

«مجید مختاری» فوق تخصص بیماری‌های ریه بررسی کرد

تاثیر آلودگی هوا بر سرطان در ایران

بنفشه پورناجی



مجید مختاری

سال در شهر گوانگجوی چین انجام شده هم نشان داد، رسوب آلاینده‌ها علاوه بر قرار گرفتن روی اجسام در سطح شهر در داخل بدن شهروندان نیز نفوذ می‌کند و سبب ایجاد سرطان ریه می‌شود. این مطالعات در زمانی انجام شد که تعداد افراد سیگاری رو به کاهش بود. نتایج این مطالعه به این باور صحه گذاشت که حتی با افزایش آمار افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند، افزایش آلودگی هوا باعث ازدیاد بروز مرگ و میر بر اثر سرطان ریه شده است. مطالعه جالب دیگری که در سال ۱۹۹۰ و در لهستان انجام شد نیز رابطه اثر تشدیدکننده آلاینده‌های هوا و سیگار را نشان می‌داد. بنابر این پژوهش، افرادی که در معرض آلودگی هوا قرار داشتند و سیگار نیز مصرف می‌کردند تا ۱/۵ برابر ساکنان شهرستان‌های کوچک، بیشتر به سرطان ریه مبتلا می‌شدند. مطالعات جامع دیگری نیز نشان می‌داد که در زمانی که غلظت آلاینده‌ها در هوا بیشتر می‌شود به همان اندازه بروز سرطان ریه نیز افزایش می‌یابد. در مطالعات طولانی مدت انجام شده از سوی

انجمن سرطان آمریکا، یافته‌ها به‌وضوح نشان داده است که نه‌تنها مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در فضاهایی که آلودگی هوا کمتر باشد، کاهش می‌یابد که با کاهش آلاینده‌های هوا از شیوع سرطان ریه نیز کاسته می‌شود. این امر بیانگر این واقعیت است که وقتی بتوانیم، آلودگی هوا را کم کنیم به‌وضوح در افزایش طول عمر بیماران نقش موثری ایفا کرده و شیوع سرطان ریه را کاهش داده‌ایم. همچنین مطالعات جدید به‌ویژه یک مطالعه انجام شده در ژاپن که یافته‌های آن طی یک ماه اخیر منتشر شده، رابطه سرطان ریه را با افزایش آلودگی هوا به اثبات رسانده است. از طرف دیگر بر اساس همین پژوهش، نه‌تنها شیوع مرگ و میر بر اثر سرطان ریه به‌بلکه خونریزی مغزی نیز با افزایش آلاینده‌های هوا افزایش می‌یابد.

✎ به غیر از سرطان ریه، آلاینده‌های محیطی به‌ویژه آلاینده‌های هوا منجر به بروز کدام دسته از سرطان‌های دیگر می‌شود؟

هنوز به‌اندازهٔ این آلاینده‌ها در سراسر بدن در حرکت هستند، موجب تغییرات ژنتیکی سرطان‌زایی می‌شوند. بر اساس نتایج یافته‌های پژوهش‌های جامع و طولانی‌مدت در اروپا، آمریکا و کانادا، آلودگی هوا سبب ازدیاد سرطان پستان (در مقطع سنی قبل و بعد از یائسگی) و سرطان مثانه می‌شود. نتایج مطالعاتی از تایوان نیز اخیراً ارتباط مستقیم آلودگی هوا را با سرطان معز نشان داده است.

✎ با توجه به تشدید آلودگی هوا طی چند سال اخیر در کلانشهرهای ایران چه چشم‌اندازی را برای ابتلا به سرطان پیش روی شهروندان می‌بینید؟

هم‌اینک آمار گروهی از سرطان‌های متفاوت به‌ویژه درزمینه دستگاه گوارش در ایران در حال رشد هستند اما با توجه به زمان‌بر بودن فرآیند ابتلا به سرطان ریه به جرات باید گفت که در ۲۰ تا ۲۵سال آینده، شاهد بروز موج گسترده‌ای از سرطان ریه در کشور خواهیم بود که متأسفانه در اکثر موارد در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شوند که همین امر بر آمار مرگ و میر سرطان ریه خواهد افزود.

