

# سرطان زودرسی اپیدمی جدید در جهان؟

**سرطان در بزرگ سالان زیر ۵۰ سال به‌طور چشمگیری در سراسر جهان افزایش یافته‌است و دانشمندان تنها راه مقابله با این همه‌گیری را تغییر سبک زندگی می‌دانند**



مهسا کسنوی | مترجم



سرطان از دیرباز بخشی از سلامت زندگی بشر بوده‌است، اما یک بررسی جدید نشان داده‌است که از سال ۱۹۹۰، تعداد بزرگ سالان زیر ۵۰ سال مبتلا به سرطان به‌طور چشمگیری در سراسر جهان افزایش یافته‌است. مسئله نگران‌کننده این است که به نظر نمی‌رسد سرطان‌های زودرس (زیر ۵۰ سال) در حال کاهش باشد همچنین نباید انتظار داشته باشیم افزایش غربالگری به تنهایی قادر به بهبود وضعیت باشد.

## افزایش خطر در هر نسل

یکی از محققان، این مقاله می‌گوید: «ما دریافتیم که این خطر با هر نسل افزایش می‌یابد.

به عنوان مثال، افرادی که در سال ۱۹۶۰ متولد شده‌اند، قبل از ۵۰ سالگی در مقایسه با متولدان ۱۹۵۰، خطر ابتلا به سرطان بالاتری را تجربه کرده‌اند و ما پیش‌بینی می‌کنیم که این سطح خطر در نسل‌های متوالی به افزایش خود ادامه دهد.»

## افزایش سرطان زودرس

محققان پیش از این تحقیق می‌دانستند که از

دهه‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰، سرطان بعد از ۵۰ سالگی، روند افزایشی دارد، اما چیزی که این تیم می‌خواست بدانند این بود که آیا سرطان زودرس یا سرطان در افراد زیر ۵۰ سال هم در حال افزایش است. بدین منظور دانشمندان به بررسی داده‌های ۱۴ نوع سرطان پرداخته‌اند: سرطان سینه، کولورکتال (CRC)، سرطان آندومتر، مری، مجرای صفراوی خارج کبدی، کیسه صفرا، سروگردن، کلیه، کبد، مغز استخوان، پانکراس، پروستات، معده و تیروئید. بر اساس داده‌های جهانی، همه سرطان‌ها بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۲ در بزرگ سالان زیر ۵۰ سال در حال افزایش بود.

## غربالگری کافی نیست

با توجه به نتایج دانشمندان این طور به نظر می‌رسد که بروز CRC دیررس (در متولدین اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰) در دهه ۱۹۵۰ شروع به افزایش کرد در حالی که شیوع CRC زودرس (در متولدین اواسط قرن ۲۰) افزایش نداشته‌است.

بنابراین چه چیزی تغییر کرده‌است تا افرادی که پس از دهه ۱۹۹۰ به ۵۰ سالگی رسیده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به

سرطان زودرس باشند؟

یکی از بزرگ‌ترین تغییرات، افزایش غربالگری است که بدون شک به افزایش نرخ تشخیص سرطان‌های زودرس کمک کرده‌است.

دانشمندان می‌گویند که غربالگری کافی نیست به‌ویژه که برخی از سرطان‌های زودرس حتی در کشورهایی که برنامه‌های غربالگری ندارند در حال افزایش است.

دانشمندان معتقدند که امروزه در یافتن سرطان‌های زودرس بهتر عمل می‌کنیم و شواهد نشان می‌دهد که تغییر در میزان سرطان در واقع زودتر اتفاق افتاده‌است.

## رژیم غذایی و سبک زندگی ناسالم

بر کسی پوشیده نیست که از دهه‌های پیش تا کنون زندگی ما بسیار تغییر کرده‌است. به ویژه از زمان ظهور غذاهای فراوری شده این تغییر محسوس‌تر است. ترکیبی از رژیم غذایی، سبک زندگی، افزایش وزن و زندگی در محیط آلوده، دلیل‌های مهم افزایش سرطان هستند. همه این عوامل از دهه ۱۹۵۰ به‌طور قابل توجهی افزایش یافته‌اند.

