گزارش

نقش «هلیکوباکتر» در سرطان معده

دکتر امیرپاشا طبائیان
فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد بزرگسالان

میکروب «هلیکوباکتر پیلوری» از عوامل موثر بر شیوع سرطان معده است، ریشه‌کنی این میکروب در مناطقی که سرطان معده شیوع بیشتری دارد، باید در کانون توجه قرار گیرد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد دو سرطان معده و روده بزرگ شایع‌ترین سرطان‌های گوارشی ایرانیان به حساب می‌آیند. پس از این دو سرطان، سرطان‌های کبد، مری و پانکراس در جایگاه بعدی سرطان‌های دستگاه گوارش قرار دارند. میکروب «هلیکوباکتر پیلوری» جزو عوامل اصلی سرطان معده محسوب می‌شود. علاوه بر این، سیگار، غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کلباس، غذاهای حاوی نمک فراوان می‌توانند عاملی برای سرطان معده باشند. البته عوامل موثر بر شیوع سرطان معده فقط به موارد خوراکی محدود نمی‌شود و مواردی نظیر الکل و تریاک نیز در شیوع این سرطان نقش دارند. نوشیدن چای داغ می‌تواند بر سرطان مری موثر باشد. مصرف کم میوه و سبزیجات، مصرف کم فیبر، استفاده از سیگار، چاقی و کم‌تحرکی جزو عوامل موثر بر سرطان روده بزرگ محسوب می‌شوند. علاوه بر این مسائل که جزو موارد قابل پیشگیری به حساب می‌آیند، عوامل ژنتیک در ارتباط با سرطان‌های روده بزرگ و معده مطرح می‌شود. سرطان معده مشمول پراکندگی جغرافیای می‌شود و در برخی مناطق کشور یعنی شمال و شمال غرب شیوع بیشتری دارد. در حالی که سرطان روده بزرگ مشمول پراکندگی جغرافیایی نمی‌شود؛ منظور این است سرطان روده بزرگ در یک منطقه جغرافیایی خاص شیوع بیشتری ندارد. با توجه به نقش میکروب هلیکوباکتر در شیوع سرطان معده و شیوع بیشتر این بیماری در برخی مناطق کشور، لازم و ضروری است که ریشه‌کنی این میکروب در مناطقی که سرطان معده شیوع بیشتری دارد، در کانون توجه قرار گیرد.

ویژه

پاک‌کننده‌های معطر

رایحه مرکبات، کاج یا گل‌های یک اتاق تازه تمیز شده ممکن است با چیزی غیرمنتظره همراه باشد: آلودگی نامرئی هوا. به گزارش مدیسن نت، یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که عطرهای موجود در محصولات تمیزکننده معمولی و گیاهی می‌توانند با ازن موجود در هوای داخل خانه واکنش نشان دهند و نانوذراتی تشکیل دهند که در صورت استنشاق می‌توانند به اعماق ریه‌ها نفوذ کنند.

فعال نگه داشتن مغز پس از یک خواب بد شبانه

پژوهشگران پرده از یک راه ساده برای فعال و تیز نگه داشتن مغز حتی پس از یک خواب بد شبانه برداشته‌اند. تنها یک شب بد خوابیدن می‌تواند بر حافظه ما تأثیر بگذارد. فقط یک شب بی‌قراری باعث یک روز تحریک‌پذیری در محل کار نمی‌شود، بلکه می‌تواند به حافظه و قدرت یادآوری ما آسیب برساند و حفظ اطلاعات و یادگیری مهارت‌های جدید را دشوارتر کند. به خوبی شناخته شده است که فعالیت بدنی با آزاد کردن اندورفین‌هایی که اضطراب را کاهش می‌دهند، ریتم‌های شبانه‌روزی را تنظیم می‌کنند و باعث ایجاد آرامش می‌شوند که چرخه خواب را آغاز می‌کند، کمبود خواب را جبران می‌کند. با توجه به اینکه ورزش می‌تواند به ما کمک کند تا کمی استراحت کنیم، محققان دانشگاه کنکوردیا در کانادا آزمایش کردند که آیا ورزش از حافظه ما در برابر اثرات مخرب کمبود خواب نیز محافظت می‌کند یا خیر.

