

دستاورد روز

امید تازه در درمان «فیروز کیستیک»



ایسنا: یک گروه از متخصصان بین‌المللی به سرپرستی یک پزشک هندی اعلام کردند که به زودی روش جدیدی برای درمان بیماری فیبروز کیستیک ارایه خواهند کرد. فیبروز کیستیک یک بیماری ربوی کننده‌است که بر اثر جهش‌های ژنی بروز می‌کند و در ساکنان اروپای شمالی شایع‌تر است. «جایاراج راجاگوپال» متخصص هندی در بیمارستان عمومی ماساچوست و ستیاریان وی گامی مهم در جهت تولید داروی جدیدی برداشته‌اند که می‌تواند این بیماری را کنترل کند. این متخصص می‌گوید با استفاده از سلول‌های پوستی بیماران مبتلایبه فیبروز کیستیک مقدار نامحدودی از بافت ربوی اپی‌تلیوم را در آزمایشگاه تولید کرده‌اند که دارای جهش ژنی دلتا – ۵۰۸ است و امکان بررسی دقیق روی عامل بروز بیماری را فراهم می‌کند. وجود این بافت انبوه به پزشکان امکان می‌دهد به زودی داروی مناسبی برای کنترل این بیماری تولید کنند. این اختلال روی بسیاری از اعضای بدن به ویژه اعصابی که مایع مخاطی ترشح می‌کنند، تاثیر می‌گذارد.

موز خطر سکنه مغزی را می‌کاهد



ایسنا: متخصصان انگلیسی و ایتالیایی معتقدند که مصرف روزانه سه عدد موز در روز خطر ابتلا به سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. مصرف یک عدد موز در وعده غذایی صبحانه، یک عدد در وعده غذایی نهار و یک عدد نیز در هنگام عصر پتاسیم لازم برای کاهش شانس لخته شدن خون در مغز را تامین می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که هزاران مورد از موارد سکنه‌های مغزی می‌تواند با مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم از قبیل اسفناج، شیر، خشکبار، ماهی و عدس پیشگیری شود. این متخصصان معتقدند که دریافت ۱۶۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در روز می‌تواند تا حدودی خطر سکنه مغزی را کاهش دهد. هر عدد میوه موز به طور متوسط حاوی ۵۰۰ میلی‌گرم پتاسیم است که میزان فشارخون را کاهش می‌دهد. مقدار کم پتاسیم به ضریان نامرتب قلب، حساسیت و اسهال منجر می‌شود.

افزایش مبتلایان به «آلزایمر» تا ۲۰۳۰



ایسنا: سازمان جهانی بهداشت در گزارش جدیدی پیش‌بینی کرده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی شمار مبتلایان به زوال عقل در سراسر جهان تا دوبرابر افزایش خواهد یافت و به حدود ۶۵/۷ میلیون نفر خواهد رسید. این سازمان اعلام کرد در حال حاضر تقریبا ۳۵/۶ میلیون نفر در دنیا به زوال عقل مبتلا هستند و به احتمال زیاد تا سال ۲۰۵۰ میلادی تعداد مبتلایان به این اختلال تا سه‌برابر افزایش خواهد یافت. این گزارش که با همکاری کارشناس بین‌المللی بیماری آلزایمر تهیه و منتشر شده، تخمین زده است که هزینه درمان و مراقبت‌های پزشکی از این بیماران در هر سال حدود ۶۰۴ میلیارد دلار آمریکاست. زوال عقل بر اثر طیفی از انواع بیماری‌های مغزی بروز می‌کند که روی حافظه، قدرت تفکر، رفتار و توانایی انجام کارهای روزمره تأثیر منفی می‌گذارد. «ولگ چیستنوو» دستیار مدیرکل درمان‌های بیماری‌های غیرواگیردار و بهداشت روانی در سازمان جهانی بهداشت در این‌باره خاطرنشان کرد: «آلزایمر در واقع شایع‌ترین عامل زوال عقل است که حدود ۷۰درصد از موارد ابتلا به این اختلال را شامل می‌شود.» وی در ادامه افزود: «با باید ظرفیت‌های خود برای تشخیص زودهنگام و به موقع اختلال زوال عقل و بهبود کیفیت مراقبت‌های بهداشتی و اجتماعی ضروری برای این بیماران را افزایش دهیم.»