## احتمال پاندمی در کشورهای فقیر تر

این مطالعه به دور از نتیجه‌گیری است و مروری بر مطالعات موجود است، اما این تحقیقات نشان می‌دهد که «افزایش سرطان‌های زودرس احتمالاً در کشورهای فقیر و با درآمد کم به‌طور برجسته‌ای بیشتر است و در این کشورها باید بیشتر نگران اپیدمی سرطان زودرس باشیم.» همچنین دانشمندان تنها راه مقابله با سرطان‌های زودرس را تغییر سبک زندگی، داشتن تحرک بیشتر، خوردن غذاهای سالم و وارگانیک و تلاش برای داشتن وزن متناسب می‌دانند. منبع: scienceAlert

## آن‌تی کرونا

## کرونا در اواخر پاییز اوج می‌گیرد؟

**واکسیناسیون، رعایت پروتکل‌های بهداشتی و ماسک زدن هنوز هم جزو مهم‌ترین نکات برای جلوگیری از اوج گرفتن کروناست**



دکتر علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره شرایط کرونا در کشور، گفت: هم‌اکنون شاهد کاهش موارد کووید ۱۹ در کشور هستیم و اگر اتفاق خاصی رخ ندهد، در روند کاهش موج هستیم. البته مطمئن‌آهیزهای دیگری هم خواهیم داشت. اگر ویروس تغییری کند یا فاصله بین واکسیناسیون افراد زیاد شود. ایمنی و ابتلا به بیماری، کاهش می‌یابد، احتمال می‌دهیم که شاید اواخر پاییز مجدد شاهد خیزی از ویروس باشیم که ممکن است با سویه جدیدی باشد یا این که با سویه‌های موجود این اتفاق رخ دهد.»

## واکسیناسیون، قدم اول

دکتر ناجی درباره اهمیت واکسیناسیون می‌گوید: «با توجه به این که کاهش سیستم ایمنی می‌تواند شرایط را به گونه‌ای رقم‌زند که ویروس در بین افراد چرخیده و مجدد ابتلا بالا رود، بنابراین واکسیناسیون بسیار مهم است و باید سطح پوشش واکسیناسیون را بالا ببریم و آن را حفظ کنیم. به‌طوری‌که افراد دوزهای یادآور را تزریق کنند.»

## ضرورت تزریق واکسن در کودکان

موضوع مهم دیگر که باید در شرایط فعلی به آن توجه شود، واکسیناسیون در کودکان است. هم‌اکنون با بازگشایی مدارس

واکسیناسیون در بزرگ سالان و تزریق دوزهای یادآور در افراد دارای بیماری زمینه‌ای، سالمندان و... مهم است و در عین حال تزریق واکسن در کودکان هم اهمیت بالایی دارد. در کشور مجوز تزریق واکسن کرونا از پنج سال به بالا وجود دارد و باید در این زمینه مردم تشویق شوند و برای واکسیناسیون کودکان اقدام کنند.

## ماسک هنوز اولویت دارد

ناجی با بیان این که ویروس کرونا واقعاً ضعیف نشده‌است، گفت: «شرایطی که اکنون می‌بینیم یک قسمتش مربوط به ویروس است و عمده این نتیجه مربوط به بازتاب واکسیناسیون و گردش ویروس در بین مردم در نتیجه ایمنی ناشی از عفونت طبیعی است. باید توجه کرد که تصور ضعیف شدن ویروس و رعایت نکردن پروتکل‌ها، موجب پخش ویروس در جامعه می‌شود و در آن زمان بخش حساس جامعه آلوده می‌شوند. بنابراین حتماً باید در فضای بسته ماسک بزنیم و رعایت فاصله، شستن دست‌ها و رعایت پروتکل‌های بهداشتی بسیار مهم است. از طرفی باید بیماری‌ها را هم به صورت فعال حفظ کنیم تا بتوانیم بیماران را شناسایی و درمان کنیم.»