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

پژوهشگران پرده از یک راه ساده برای فعال و تیز نگه داشتن مغز حتی پس از یک خواب بد شبانه برداشته‌اند. تنها یک شب بد خوابیدن می‌تواند بر حافظه ما تأثیر بگذارد. فقط یک شب بی‌قراری باعث یک روز تحریک‌پذیری در محل کار نمی‌شود، بلکه می‌تواند به حافظه و قدرت یادآوری ما آسیب برساند و حفظ اطلاعات و یادگیری مهارت‌های جدید را دشوارتر کند. به خوبی شناخته شده است که فعالیت بدنی با آزاد کردن اندورفین‌هایی که اضطراب را کاهش می‌دهند، ریتم‌های شبانه‌روزی را تنظیم می‌کنند و باعث ایجاد آرامش می‌شوند که چرخه خواب را آغاز می‌کند، کمبود خواب را جبران می‌کند. با توجه به اینکه ورزش می‌تواند به ما کمک کند تا کمی استراحت کنیم، محققان دانشگاه کنکوردیا در کانادا آزمایش کردند که آیا ورزش از حافظه ما در برابر اثرات مخرب کمبود خواب نیز محافظت می‌کند یا خیر.

جدول سودوکو

۷						۴		۶
۱		۶	۸				۲	
		۴	۶	۷		۱		
۴								
	۱			۵	۸			۲
		۲	۷		۱			
۸	۶			۱				۴
	۴	۳		۸	۷			۱
۹	۲	۱		۶	۴	۳	۷	

جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۷۸

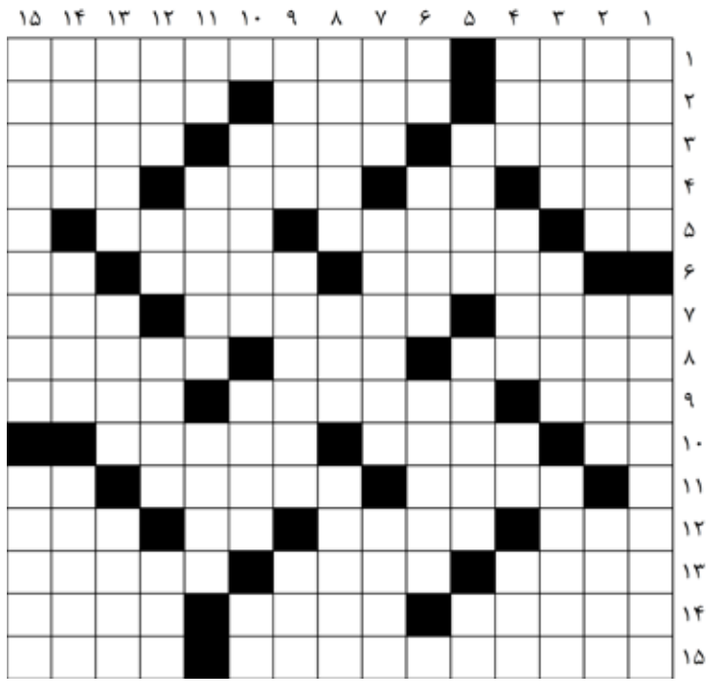
آرمان ملی

افقی

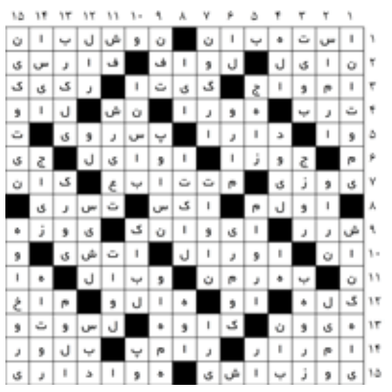
۱- خواهش و التماس- پدر چشم پزشکی ایران۲- چابکی- آگاه و دانا- یک رمزارز مجازی۳- بهره مند- پوست‌کن- ماشین نویسی۴- گیاه تاجریزی- مایه حیات- لانه پرندگان شکاری- سازمان جاسوسی آمریکا۵- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم- زینت دادن و آراستن- نوعی بیمه خودرو۶- جایزه جشنواره فیلم فجر- سخن چین- سبک و خفیف۷- آهو- اثری از مهدی اعتمادی- فلزی مرکب از آهن و زغال و کربن۸- آخر و پایان- درد و رنج- شهری در کنگو۹- امتحان و تجربه- کم هوش- یکدنده۱۰- بنده زر خرید- رنگ سفید مات- باقی و جاویدان۱۱- تازیانه- راهنمایی کردن- حس بویایی۱۲- سوره ۶۷ قرآن‌کریم- پدر- جنس مذکر- اثری از هرمان ملویل۱۳- جذاب- جدید و امروزی- حاشا نمودن۱۴- سقز فرنگی- رودی در روسیه- رنگ سبز تند

