

یادداشت

اثر سرطان زایی مصرف تریاک

رضاملک زاده

استاد ممتاز کوارش و کبد
دانشگاه علوم پزشکی تهران

بر اساس آمارهای بین المللی، متأسفانه نزدیک به نیمی از کل تریاک مصرفی در دنیا، در ایران مصرف می‌شود؛ این وضعیت فاجعه‌بار ناشی از همسایگی کشورمان با بزرگ‌ترین کانون تولید مواد مخدر در جهان و همچنین ریشه در باورهای نادرست و سنتی گذشته دارد. گذشته حتی در کتب طبی سنتی نظیر آثار ابوعلی سینا نیز برای دردهای گوناگون مصرف تریاک تجویزی می‌شد و متأسفانه هنوز عده‌ای تصور می‌کنند مصرف تریاک برای سلامتی مفید است. بر اساس داده‌های مطالعه بزرگ «کوهورت پرشین که در ۲۵ استان کشور و با مشارکت بیش از ۴۰۰ هزار نفر انجام شده است، حدود ۱۰ درصد از جمعیت بالای ۴۰ سال کشور تریاک مصرف می‌کنند؛ این آمار در گروه سنی بالای ۵۰ سال به حدود ۱۴ درصد می‌رسد. یافته‌ها نشان می‌دهد الگو و شیوع مصرف در میان مردان، افراد تنها، جویندگان کار و کسانی که شرایط شغلی یا استراحت نامنظمی دارند بیشتر دیده می‌شود. در بررسی‌های بسیار دقیق آزمایشگاهی بر روی انواع تریاک مشخص شده است یکی از مهم‌ترین مواد مؤثر و سرطانی‌رای موجود در تریاک، ترکیب «هیدروکربن‌های آروماتیک چندحلقه‌ای» است. این مستندات قوی موجب شد تا تیمی متشکل از برجسته‌ترین دانشمندان بین‌المللی در قالب یک برنامه متمرکز شش ماهه در سازمان جهانی بهداشت گردهم آیند و در نهایت «مونوگراف مجمع جهانی تحقیقات سرطان» منتشر شد؛ با انتشار این سند، تریاک به‌طور رسمی در فهرست مواد سرطانی‌زای قطعی برای انسان در جهان ثبت شود. این ترکیب خطرناک که در دود سیگار و مواد سوختنی سرطان‌زا نیز وجود دارد، در تریاک با غلظت‌های نگران‌کننده‌ای یافت می‌شود و چه در حالت تدخین و چه به صورت مصرف خوراکی، خطرات جدی سرطان‌زایی به همراه دارد. در گذشته شیوع سرطان مری در استان گلستان رکورددار جهان بود؛ به‌طوری‌که میزان بروز آن به ۱۶۵ مورد در هر ۱۰۰ هزار مرد و حتی بیش از ۱۹۵ مورد در هر ۱۰۰ هزار زن می‌رسید. برای کشف علت دقیق این معضل، دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری «آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان» وابسته به سازمان جهانی بهداشت، مطالعه‌ای وسیع و بی‌نظیر طراحی کرد؛ در فاز اصلی مطالعه کوهورت گلستان بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۸، بیش از ۵۰ هزار فرد بین ۴۰ تا ۷۵ سال ساکن در ۲۲۶ شهر و روستا وارد مطالعه و پیگیری بلندمدت شدند که در بین آن‌ها بیش از ۸ هزار مصرف‌کننده تریاک ثبت شدند.

دانشتنی‌ها

آلرژی یا سرماخوردگی در کودکان

آلرژی فصلی تنها بهار و تابستان را درگیر نمی‌کند. در برخی مناطق، گرده گیاهان در اواخر تابستان و پاییز نیز می‌تواند در هوا وجود داشته باشد. گرده گیاهان و علف‌های هرز یکی از عوامل شناخته‌شده ایجاد علائم آلرژی فصلی است. البته شدت و زمان بروز این علائم به نوع گیاه، منطقه جغرافیایی و شرایط آب‌وهوایی بستگی دارد.