«یاب» و چاقی، پیامد کمبود خواب



ایسنا: کمبود خواب یا داشتن الگوی خوابی که متناسب با نیاز بدن نباشد، ممکن است خطر ابتلا به بیماری دیابت و چاقی را در افراد بالا ببرد. محققان آمریکایی در مطالعه اخیر خود ۲۱ نفر را در یک شرایط یکسان به مدت شش هفته مورد مطالعه قرار دادند. در این تحقیق، محققان مقدار خواب این افراد و عوامل دیگری از قبیل فعالیت‌های روزمره و نوع رژیم غذایی آنان را بررسی کردند. شرکت‌کنندگان در ابتدای این مطالعه مناسب‌ترین مدت‌زمان خواب که حدود ۱۰ ساعت در شبانه‌روز است را دریافت کردند و سه هفته بعد این میزان به پنج تا شش ساعت کاهش یافت. محققان در پایان این مطالعه دریافتند که میزان گلوکز در خون این افراد پس از مصرف مواد غذایی افزایش می‌یابد چرا که پانکراس انسولین کمتری ترشح می‌کند. شواهد نشان می‌دهد که داشتن خواب کافی برای سلامتی بسیار مهم است.

بیماری نقرس در اثر تجمع ماده‌ای به نام «اسیداوریک» در بدن ایجاد می‌شود. هنگام هضم و تجزیه مواد پروتئینی در بدن، اسیداوریک تولید می‌شود. این روند، روندی طبیعی است و این ماده معمولا از طریق ادرار دفع می‌شود، با این حال برخی افراد قادر به دفع مناسب آن نیستند. بنابراین اسیداوریک در کلیه‌ها و مفاصل‌های بدن رسوب می‌کند و به تشکیل سنگ در کلیه‌ها منجر می‌شود. علاوه‌براین، مفاصل هم دچار التهاب و تورم می‌شوند. به این وضعیت، نقرس می‌گویند.
تورم مفاصل در بیماری نقرس، به‌طور حمله‌ای و ناگهانی رخ می‌دهد. معمول آن است که بیمار، پس از یک پرخوری شبانه، با خیالی آسوده به بستر می‌رود، اما چند ساعت بعد با درد بسیار شدیدی در ریشه شست با بیمار می‌شود. درد، آنچنان شدید است که بیمار حتی تحمل ملحفه را روی مفصل مبتلا ندارد. گرمی و فرمزی مفصل نیز

روایت یک بیمار مبتلا به سرطان ملانوما از این بیماری

نقطه سیاه زندگی من

ترجمه: فرانزه عبیری

دنیاى «آنا هاردی» بعد از شنیدن این خبر تکان‌دهنده و دهشتناک که خال سیاه روی پایش ملانوما است، زیر و زبر شد. ملانوما یکی از انواع سرطان‌های پوست است که هرچند مانند دیگر انواع سرطان‌های پوستی شایع نیست ولی از همه آنها خطرناک‌تر است و علاوه بر پوست می‌تواند به اعضای داخلی بدن و حتی استخوان‌ها نیز سرایت کند. «آنا هاردی» ۲۵ساله و یکی از زنان جوان روزنامه «اتوا سیتیزن» است. او تحلیلگر، فعال سیاسی، دهنده دو ماراتن و ورزشکار پاورلیفتینگ است. او در مقاله‌ای که در تاریخ ششم آگوست ۲۰۱۱ به قلم وی در این نشریه منتشر شد و در زیر برایتان

می‌آورم، اصرار دارد که هیچ‌کس نباید خال‌های مشکوک را نادیده بگیرد. پس این شما و این داستان زندگی «آنا هاردی».