✎ چه راهکاری را برای جلوگیری از این پدیده پیشنهاد می‌کنید؟
خوب‌بختانه ما تجربه‌های موفق بسیاری از کشورها را پیش رو داریم که طی سال‌های اخیر موفق شده‌اند، آلودگی هوا را در کلانشهرها مهار کنند. تجربه شهرهایی مثل لندن، فیلادلفیا، مکزیکوسیتی و… که با درایت مسئولان و عزم ملی قادر به پاکسازی هوا و محیط‌زیست خود شدند. توجه بیشتر به گسترش وسایل حمل و نقل عمومی و گازسوز و برق سوز کردن این وسایل، مجهز کردن

بیماری‌ای عجیب ولی واقعی	
قلب شکسته می تواند یک اورژانس پزشکی باشد	
ترجمه: علی‌اصغر زمان‌زاده	
این هورمون‌ها ترشح نشود آیا می‌تواند قلب را شوکه کند؟ جواب بله‌است. در چنین حالتی عضلات قلب ضعیف می‌شوند و نمی‌توانند خون کافی را به مغز پمپاژ کنند. این حالت با نوع معمول نارسایی قلبی که در آن خون کافی به قلب نمی‌رسد، متفاوت است. در واقع می‌توان گفت سندرم قلب شکسته ناشی از تأثیرات موج پر دامنه هورمون‌ها، استرس روی قلب است.	
شاید جالب باشد بدانید که تحقیقات نشان داده زنان بیشتر از مردان درگیر بیماری با مشکل قلب شکسته می‌شوند و این حالت در زنان میانسال شایع‌تر است. شاید علت این مساله کاهش میزان استروژن در دوره یائسگی در این گروه از زنان باشد (هورمون استروژن به نوعی در مقابل مشکلات قلبی حالت محافظتی دارد). جالب است بدانید که در نتیجه تحقیقات انجام شده در لندن، مردان تنها حدود ۱۰درصد افراد مبتلا به سندرم قلب شکسته را تشکیل می‌دهند. گفتنی است که در فرم کلاسیک و معمول حملات قلبی و نارسایی قلبی میزان ابتلا در مردان چندبرابر زنان است. این نکته یادتان باشد که حالت یا	

سلامت

دار الشفاء

خواص سلامتی میوه‌های خوشمزه

محمد هاشمی

● **سیب:** مطالعه‌های بسیاری درباره مصرف سیب و آب آن انجام شده که نشان می‌دهد وجود آنتی‌اکسیدانی به نام «کوئرستین» در سیب میزان کلسترول بد خون را پایین می‌آورد و به این ترتیب احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتانه نیز به میزان قابل‌ملاحظه‌ای کم می‌شود.
گوجه‌فرنگی و هندوانه: این میوه‌ها دارای لیکوپین هستند که یک ماده قوی ضدسرطان است. برای سلامت چشم و پروستات نیز بسیار مفید است. گفتنی است، میزان این ماده ضدسرطانی در گوجه‌ای که حرارت دیده باشد مثل سس‌ها و کچاپ‌ها افزایش پیدا می‌کند. مصرف منظم هندوانه، گوجه‌فرنگی وزردآلود مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود.

انجیر: برگ درخت انجیر برای سلامت قلب مفید‌است و تری‌گیلیسریدخون را کاهش می‌دهد. پتاسیم موجود در آن فشار خون را کنترل می‌کند و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشار خون محافظت می‌کند.