در کنار گرده گیاهان، کپک نیز می‌تواند در این فصل مورد توجه قرار گیرد. برگ‌های خیس و محیط‌های مرطوب شرایط مناسبی برای رشد کپک فراهم می‌کنند و کودکانی که به کپک حساس هستند ممکن است پس از قرار گرفتن در چنین محیط‌هایی دچار علائم شوند. کپک‌های موجود در محیط داخل خانه نیز در صورت وجود رطوبت و نم می‌توانند مشکل ساز شوند. بنابراین اگر کودکی هر سال با تغییر فصل دچار عطسه و آبریزش بینی می‌شود، بهتر است خانواده فقط به این فکر نکنند که او سرما خورده است. تکرار علائم در یک فصل یا پس از قرار گرفتن در محیط خاص می‌تواند سرخ‌مهمی برای بررسی احتمال آلرژی باشد.

آلرژی یا سرماخوردگی

تشخیص قطعی بر عهده پزشک است اما الگوی علائم می‌تواند به والدین در تشخیص اولیه کمک کند. در آلرژی فصلی، عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، گرفتگی بینی و خارش و اشک ریزش چشم‌ها شایع هستند. ترشحات بینی در آلرژی معمولاً آبکی و شفاف است.

در مقابل سرماخوردگی یک بیماری عفونی است و معمولاً در کنار علائم بینی ممکن است با احساس ناخوشی، گلودرد، سرفه و گاهی تب همراه باشد. البته هیچکدام از این نشانه‌ها به تنهایی نمی‌توانند علت بیماری را مشخص کنند و ممکن است علائم دو بیماری را حتی شبیه هم باشند. برای مثال اگر کودک صبح‌ها چندین بار عطسه می‌کند، بینی‌اش مرتب آب می‌آید و چشم‌هایش می‌خارد اما تب و بدن‌درد ندارد و این وضعیت هر سال با شروع یک فصل مشخص تکرار می‌شود، ارزش دارد موضوع آلرژی با پزشک مطرح شود.

نشانه‌هایی که والدین باید جدی بگیرند

یکی از نکات مهم این است که آلرژی در همه کودکان دقیقاً به یک شکل ظاهر نمی‌شود. بعضی کودکان بیشتر با عطسه و آبریزش بینی مواجه‌اند و برخی دیگر خارش و قرمزی چشم را بیشتر تجربه می‌کنند. علائم رایج آلرژی فصلی می‌تواند شامل عطسه، گرفتگی یا آبریزش بینی، خارش بینی و چشم، قرمزی و اشک ریزش چشم و گاهی سرفه باشد. اگر کودک دچار خس‌خس سینه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس شود، موضوع دیگر صرفاً یک آبریزش ساده بینی نیست و باید ارزیابی پزشکی انجام شود. به‌ویژه کودکانی که سابقه آسم دارند ممکن است در برابر برخی محرک‌های محیطی مانند گرده حساس‌تر باشند.

برگ‌های پاییزی

بازی در میان برگ‌های پاییزی برای کودکان جذاب است اما اگر کودک سابقه حساسیت به کپک یا گرده داشته باشد، بهتر است خانواده نسبت به محیط‌های مرطوب و آبناشته از برگ‌های خیس دقت بیشتری داشته باشد. قرار گرفتن در فضای باز به خودی خود برای کودک ممنوع نیست، مساله اصلی شناخت محرک‌های شخصی اوست. اگر والدین متوجه شده‌اند کودک پس از بازی در باغ، پارک یا میان برگ‌های خیس دچار عطسه و آبریزش می‌شود، بهتر است زمان حضور در چنین محیطی را کاهش دهند و واکنش کودک را با دقت بیشتری دنبال کنند. پس از بازی در فضای بیرون نیز تعویض لباس و شستن دست‌ها می‌تواند به کاهش ورود گرده و آلودگی‌های محیطی به فضای خانه کمک کند.