منبع: ایسنا

## ۸ علامت کمبود ویتامین D



ویتامین D ویتامین بسیار مهمی است که تأثیر زیادی روی چند سیستم بدن دارد. کمبود ویتامین دی بسیار شایع است. تخمین زده شده میزان ویتامین دی در خون حدود یک میلیارد نفر در سراسر دنیا، پایین است. در ادامه به ۸ علامت و نشانه کمبود ویتامین دی می‌پردازیم.

## ۱ بیماری و عفونت مداوم

یکی از مهم‌ترین وظایف ویتامین دی قوی نگه داشتن سیستم ایمنی است تا بدن بتواند با ویروس و باکتری که باعث بیماری می‌شود مبارزه کند. این ویتامین مستقیم با سلول‌هایی که مسئولیت مبارزه با عفونت را بر عهده دارند در تعامل است. اگر اغلب بیمار هستید، به‌ویژه دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا می‌شوید، کمبود ویتامین دی می‌تواند یکی از دلایل باشد.

## ۲ خستگی مفرط و ضعف

احساس خستگی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و کمبود ویتامین دی یکی از این دلایل است. متأسفانه، این وضعیت به عنوان علت احتمالی اغلب نادیده گرفته می‌شود. تحقیقات موردی نشان می‌دهد پایین بودن ویتامین دی در خون به خستگی مفرط منجر می‌شود که روی کیفیت زندگی تأثیر منفی زیادی دارد.

## ۳ درد کمر و استخوان

ویتامین دی به طرق مختلف به حفظ سلامت استخوان کمک می‌کند به عنوان مثال توانایی جذب کلسیم توسط بدن را بالا می‌برد. در استخوان و کمر می‌تواند از نشانه‌های کمبود ویتامین دی باشد. از مطالعات جدید چنین برمی‌آید که بین کمبود ویتامین دی و کمر درد مزمن ارتباط وجود دارد. بر اساس یک تحقیق کنترل شده، احساس تجربه درد در استخوان پا، دنده‌ها یا مفاصل در افراد دچار کمبود ویتامین دی دو برابر بیشتر از کسانی بود که میزان ویتامین دی در خون آن‌ها طبیعی بود.

## ۴ افسردگی

افسردگی هم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین دی باشد. بر اساس یک ارزیابی، ۶۵ درصد از تحقیقات حاکی از ارتباط میان کمبود ویتامین دی و افسردگی است. بعضی تحقیقات کنترل شده حاکی از این بود که تجویز ویتامین دی به افراد دچار کمبود به‌تر شدن افسردگی، شامل افسردگی فصلی که در ماه‌های سرد اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند.

## ۵ نقص در توانایی ترمیم زخم

اگر جای زخم بعد از جراحی یا بروز آسیب به کندی درمان می‌شود، ممکن است فرد دچار کمبود ویتامین دی باشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ویتامین دی باعث افزایش تولید ترکیباتی می‌شود که برای تشکیل پوست جدید به عنوان بخشی از فرایند التیام زخم حیاتی است.

## ۶ پوسیدگی استخوان

ویتامین دی در جذب کلسیم و استحکام استخوان نقش حیاتی دارد. بسیاری از افراد مسن که دچار پوسیدگی استخوان هستند فکر می‌کنند باید کلسیم بیشتر مصرف کنند. در حالی که ممکن است دچار کمبود ویتامین دی هم باشند.