عمودی

۱- شیک- از آثار دیدنی شهر آذرشهر۲- التماس کننده- عنصر شماره ۵۴ اتمی- رهبر حزب۳- همنشینان- نوعی پارچه نخی- مختل شدن رابطه بین دو نفر بر اثر رنجش۴- معجزه الهی- مهره شیشه‌ای- آبکی- حکم و فرمان۵- قصد کننده- دندان‌های نیش- واحد بازی تنیس۶- مغز- صفت سیب زمینی- اعداد و شماره‌ها۷- زندانی کردن- ظرف سربازی- بیابانی۸- شهری در ایتالیا- کلام تصدیق فارسی- شهری در هلند۹- نمایشنامه غم‌انگیز- محروم- امر به نگفتن۱۰- اثری از ر.اعتمادی- اشاره به جمع- لحظه۱۱- تکیه دادن- درمان کردن- زیرک و باهوش۱۲- مرگامرگی ستور- رطوبت- دریاچه ای در استان مازندران- پدربزرگ و جد۱۳- جزیی از فعل- نوعی کباب- نوعی ژانر فیلم۱۴- قابل مشاهده- امیر و پادشاه- قندیل۱۵- نوعی سوپ سبزیجات- اولین امپراطوری هندوستان



حل جدول ۲۳۷۷



دانستنی ها

خطر مصرف زیاد مکمل‌ها

تصور اینکه ویتامین‌ها و مکمل‌ها چون دارو نیستند، هرچه بیشتر مصرف شوند، فایده بیشتری برای بدن دارند، می‌تواند افراد را با عوارضی از مشکلات گوارشی و سنگ کلیه گرفته تا آسیب‌های کبدی و کلیوی مواجه کند؛ یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با تأکید بر اینکه «بیشتر مصرف کردن لزوماً به معنای بهتر بودن نیست»، توصیه می‌کند مصرف مکمل‌ها بر اساس نیاز واقعی، دوز مناسب و شرایط هر فرد انجام شود.

دکتر مونا نوروزی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، در گفت‌وگو با ایرنا با اشاره به تصور رایج درباره بی‌خطر بودن ویتامین‌ها و مکمل‌ها، می‌گوید: «مردم به‌طور عام تصور می‌کنند مکمل‌ها و ویتامین‌ها چون دارو نیستند، هرچه بیشتر مصرف شوند و در برنامه روزانه قرار گیرند، مشکلی ایجاد نمی‌کنند؛ در حالی که برای هر ویتامین و ماده معدنی، دوز مشخصی وجود دارد و مصرف بیش از این میزان می‌تواند عوارضی برای بدن ایجاد کند.»

او با اشاره به ویتامین D به عنوان یکی از ویتامین‌هایی که امروزه به شکل روتین و در دوزهای مشخص مصرف می‌شود، توضیح می‌دهد: «هر فرد به میزان مشخصی ویتامین D نیاز دارد و مصرف بیش از میزان نرمال می‌تواند باعث رسوب کلسیم، تشکیل سنگ کلیه، آسیب و اختلالات کلیوی و حتی در مواردی اختلالات ریتم قلبی شود.»

نوروزی درباره مصرف بیش از اندازه ویتامین A نیز هشدار می‌دهد و می‌گوید: «مصرف بالای این ویتامین، به خصوص در زنان باردار، می‌تواند ناهنجاری‌های جنینی ایجاد کند. همچنین مصرف بیش از حد آهن می‌تواند با عوارضی مانند تهوع، یبوست، دردهای شکمی، مسمومیت و آسیب اندام‌های داخلی همراه باشد.»

این متخصص تغذیه تأکید می‌کند: «درست است که مکمل‌ها دارو محسوب نمی‌شوند، اما بی‌خطر هم نیستند و برای هر فرد باید متناسب با نیاز او تنظیم شوند.»

رابطه ریزش مو و نشانه کمبود ویتامین

نوروزی با اشاره به اینکه برخی افراد با مشاهده علائمی مانند خستگی، ضعف، کمبود انرژی یا ریزش مو، بلافاصله سراغ مکمل‌ها می‌روند، می‌گوید: «کم خوابی، کم انرژی بودن یا نداشتن خلق و خوی خوب لزوماً به معنای کمبود یک ماده مغذی نیست و هرکدام از این عوامل می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد.»

او درباره ریزش مو نیز توضیح می‌دهد: «ریزش مو الزاماً به معنی کمبود بیوتین یا گروه خاصی از ویتامین‌ها نیست و می‌تواند علل هورمونی، ژنتیکی، استرس، تغذیه نامناسب یا حتی مصرف برخی داروها داشته باشد.»