آواکادو: فیتونوتریت‌های متعدد آن نه تنها مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود، بلکه سلول‌های آسیب دیده را نیز ترمیم می‌کند.
نارنگی:ل این میوه علاوه‌برمربوط به بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد و از بروز بیماری‌ی تصلب شرایین و بیماری قلبی نیز پیشگیری می‌کند.
انار: انار به واسطه داشتن مواد آنتی‌اکسیدانی و ال‌آزیک اسید از بروز سرطان جلوگیری کرده و رشد تومورهای سرطانی مانند سرطان پوست و پروستات را کند می‌کند.
پرتقال: پرتقال بهترین منبع ویتامین C و اسیدفولیک است و مصرف آن به خنم‌های باردار برای تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع کم خونی بسیار توصیه می‌شود. مرکبات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، پتاسیم، بتاکاروتن و فیبرهای مناسب هستند که برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است. باید بدانید که پرتقال حاوی ۴۰میلی‌گرم ویتامین C است که این مقدار ۹۰درصد از نیاز روزانه خنم‌ها به این ویتامین را تأمین می‌کند.

زغال‌اخته: در افزایش کلسترول مفید خون سهیم و همچنین آنتی اکسیدان‌ها موثر است و به شادابی پوست کمک می‌کند.
توت‌فرنگی: دارای ویتامین C و منگنز است. منگنز رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد، به استحكام استخوان‌ها کمک می‌کند، به عملکرد بهتر غده تیروئید کمک می‌کند، قند خون را تعدیل می‌کند، دارای فیبر، ید، پتاسیم و ویتامین کا است. زنا‌نی که هر هفته دو بار میوه‌هایی مانند شاتوت یا توت‌فرنگی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار می‌دهند دیرتر با مشکل فراموشی و کاهش توانایی‌های ذهنی مواجه می‌شوند.
آلبالو: دارای ملاتونین است که یک نوع آنتی اکسیدان است. این ماده به حفظ الکتوری طبیعی خواب انسان کمک می‌کند، از ضعف حافظه جلوگیری می‌کند، کاهش‌دهنده التهابات است، از سرطان و دیابت جلوگیری می‌کند.
تمشک: کاهنده التهاب، درد، سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت و حساسیت است و به علت دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا از روند پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

خیار: حاوی مقدار کمی فیبر، املاح و ویتامین به‌ویژه ویتامین C است. یک فنجان متوسط خیار برش خورده، حدود شش‌درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند. گفتنی است که ۵درصدخیار از آب تشکیل شده است و خوردن یک فنجان خیار ورقه شده با نوشیدن یک لیوان آب برابرسی می‌کند. این در حالی است که پوست سبز خیار نیز مقادیر قابل توجهی فیبر، پتاسیم و منیزیم دارد و خوردن خیار همراه با پوست، البته در صورتی که به خوبی شسته شده باشد، توصیه می‌شود. همچنین خیار به درمان حساسیت‌های پوستی و آفتاب‌سوختگی کمک‌می‌کند.

گفت و گو

گفت‌وگو با محمدرضا مهاجری، فوق تخصص غدد چگونه قند خون خود را اندازه‌گیری کنیم

ستاره محمد

طبق گزارش انجمن دیابت ایران آمار افراد دیابتی در کشورمان به بیش از ۶ میلیون نفر می‌رسد و گفته می‌شود این آمار تا ۲۰ سال آینده دو برابر خواهد شد؛ به این ترتیب در هر خانواده‌ای حداقل یک دستگاه گلو‌کومتر پیدا می‌شود. اما عدم آشنایی کافی با این دستگاه باعث می‌شود فرد یا در اندازه‌گیری قند خون دچار اشتباه شود یا کلاً از خیر این دستگاه بگذرد.