■ ■ ■

زمانی که این مطلب را می‌خوانید، ممکن است من در بیمارستان و در حال دریافت داروهای شیمی‌درمانی یا شاید در حال گذراندن آخرین روزهای زندگی‌ام در یک کلیه ساحلی در جایمایکا باشم. یا ممکن است در حالی که خیلی سرحالم دقیقاً در حال انجام همان کارهایی باشم که یک ماه قبل از این انجام‌شان می‌توانستم. قبل از تشخیص این درد من ملانوما یعنی چیز زیادی برای گفتن ندارم؛ ببینید! ملانوما یکی از آن بیماری‌هایی است که همه چیزش، در افراد مختلف، متفاوت است. احتمال زنده ماندن سپس از ابتلا به این بیماری از خیلی خیلی بد و ترسناک تا بد و دلپه‌آور متغیر است. خیلی بیماران پس از انجام اولین جراحی، هرگز دوباره دچار سرطان نمی‌شوند. ولی در بعضی موارد هم دیده شده که پس از جراحی اولیه، بیماری به شکل خیلی مرموز و نهفته در تمام بدن منتشر شده و خیلی سریع و در عرض یک سال بیمار را از بین می‌برد. بنابراین، این سرگذشت من است. در مورد توانمندی داروهای جدید و روش‌های مدرن که پس از جراحی و برداشتن کامل ضایعه انجام می‌شود، حرف زیادی برای گفتن وجود ندارد. اگر روی شانس باشید ممکن است طی ۲۰ دقیقه یا کمتر زندگی‌تان نجات پیدا کند. وقتی از زبان پزشکان مختلف می‌شنوم که «شما خوش شانس بودین که زود متوجه این قضیه شدین» با خودم فکر می‌کنم که خیلی اتفاقی زنده ماندم. اکتبر سال ۲۰۱۰، متوجه نقاط سیاه ریزی روی یکی از خال‌هایی که روی پاهم دارم، شدم. از زمانی که یادم می‌آمد، این خال روی پاهم بوده ولی در مورد نقاط سیاه‌رنگ کاملاً مطمئن بودم که آنها را تا به جراحی ندیده بودم. با تمام این حرف‌ها خیلی راحت نادیده گرفتم‌شان و با توجه به اینکه تمام طول زمستان پاهایم را در چکمه‌های زمستانی‌ام قائم کرده بودم، به کلی این مساله را به دست فراموشی سپردم تا ماه ژوئن که حقیقتا فکر کردم برای تغییر شکل خالم باید کاری بکنم و بهتر است در این مورد با پزشک خانوادهمان مشاوره کنم. پزشک خانواده به من اطمینان خاطر داد که به احتمال زیاد، این خال خوش‌خیم است ولی فقط برای

از مشخصات آن است. گاهی مچ پا و زانو یا مفاصل دیگر، محل ابتلای اولیه هستند و گاهی درد از شدت کمتر و مدت بیشتری برخوردار است. نقرس معمولا بیماری مردان می‌انسلال و زنان کهنسال است. به طور طبیعی، هورمون‌های زنانه در سنین پیش از یائسگی، از خانم‌ها در برابر این بیماری محافظت می‌کند. گاهی نقرس به علت اشکال در دفع اسیداوریک نیست، بلکه به علت تولید بیش از حد آن رخ می‌دهد. بیماری‌ای که شیمی‌درمانی می‌شوند، از این دسته‌اند. بدهی است قبل از

توصیه‌های تغذیه‌ای و بهداشتی برای مبتلایان به «نقرس»

از پرخوری‌های شبانه بپرهیزید

دکتر آرش اصلیان*

شروع درمان سرطان، پیشگیری‌های لازم توسط پزشک انجام گیرد. ممکن است برخی افراد به طور کامل‌ا اتفاقی و در هنگام بررسی نتایج آزمایش‌های معمول، متوجه بالا بودن اسیداوریک خون خود شوند و هیچ‌گونه بیماری جسمی هم نداشته باشند. در این افراد، رعایت رژیم غذایی و توصیه‌هایی که در زیر درج شده، معمولا کافی است.