کیفیت هوای خانه

با سرد شدن هوا، پنجره‌ها معمولاً بیشتر بسته می‌شوند و خانواده زمان بیشتری را در فضای بسته می‌گذرانند. در چنین شرایطی توجه به کیفیت هوای خانه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. گردوغبار، کنه‌های موجود در گرد و غبار، کپک و مواد حساسیت‌زای حیوانات خانگی از جمله عوامل موجود در محیط‌های داخلی هستند که می‌توانند در برخی افراد واکنش‌های آلرژیک ایجاد کنند. بنابراین، همزمان با روشن کردن بخاری یا شوفاژ، بد نیست خانواده نظافت خانه، رطوبت و وضعیت وسایل گرمایشی را نیز بررسی کند. تمیز کردن منظم سطوح، شست و شوی رختخواب و اسباب‌بازی‌های قابل شست و ششو و جلوگیری از تجمع گرد و غبار، اقدامات ساده‌ای هستند که می‌توانند محیط خانه را برای کودک مناسب‌تر کنند.

رطوبت زیاد خانه

رطوبت بیش از حد می‌تواند زمینه رشد کپک و افزایش برخی عوامل حساسیت‌زا را فراهم کند. اگر دیوار، سقف، اطراف پنجره یا بخش‌هایی از خانه نم دارد، بهتر است علت رطوبت پیدا و برطرف شود. در مقابل هوای بیش از حد خشک نیز می‌تواند بینی و گلو را تحریک کند. بنابراین هدف، نه خشک کردن بیش از اندازه خانه و نه تبدیل آن به محیطی بسیار مرطوب است. متخصصان محدوده رطوبت حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد را برای فضای خانه مناسب می‌دانند و تأکید می‌کنند دستگاه‌های مرطوب‌کننده نیز باید مرتب تمیز شوند.

شست و شوی بینی

در کودکانی که دچار علائم بینی ناشی از آلرژی هستند، استفاده از محلول آب نمک یا سرم شست و شوی بینی می‌تواند به پاک شدن مواد محرک از مجرای بینی کمک کند. البته هنگام شست و شوی کودک باید روش مناسب سن او رعایت شود. برای کودکان کم سن، والدین بهتر است قبل از انجام این کار از پزشک یا داروساز درباره روش مناسب سؤال کنند و از محلول‌ها و وسایل استاندارد استفاده کنند.

لباس کودک عوض شود

یکی از عادات‌های ساده خانوادگی می‌تواند این باشد که کودک پس از بازگشت از پارک یا فضای سبز، لباس بیرون را عوض کند و دست‌ها و صورتش را بشوید. اگر کودک در فضای سبز بازی کرده و علائم آلرژی دارد، شست و شوی مو و بدن نیز می‌تواند در کاهش باقی ماندن مواد محیطی روی بدن و لباس‌ها مؤثر باشد. همچنین بهتر است لباس‌های استفاده شده در فضای بیرون روی تخت کودک یا میلمان اتاق خواب رها نشوند. هدف این اقدامات ایجاد یک محیط کاملاً عاری از مواد حساسیت‌زا نیست، چنین چیزی عملاً ممکن نیست، بلکه کاهش تماس کودک با محرک‌هایی است که علائم او را تشدید می‌کنند.

حفظ سلامت ریه‌ها

ریه‌ها با افزایش سن و فرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، دود و مواد محرک ممکن است آسیب ببینند. با رعایت چند عادت ساده می‌توان خطر برخی بیماری‌های تنفسی را کاهش داد و از عملکرد طبیعی ریه‌ها محافظت کرد.

کیفیت هوای خانه

تهویه مناسب، سرویس منظم وسایل گازسوز و استفاده از هواکش هنگام آشپزی به کاهش آلودگی هوای داخل خانه کمک می‌کند. در صورت احتمال وجود گاز رادون، آزمایش تخصصی می‌تواند خطر را مشخص کند.

فعالیت بدنی داشته باشید

پیاده‌روی، دوچرخه سواری و دیگر فعالیت‌های هوازی متناسب با توان فرد، به بهبود آمادگی جسمانی و تحمل فعالیت کمک می‌کند. افراد مبتلا به بیماری ریوی باید برنامه ورزشی مناسب خود را با پزشک هماهنگ کنند.