✎ قند خون چگونه در خانه اندازه‌گیری می‌شود؟

پس از کشف انسولین، کنترل قند خون توسط بیمار در منزل دومین پیشرفت اساسی بشر در زمینه بیماری دیابت بوده است. بیماران دیابتی به خصوص کسانی که از انسولین استفاده می‌کنند از این طریق می‌توانند قندشان را اندازه‌گیری کنند و براساس آن رژیم غذایی و دز انسولین دریافتی‌شان را کنترل کنند. برای استفاده از دستگاه اندازه‌گیری قند خون یا «گلوکومتر» باید یک قطره کوچک از خون را روی نواری یکبار مصرف گلوکومتر قرار داد و نواری داخل دستگاه گذاشت. ترکیبات شیمیایی به کار رفته در این نوارها با برخورد با خون می‌توانند میزان گلوکز خون را نشان دهند. برخی از این دستگاه‌ها میزان جریان الکتریکی را در خون اندازه‌گیری می‌کنند و بر اساس آن قند را می‌سنجند. برخی دیگر نیز از لحاظ رفلکت طیف نوری و سیر انعکاس نور میزان قند خون را نشان می‌دهند.

✎ نتیجه دستگاه قند خون با نتیجه آزمایشگاه چه فرقی دارد؟

تشخیص دیابت نباید با استفاده از این دستگاه‌ها صورت بگیرد بلکه باید حتماً آزمایش خون داده شود. یعنی مریض باید به آزمایشگاه مراجعه کند تا از خون وریدی‌اش نمونه‌گیری شود. دستگاه‌های قند خون معمولاً از خون نوک انگشت استفاده می‌کند. این خون از طریق مویرگ‌ها گرفته می‌شود و کامل است یعنی هم دارای سلولول است و هم مایع پلاسما درحالی که آزمایشگاه سلول را از خون جدا می‌کند و فقط میزان قند خون پلاسما یا سرم خون وریدی را نشان می‌دهد. همین مساله باعث می‌شود میزان قند خونی که دستگاه‌ها نشان می‌دهند حدوداً ۱۵درصد از آزمایشگاه کمتر یا بیشتر باشد.

✎ کد نوار گلوکومتر را حتماً باید با دستگاه تطبیق دهید؟

نوارهای گلوکومتر در قوطی‌ای جاگانه قرار دارند. توصیه می‌شود حتماً بعد از درآوردن نوار از قوطی در آن بلافاصله بسته شود تا بقیه نوارها حرارت نیندند و با رطوبت کمتری مواجه شوند. قوطی نوارها را در محلی که رطوبت یا درجه حرارت خیلی بالا یا پایین دارد نگهداری نکنید و همیشه به تاریخ انقضای نوار توجه کنید. هر قوطی حاوی یک نوار کنترل است که قبل از سایر نوارها باید داخل دستگاه گذاشته شود تا کد دستگاه با کد نوارها یکسان شود. در واقع با خرید هر قوطی جدید باید این کار انجام شود. در غیر این صورت ممکن است نتیجه قند خون صحیح نشان داده نشود. گاهی اوقات دستگاه گلوکومتر کثیف می‌شود و لازم است با یک دستمال مرطوب آغشته به آب و صابون تمیز شود. توصیه می‌شود برای این کار از الکل و مانند آن استفاده نشود.

✎ آیا لازم نیست دست را با الکل ضدعفونی کنیم؟

برای کنترل قند خون باید نکات خاصی را رعایت کرد. اول از همه باید دست‌ها را شست و خشک کرد زیرا چربی پوست دست می‌تواند روی میزان قند خون اثر بگذارد. البته لازم نیست پوست را با الکل ضدعفونی کنید. علاوه براین بهتر است همیشه از یک نقطه ثابت برای گرفتن قند خون استفاده نشود. دوماً، هر بار انگشت را انتخاب کنید و دفعه بعد به صورت چرخشی از انگشتی دیگر استفاده کنید. دستگاه‌های جدیدتر هم وجود دارند که می‌توانند از نواحی دیگر مانند بازو، ساعد و ران نیز خون بگیرند اما فعلاً بیشتر دستگاه‌هایی که در ایران موجود هستند از نوک انگشت خون می‌گیرند. برخی دستگاه‌ها دارای قلم‌های مخصوص خون‌گیری هستند که به صورت اتوماتیک پوست را سوراخ می‌کنند. البته استفاده از این قلم‌ها معمولاً بدون درد است. اگر هم خونی خارج نشد می‌توان دست را به سمت پایین گرفت و به آرامی انگشت را فشار داد تا خون خارج شود. برخی قلم‌ها دارای درجات مختلف برای میزان نفوذ سوزن به انگشت هستند.