توصیه‌ها برای مبتلایان به نقرس

۱- مصرف گوشت قرمز را کم کنید و به جای آن از مواد



زنان ۲۹-۲۵ ساله است و در زنان ۲۵-۳۰ ساله نیز پس از سرطان پستان دومین بدخیمی شایع محسوب می‌شود و میزان مرگ‌ومیر آن فقط از سرطان ریه کمتر است. پوست روشن، وجود خال‌های آتیبیک در نواحی در معرض آفتاب و محفوظ از آفتاب و خال‌های مادرزادی از عوامل افزایش خطر ابتلا به این بیماری‌اند. یک راهنمای مشهور در تشخیص این بیماری وجود دارد که شامل عدم تقارن، نامنظمی حاشیه‌ها، وجود رنگ‌های گوناگون و قطر بیشتر از شش میلی‌متر است. در واقع اینها کمک مفیدی برای برانگیختن شک بالینی یک پزشک به این بیماری است. این بیماری، تست نخونی تشخیصی ندارد و هنوز «دین» یک روش کارآمد تشخیصی است که توسط پزشک خبره اعمال می‌شود. تا زمانی که بیماری در مرحله صفر باشد یعنی تا وقتی سرنوشت و محدود به اپیدرم (اولین لایه پوست) است، بیماری میزان بقای بسیار بالایی دارد. در واقع اندازه ضخامت عمودی ملانوم به تنهایی مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده پیش‌آگهی بیماری محسوب می‌شود، به علاوه میزان تازک‌تر، پیش‌آگهی بهتر! این سرطان از دسته سرطان‌های بسیار مهاجم است به این معنا که با سرعت زیادی منتشر می‌شود. زمانی که قطر ضایعه بزرگ‌تر از یک میلی‌متر باشد، بیماری خطرناک‌تر است و زمانی که بیماری به غدد لنفاوی منطقه‌ای دست‌اندازی کرده باشد، از نظر آماری احتمال مبتلاز (دست‌اندازی دوردست) بیشتر است.

روزی که این ملاقات پزشک متخصص رفته بودم، منظر

بودم بشنوم که این ضایعه سرطانی صددرصد در مرحله صفر قرار

گیاهی یا گوشت سفید، آن هم در حد معقول استفاده کنید.

۲- وزن خود را کم کنید و از پرخوری در منزل و در مهمیانی‌ها

بپرهیزید.

۳- هرگز الکل مصرف نکنید.

۴- در صورتی که فشارخون، چربی یا قند خون شما بالاست، با مراجعه به پزشک آنها را درمان کنید.

۵- مصرف جگر، میگو و مالمالشعیر برای شما ممنوع است.

۶- لبنیات کم‌چرب باعث پهبودی شما می‌شود.

۷- ورزش کنید و سیگار نکشید.

۸- داروهای تجویز شده را به‌طور منظم مصرف کنید و از قطع خودسرانه داروها بپرهیزید.

۹- در صورت تورم هر یک از مفاصل به پزشک مراجعه کنید.

***فوق‌تخصصی روماتولوژی و استادیار دانشگاه**

دارد و آنها قادرند خرجت لعتنی را به‌طور کامل از بدنم خارج کنند و مرا به سراغ کار و زندگی بفرستند. ولی همیشه چیزی که من انتظارش را داریم بیش نمی‌آید: پزشک متخصص، پایم را به دقت با وسیله‌ای که بعدها فهمیدم درماتوسکوپ نام دارد، معاینه کرد و بعد با نهایت تعجب و با صدای بلند گفت: «اوه، این به فکرش را می‌کردم.» بعد بلافاصله گوشه‌ی تلفن را برداشت و با پرستاری صحبت کرد و از او خواست مرا در فهرست برنامه‌های فردای وی قرار دهد تا در وقت ناهار بدخمی را مورد بیوپسی قرار دهد. سپس به من گفت که لازم است تحت بی‌حسی موضعی برداشت وسیع موضعی بافت انجام شود، به این معنا که فکترش را می‌کردم.» بعد بلافاصله گوشه‌ی تلفن را برداشت و با پرستاری صحبت کرد و از او خواست مرا در فهرست برنامه‌های فردای وی قرار دهد تا در وقت ناهار بدخمی را مورد بیوپسی قرار دهد. سپس به من گفت که لازم است تحت بی‌حسی موضعی برداشت وسیع موضعی بافت انجام شود، به این معنا که ضایعه به‌طور کامل به همراه قسمتی از پوست سالم اطراف آن برداشته و به آزمایشگاه فرستاده می‌شود. این اقدام به این منظور انجام می‌شود که مشخص شود بدخمی چقدر پرانکند شده است. او گفت تا زمانی که نمونه بیوپسی برای آزمایشگاه ارسال نشود، گزارش پاتولوژیست را دریافت نکنند، نمی‌تواند هیچ چیز در مورد میزان پیشرفت و انتشار بیماری بگوید. کل این اقدام تشخیصی چیزی حدود ۲۰ دقیقه طول کشید. من امیدوارم که این ۲۰ دقیقه همه آن چیزی باشد که برای حفظ زندگی‌ام نیاز بوده‌است و مشکل آفرینی خرجت لعتنی به همین جاختم شود. طی چند روز آینده متوجه خواهم شد که بیماری تا چه مرحله‌ای به مرحله‌ای رسیده است و اینکه آیا واقعا من از این افراد خوش‌شانسی هستم که در آنها بیماری در مرحله‌های اولیه، تشخیص داده شده است یا نه. تا اینجا می‌توانم چند نکته‌ای را که درباره این خرجت لعتنی یاد گرفتم، با شما در میان بگذارم:

۱- صرفاً زندگی در یک مکان جغرافیایی فاقد روز زیاد آفتاب نیست، مناطق سرد کانادا که از تابش شدید نور خورشید بهره‌مند نیست، شما را از ابتلا به ملانوما معاف نمی‌کند.

۲- برنزه شدن با نور آفتاب یا نور مصنوعی، یکی از مضرت‌ترین مکان‌ها برای سلامت شمادت. شما هرگز متوجه تغییرات درون بدن خود که ناشی از دریافت این اشعه‌هاست، نمی‌شوید.

۳- هرگز استفاده از ضدآفتاب را فراموش نکنید. روزی متوجه می‌شوید که رایحه بهشت از آنها استشمام می‌شده، ولی شما از آن غافل بوداید.

۴- کلاها و آفتابگیرهای دارای لبه پهن را فراموش نکنید. آنها هم به میزان قابل‌توجهی از مقدار اشعه‌ای که با پوست شما تماس می‌یابد، می‌کندند.

۵- یاد بگیرید که بعضی تغییرات در بدن واقعا اهمیت دارند تا آنجا که عدم توجه به آنها شما را به سراسیمی مرگ و نیستی می‌برد و زمانی می‌رسد که شما از اینکه تغییری را که شاهدش بودید، به حال خود رها کرده‌اید، احساس حماقت می‌کنید؛ چیزی که من این روزها آن را تجربه می‌کنم. این روزها من سرنوشت و مرگ و زندگی من در دست پزشک‌انی است که مرا نمی‌شناسند و سرطانی که کمر به قتل من بسته است. با خودم فکر می‌کنم که اصولا باید ترس از این خرجت لعتنی من را بی‌رحم می‌کرد، ولی راستش را بگویم: هیچ وقت تاکنون اینقدر احساس آرامش، قدرت و آمادگی در خود سراغ نداشته‌ام. «پنستون چرچیل» می‌گوید: «شهامت برترین ویژگی است، چون این همان چیزی است که تمام قدرت‌های دیگر را ضامنت می‌کند.» من ممکن است سرطان داشته باشم ولی تمام وجودم در آن شهامت و امید است. پس ملانوما منظم‌ترم باش که من دارم می‌ایم.