به گفته وی، ممکن است علت ریزش مو کم خونی باشد و در چنین شرایطی باید ابتدا مشکل اصلی اصلاح شود. بنابراین هرچقدر فرد برای خرید مکمل‌های گران قیمت ریزش مو هزینه کند، تا زمانی که کم خونی یا مشکل زمینه‌ای او برطرف نشود، نتیجه‌ای نخواهد گرفت.

این متخصص تغذیه با اشاره به ویتامین‌های محلول در چربی می‌گوید: «ویتامین‌های A، D، E و K به دلیل اینکه در بدن ذخیره می‌شوند، در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند مسمومیت ایجاد کنند.»

او ادامه می‌دهد: «مصرف زیاد ویتامین A می‌تواند عوارضی مانند سردرد، تهوع، دردهای عضلانی و آسیب‌های کبدی ایجاد کند و مصرف بیش از حد ویتامین D نیز می‌تواند با افزایش ذخیره کلسیم، تهوع، استفراغ، تشنگی، سنگ کلیه و نارسایی‌های کلیوی و کبدی همراه شود.»

نوروزی همچنین درباره مصرف بالای ویتامین E هشدار می‌دهد و می‌گوید: «مصرف بالای این ویتامین می‌تواند مشکلاتی به نام نوروپاتی‌های محیطی ایجاد کند که با علائم مختلفی بروز پیدا می‌کنند. نوروزی با اشاره به مصرف خودسرانه ویتامین C به‌ویژه در فصل پاییز و زمستان می‌گوید: «افراد در این فصل‌ها که ریسک سرماخوردگی بالاتر می‌رود، گاهی به شکل خودسرانه ویتامین C را در دوزهای بالا مصرف می‌کنند، در حالی که این ویتامین نیز دوز مشخصی دارد.» او اضافه می‌کند: «مصرف بالای ویتامین C ریسک سنگ کلیه را افزایش می‌دهد و حتی می‌تواند باعث دردهای شکمی و اسهال شود. ویتامین C در شرایط خاص مانند سرماخوردگی می‌تواند برای کوتاه کردن دوره بیماری استفاده شود، اما مصرف روتین آن در افراد سالم توصیه نمی‌شود.»

کودکان و زنان باردار

این متخصص تغذیه، کودکان را یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی می‌داند که باید در مصرف مکمل‌ها مورد توجه قرار گیرند و می‌گوید: «میزان ویتامین‌ها در کودکان با بزرگسالان کاملاً متفاوت است و اگر قرار باشد مکملی برای کودک استفاده شود، باید حتماً از مکمل‌های مخصوص کودکان با دوز قابل تحمل برای آنها استفاده شود.»

او درباره زنان باردار نیز توضیح می‌دهد: «نیاز تغذیه‌ای در دوران بارداری کاملاً تغییر می‌کند، اما این به معنای آن نیست که در این دوره هر مقدار ویتامین قابل مصرف است و مصرف مکمل باید کاملاً زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه تنظیم شود.» نوروزی سالمندان را نیز از گروه‌هایی می‌داند که باید در مصرف مکمل‌ها احتیاط بیشتری داشته باشند و می‌گوید: «سالمندان به دلیل بیماری‌های مختلف ممکن است چندین دارو را به صورت همزمان مصرف کنند و با توجه به اینکه عملکرد کلیه و کبد با افزایش سن تغییر می‌کند، احتمال تداخل و تجمع دارو در بدن آنها بیشتر است.»

او می‌افزاید: «افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و کبدی نیز به تنظیم دوز نیاز دارند و افرادی که مشکلات تیروئیدی، سنگ کلیه یا سرطان دارند یا داروهای مختلف مصرف می‌کنند، باید در مصرف برخی ویتامین‌های خاص با احتیاط عمل کنند.»

تداخل مکمل‌ها با داروها

نوروزی درباره احتمال تداخل مکمل‌ها با داروهای مصرفی نیز هشدار می‌دهد و می‌گوید: «مصرف برخی ویتامین‌ها می‌تواند بر جذب داروهایی که فرد استفاده می‌کند، اثر بگذارد.»

او در توضیح یکی از نمونه‌های کاربردی می‌گوید: «مصرف آهن و کلسیم با داروی لووتیروکسین که برای کم‌کاری تیروئید استفاده می‌شود، اهمیت دارد؛ آهن می‌تواند جذب لووتیروکسین را کاهش دهد و به همین دلیل به افرادی که کم خونی دارند توصیه می‌شود آهن و تیروکسین را با فاصله چند ساعته مصرف کنند تا از این تداخل جذب جلوگیری شود.»