✎ آیا می‌شود در دمای معمولی اتاق قند خون خود را اندازه بگیرد؟

برخی شرایط می‌توانند بر اندازه‌گیری قند خون توسط دستگاه تأثیر بگذرانند. برای مثال کسانی که کم خونی دارند ممکن است میزان قند خون‌شان توسط دستگاه یک مقدار بالاتر نشان داده شود. در مقابل آن، کسانی که میزان هموگلوبین یا هماتوکریت خون‌شان بالاتر است ممکن است قندندان توسط دستگاه پایین‌تر نشان داده شود. البته عواملی مثل ارتفاع، درجه حرارت، رطوبت، میزان اسید اوریک خون، میزان ویتامین C و… نیز می‌تواند روی قند اندازه‌گیری شده توسط دستگاه اثر بگذارد. این دستگاه‌ها بهتر است در دمای معمولی (اتاق حدود ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد) استفاده بشود.

✎ چه زمانی از روز باید قند خون خود را اندازه بگیریم؟

توصیه می‌شود قندهای اندازه‌گیری شده خود را در یک جدول یادداشت کنید و در زمان ویزیت پزشک آن را به همراه داشته باشید. پزشک می‌تواند از این جدول برای تنظیم دز انسولین یا داروهای مصرفی‌تان استفاده کند. قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع یک باید به صورت ناشتا، دو ساعت بعد از وعده‌های غذایی و در صورت لزوم یک تا دو بار در ساعت سه صبح اندازه‌گیری شود. کنترل دفعات قند خون در بیماران که از انسولین استفاده می‌کنند حداقل سه بار ذکر شده است. البته این میزان در خانم‌های باردار ممکن است به شش بار هم افزایش پیدا کند. بیماران مبتلا به دیابت نوع دو نیز می‌توانند در همین ساعات ذکر شده قند خون خود را اندازه بگیرند.

✎ قند خون طبیعی برای افراد دیابتی چقدر است؟

قند خون طبیعی (بعد از هشت ساعت ناشتا بودن) برای افراد دیابتی باید حدوداً بین ۸۰ تا ۱۳۰ باشد و قند خون طبیعی دو ساعت بعد از هر وعده غذایی برای این افراد باید کمتر از ۱۶۰ باشد. درخانم‌های باردار که از انسولین استفاده می‌کنند میزان قند خون ناشتا (ناهار،غذایی شده توسط دستگاه گلوکومتر) باید کمتر از ۹۰ تا ۹۵ و قند خون طبیعی یک ساعت بعد از وعده‌های غذایی کمتر از ۱۴۰ و دو ساعت بعد از وعده‌های غذایی کمتر از ۱۲۰ باشد. در بیماران دیابتی قند خون نباید کمتر از ۷۰ باشد و اگر قند کمتر از ۶۰ باشد بیمار علامت‌دار می‌شود. قند خون کمتر از ۴۵ نیز می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

✎ میزان قند خون طبیعی چقدر است؟

قند خون طبیعی ناشتا برای کسانی که دیابتی نیستند باید کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد. در صورتی که این میزان بیشتر از ۱۲۶ باشد و این میزان یکبار دیگر هم تکرار شود فرد مبتلا به بیماری دیابت است، همچنین فردی علامت‌دار باشد یعنی علائم بیماری دیابت را داشته باشد (تکرر ادرار، پرنوشی و کاهش وزن) و در عین حال قند خون تصادفی‌اش (قند خونی که بدون توجه به زمان گرفته شود) برای حتی یکبار بالای ۲۰۰ باشد فرد مبتلا به دیابت است. البته این معیارها آزمایشگاهی هستند و با دستگاه گلوکومتر نباید به تشخیص دیابت پرداخت. همچنین کسی که قند خون ناشتایش بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ است مستعد بیماری دیابت محسوب می‌شود.