TheOttawaCitizen, Aug 2011

مهم‌ترین عوامل ایجادکننده بیماری‌های مرتبط با سیستم ایمنی بدن

از استرس و آلودگی دوری کنید

شرق: زندگی پراسترس و آلودگی‌های محیطی از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده بیماری‌های خودایمنی در انسان هستند. دکتر «میسای صالحی» دبیر اجرایی یازدهمین کنگره ایمونولوژی و آلرژی ایران با بیان خبر فوق گفت: «سیستم ایمنی بدن انسان در حالت طبیعی وظیفه دفاع از بدن علیه عوامل عفونی، مهاجم و بیگانه را دارد و علیه بافت‌های خود فعالیت نشان نمی‌دهد، اما اگر در اثر یکسری اتفاقات و تغییرات، بافت‌های خودی بدن انسان، مورد حمله سیستم ایمنی خود فرد قرار گیرد، طیفی از بیماری‌ها ایجاد می‌شود که از آنها با نام «بیماری‌های خودایمنی» یاد می‌شود و بسته به اینکه سیستم ایمنی چه بافت یا اندامی را مورد حمله قرار دهد، علایم و عوارض بالینی و بیماری‌های مختلفی بروز می‌کند؛ از جمله این بیماری‌ها می‌توان از بیماری ام‌اس نام برد که امروزه یکی از مشکلات جوامع پیشرفته و در حال توسعه محسوب می‌شود که در اثر حمله سلول‌های سیستم ایمنی به سلول‌های عصبی و نهایتا تخریب سلول‌های عصبی رخ می‌دهد.» وی محیط زندگی انسان‌ها در جوامع امروزی را باعث افزایش آمار بیماری‌های خودایمنی دانست و افزود: «پاسخ‌های ایمنی توسط مکانیسم‌های بسیار دقیقی کنترل می‌شود که محیط‌ها پراسترس و آلوده می‌توانند تنظیم پاسخ‌های ایمنی را مختل کند و این اختلال می‌تواند به ایجاد بیماری‌های خودایمنی منجر شود و در واقع زندگی‌های امروزی که سرشار از استرس و انواع آلودگی‌ها شیمیایی،

خوراک‌بان

آموزش کمرنگ اصول تغذیه در هفته سلامت

از عادت‌های نادرست دوری کنید



حمید خواجهمور

کارشناس تغذیه

■ هفته گذشته که به فراخور موضوع، اشرارای به سطح نامناسب دانش تغذیه نزد اقشار مختلف جامعه ایرانی داشتیم و عنوان مطلب هم حکایت از مواضع بسیار سختگیرانه‌ای داشت (حتی گاه به گاه هم قوانین را نشکنید)، هفته «سلامت» نام داشت و دیدیم و دیدید که تعداد قابل توجهی مرکز درمانی و تشخیص پزشکی هم در این مدت توسط متولیان محترم امر سلامت، به بهره‌برداری رسید. اینچہ که از برآیند فعالیت‌های گوناگون مسئولان مرتبط و اعمال تمامی افرادی که به نوعی در زمینه سلامت ما به کار مشغولند مشهود است، این است که در حال حاضر بیشتر توان کادر کارآمد پزشکی و پیراپزشکی هر دو بخش دولتی و خصوصی در قسمت تشخیص و درمان بیماری‌ها متمرکز شده است و نقش بی‌بدیل آموزش عمومی به جز در موارد خاص و آن هم در شکلی نه چندان درست هنوز نزد افراد تصمیم‌گیرنده و عامل این قضیه از جایگاه درستی برخوردار نیست چراکه نهایت فعالیت و کارهای مشهود در این زمینه فعلا منحصر به زدن زنگ سلامت در مدارس یا برنامه‌های آموزش آسپیزی صدا و سیما همراه با استفاده از مقادیر معتدله‌ای کره، خامه و شکر البته با ذکر مضرات آنها شده که محاصل آن مطلبی است که چندی پیش در ستون «پیام خوانندگان» یکی از روزنامه‌های صبح چاپ شده بود و فرد تماس‌گیرنده از مسئولان امر تقاضا کرده بود که به وضع تولید سوسیس و کالباس توجه بیشتری کنند، چرا که در کالباس مارتادله به جای پسته از باقلا استفاده می‌کنند! خدایا به چه بنده بریم! با دیدن چنین طرز فکری که مشکل را در مصرف خود کالباس نینیمم و مشغولیت ذهنی‌مان به سمت باقلای درون آن برود، بی‌خاصیت بودن فریادهای خویش را بیشتر حس می‌کنم. تراژدی ماجرا وقتی پررنگ‌تر می‌شود که یکی از همکاران عزیز در نشریه‌ای که از تیراژ خوبی به‌رخوردار است، بدون توجه به وضع سلامت خواننده و مخاطب مطلب، دم از خواص مصرف گاه به گاه دل و جگر یا کله‌پاچه‌می‌زند.