دستگاه رطوبت‌ساز را تمیز کنید

رطوبت زیاد و دستگاه‌های آلوده می‌توانند به رشد کپک و انتشار ذرات محرک منجر شوند. دستگاه را مطابق دستور سازنده تمیز کنید و از افزایش بیش از حد رطوبت خانه پرهیزید.

دست‌ها را بشویید

شستن دست‌ها، رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه و دریافت واکسن‌های توصیه شده، از جمله واکسن آنفلوآنزا برای افراد واجد شرایط، به کاهش خطر برخی عفونت‌های تنفسی کمک می‌کند.

آب کافی بنوشید

کم آبی می‌تواند ترشحات تنفسی را غلیظ تر کند. نوشیدن آب به میزان متناسب با نیاز بدن به حفظ رطوبت و دفع راحت تر مخاط کمک می‌کند؛ نوشیدن آب بیش از نیاز، ظرفیت ریه‌ها را افزایش نمی‌دهد.

تمرین تنفسی انجام دهید

تنفس آرام و کنترل شده می‌تواند به آرامش و مدیریت تنگی نفس در برخی افراد کمک کند، اما جایگزین درمان بیماری‌های ریوی نیست و لزوماً ظرفیت ریه افراد سالم را افزایش نمی‌دهد.

خانه را تمیز نگه دارید

گرد و غبار، کپک و ذرات ناشی از سوسک‌ها می‌توانند در افراد حساس، به ریزه مبتلایان به آسم، علائم تنفسی ایجاد کنند. نظافت منظم و کنترل رطوبت به کاهش این محرک‌ها کمک می‌کند.

سیگار نکشید

دود سیگار از مهم‌ترین عوامل خطر سرطان ریه و بیماری مزمن انسدادی ریه است. از دود دست دوم نیز دوری کنید.

سیگار نکشید

دود سیگار از مهم‌ترین عوامل خطر سرطان ریه و بیماری مزمن انسدادی ریه است. از دود دست دوم نیز دوری کنید.

اینفوگرافیک: آزمون مله – ممد حسن نورمسنی

حفظ سلامت در فصل پاییز

استحمام بسیار ضروری است. وی همچنین بر اهمیت زمان بندی فعالیت‌های بدنی تأکید کرد و پیشنهاد داد: ورزش در ساعات گرم روز یعنی پس از طلوع آفتاب انجام شود و از ورزش در ساعات عصر، مگر در محیط‌های بسته مانند باشگاه، خودداری شود. معین افزود: خوابیدن قبل از ساعت ۱۰ شب و بیداری در حوالی اذان صبح برای سلامت جسم و روح در این فصل مفید است، از خوابیدن در طول روز پرهیز کنید.

حفظ سلامت در فصل پاییز

متخصص طب ایرانی توصیه‌های مهمی برای سلامت بودن در فصل پاییز ارائه کرد. لیلا معین، متخصص طب ایرانی در برنامه «طب ایرانی» رادیو سلامت به راهکارهای کاربردی برای پیشگیری از سرماخوردگی و حفظ تعادل مزاج در فصل پاییز را تشریح کرد. وی در راستای حفظ سلامت در فصل پاییز توصیه کرد: برای پیشگیری از سرماخوردگی، پوشاندن سر حتی در محیط خانه و همچنین هنگام خواب و پس از استحمام بسیار ضروری است. وی همچنین بر اهمیت زمان بندی فعالیت‌های بدنی تأکید کرد و پیشنهاد داد: ورزش در ساعات گرم روز یعنی پس از طلوع آفتاب انجام شود و از ورزش در ساعات عصر، مگر در محیط‌های بسته مانند باشگاه، خودداری شود. معین افزود: خوابیدن قبل از ساعت ۱۰ شب و بیداری در حوالی اذان صبح برای سلامت جسم و روح در این فصل مفید است، از خوابیدن در طول روز پرهیز کنید.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

آرمان مله

armanmeli.ir

دوشنبه
۱۴۰۵ • ۰۸ • ۰۴
۱۵ جمادی الاول ۱۴۴۸ / ۲۶ اکتبر ۲۰۲۶

سال هشتم
شماره ۲۵۰۹