق و کم تحرک، مصرف کننده الکل یا مصرف کننده سیگار، افرادی که فرزندی به دنیا نیاورده اند و

علائم سرطان پستان را بشناسیم و به محض شک به هر یک از این علائم به پزشک خود مراجعه کنیم.

مقاومت میکروبی

مقاومت میکروبی یکی از بزرگترین چالش های سلامت در قرن حاضر بوده و از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از ۱۰ تهدید اصلی سلامت مطرح شده است. به همین دلیل هفته جهانی آگاهی از مقاومت میکروبی هر ساله از ۱۸ تا ۲۴ نوامبر با هدف افزایش آگاهی دربارهی مخاطرات این پدیدهی خطیر و ترویج بهترین روش ها برای کاهش گسترش آن، برگزار می شود. مقاومت میکروبی زمانی رخ می دهد که باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها و انگل ها دیگر به عوامل ضد میکروبی پاسخ نمی دهند که این امر درمان عفونت ها را دشوارتر کرده و خطر گسترش بیماری، بیماری شدید و مرگ را افزایش می دهد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، مقاومت میکروبی سالانه جان حدود یک میلیون و ۲۷۰ هزار نفر را می گیرد و استفاده بی رویه و نادرست از داروهای ضد میکروبی در انسان، دام و کشاورزی، یکی از دلایل اصلی بروز مقاومت میکروبی است.

براساس پیش بینی ها در فاصله بین سال های ۲۰۲۵ و ۲۰۵۰ میلادی، بیش از ۳۹ میلیون مرگ در اثر باکتری های مقاوم اتفاق خواهد افتاد که این عدد برابر با مرگ ۳ انسان در هر دقیقه خواهد بود. در منطقه خاورمیانه براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مقاومت میکروبی یک نگرانی رو به رشد است. سازمان جهانی بهداشت در زمینه مقابله با مقاومت میکروبی رویکرد سلامت یکپارچه (one health) را ارائه داده است که این رویکرد، نگاهی همه جانبه به این موضوع دارد، یعنی برای موفقیت در زمینه مقابله با مقاومت میکروبی، باید همزمان به محیط زیست، حیوانات و انسان ها پرداخته شود، در غیر این صورت، برنامه ها با شکست مواجه می شوند.

نویسنده: دکتر اورنگ ایلامی
فوق تخصص بیماری های عفونی
و معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

برای مقابله با این چالش بزرگ، همکاری همه بخش های جامعه از جمله بهداشت، کشاورزی، دامپزشکی، محیط زیست و صنایع دارویی در سطح ملی و بین المللی ضروری است. تنها با یک رویکرد یکپارچه و هماهنگ و افزایش آگاهی عمومی، می توانیم از گسترش مقاومت میکروبی جلوگیری کرده و آینده ای سالم تر برای خود و نسل های آینده تضمین کنیم.