شاید در شرایط فعلی که با آمار رو به رشد مبتلایان به بیماری‌های مختلف ویرو و هسیت، به‌وجه به نیازهای درمانی کشور از اولویت بیشتری نسبت به نگرانی حاصل از فراهم‌نبودن شرایط مناسب پیشگیری بهره‌بردان باشد. اما تا زمانی که به محبت پیشگیری و مهم‌ترین رکن آن یعنی آموزش عمومی اهمیت ندهیم، نمی‌توانیم انتظار کاهش آمار بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن یا صعب‌العلاج و بهره‌رندی که قابل پیشگیری هستند از جمله بیماری‌های مرتبط با تغذیه مانند دیابت، قلب و عروق یا انواع سرطان را داشته باشیم. پس از عدم اطلاع احتمالی متولیان امر از محاسن پیشگیری و نقش آموزش در نبل به آن می‌توان یکی دیگر از دلایل اصلی عدم پرداختن به این مقوله را بعدا اقتصادی آن دانست. برخلاف فرآیند درمان که راری شغلاان مرتبط با آن از حاشیه درآمدزایی خوبی (در برخی موارد نجومی) به‌رخوردار است و سرمایه‌گذاری در این بخش اکثر اهما با سود است، آموزش‌های پیشگیری در سطح مسازم‌ها هستند به‌گونه‌ای اول بر گشتی برای آنها متصور نیست. خوشبختانه تمامی تجربیات حاصل از اجرای روش‌های آموزشی و پیشگیرانه و محاسبات موجود در کشورهای توسعه‌یافته حاکی از کاهش درصد ابتلا به بسیاری از بیماری‌های شایع و پائین آمدن زمان بستری شدن بیماران و در نتیجه کاهش هزینه‌های عمومی دولت و شرکت‌های بیمه‌گر است. در نتیجه از آنجایی که این مساله مورد اقبال هیچ بنگاه اقتصادی یا تشکل خصوصی قرار نمی‌گیرد و به‌روروی از منافع آن نایزبند صرف هزینه‌های مقدماتی کلان و انتظار چندین‌ساله است، متولی اصلی و تنها مسوول آن را همچون کشورهای دیگر، باید نهادهای دولتی همچون آموزش و پرورش، صدا و سیما و با همه مهم‌تر وزارت محترم بهداشت و درمان دانست که همواره پسوند آموزش را هم به دنبال نام خود دارد، اما در مجموع با تمرکز بر آموزش درماتگران و نه آموزش مهکان، آنچنان که باید به این مقوله نیرداخته است. البته ورود به مباحث بنیادی در این راستا را به‌راهمکار پیرامون چگونگی عملکرد نهادهای دولتی حتما باید توسط کارگروه‌های تخصصی و با کمک گرفتن از کارشناسان متبحر در امور گوناگون بهداشت، آمار، مالی، جامعه‌شناسی و... صورت پذیرد. اما آنچه ممکن است با توجه به وجود کاستی‌های فعلی مرتبط با آموزش و سطح پایین دانش تغذیه‌ای اکثریت قریب به اتفاق مردم در قالب یک پیشنهاد به دوستانی که در بخش نوشتاری قضیه فعال می‌هستند یا در رسانه‌های پرمخاطب به طرح مسایل تبدیلی می‌وزادند در این ستون ارائه کرد. انجام همان کاری است که به عنوان نمونه در هفته گذشته انجام دادیم. به عبارت دیگر برای کنترل بهتر اشتباه‌های تغذیه‌ای مرسوم و جلوگیری از عاتات نادرست غذایی در شرایط کنونی بهتر است با تاکید بر اصول شناخته‌شده و سختگیرانی بیشتر در دستورات ارایه‌شده، از مطرح کردن نکاتی که ممکن است برخی افراد در معرض خطر را به اشتباه اندازد، (مخصوصا در رسانه‌های غیر تخصصی دارای مخاطب عام) به شدت خودداری کنیم. بنابراین اگر یکی از پزشکان متخصص و شناخته‌شده در سمنار تخصصی بیماری‌های قلب و عروق به شکلی دوستانه و برای تعدادی محدود از متخصصان دیگر هم‌کار از خویش در مورد مزایای اختصاصی مصرف هرازا (یا از اعضای درونی چهارپایان حلال گوشت) صحبتی کرد، آن را بی‌استر بزرگ در روزنامه چاپ نکنیم! یا اگر مصرف کله‌پاچه برای برخی افراد با زیان کمتری همراه است برای جلوگیری از سوءبرداشت، آن را در شرایط کنونی به هیچ‌وجه رسانه‌ای نکنیم.

پزشکی