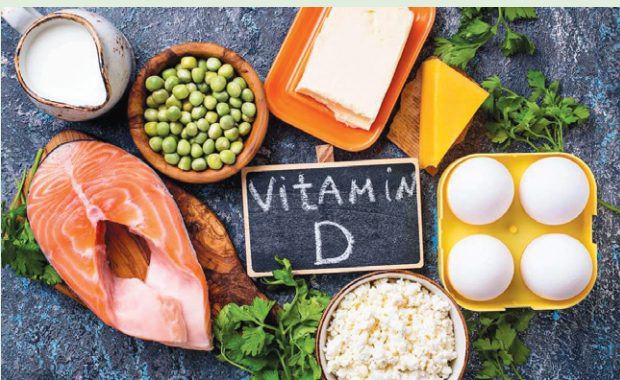
پایین بودن تراکم مواد معدنی استخوان نشان می‌دهد استخوان کلسیم و دیگر مواد معدنی را از دست داده‌است. این موضوع باعث می‌شود افراد مسن، به‌ویژه بانوان، بیشتر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار بگیرند.

## ۷ ریزش مو

ریزش مو اغلب به استرس نسبت داده می‌شود که مطمئناً علت شایعی است. با این حال، اگر ریزش مو شدید باشد، ممکن است در نتیجه بیماری یا کمبود ماده مغذی رخ دهد. ریزش مو در زنان با پایین بودن میزان ویتامین دی در خون در ارتباط است البته تا به امروز تحقیقات کمی در این زمینه انجام شده‌است.

## ۸ درد عضلات

در بیشتر موارد، به سختی می‌توان علت درد عضلات را به درستی تشخیص داد. برخی شواهد نشان می‌دهد کمبود ویتامین دی می‌تواند علت احتمالی درد عضلانی در کودکان و بزرگ سالان باشد.



**برگ سبز سمند F7 سفید روغنی مدل ۹۳**  
**به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۵۵۰۱۷**  
**و شماره موتور ۱۴7H0071030 و شماره شاسی NAACJ1CTEF164418**  
**مفقود و فاقد اعتبار است**  
۱/۱۴۰۱۸۶۹۲۰

**برگ سبز، سمند، خودرو و پراید بنام اله زارع بلاغی**  
**به شماره انتظامی ۹۷ ایران ۴۹۴ ط ۱۶**  
**و شماره موتور ۰۹۵۹۲۶۲**  
**و شماره شاسی ۸۸۸۳۳۳۹۲۸۸ S1۴۱۲۲۸**  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۲۳-۱۴۰۱۸۷۰۱۲/۱**

**کارت موتور- برگ سبز- سند کمپانی و کارت سوخت**  
**موتور سیکلت هند ۱۲۵ نیز نیوس مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۴۱۲۲۴-۷۷۴ به شماره موتور 0125N3N016254 به شماره شاسی N3N#00125T9560979 بنام مهدی محمدیان نژاد مفقود و فاقد اعتبار است**  
۱/۱۴۰۱۸۶۹۲۳

**برگ سبز و سند کمپانی سواری ام وی ام توک مدادی**  
**مدل ۹۱ تیپ ۱۱۰ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۸ س ۶۶**  
**به شماره موتور ۰۵۷۵۸۷ MVM372FGA028578**  
**به شماره شاسی N3N#BATEA7C1007124 بنام هاشمی حواشری**  
**مفقود و فاقد اعتبار است ۲۲-۱۴۰۱۸۷۰۱۲/۱**

**سند مالکیت و کارت سبز و کارت موتور DAICH-200cc مدل ۹۲ به شماره پلاک ۷۶۹-۱۲۹۶۰۶ و شماره موتور 163FMI37775 و شماره تته N2G#000B9210651 به نام مجتبی بز مایون**  
**مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۶-۱۴۰۱۸۷۰۱۲/۱**

**برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پراید جی نی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ۸۸۴ ط ۲۲ ایران ۴۴ و شماره موتور ۰۱۲۵۷۶۵۷ و شماره شاسی 1412284619000 گنام داود طلائی**  
**مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۵-۱۴۰۱۸۷۰۱۲/۱**

**آثار تبلیغ در استمار آن است**  
**از دل برود، هر آنکه از دیده رود**

۲