

سلامت روان

دلایل اعتیاد برخی نوجوانان به فضای مجازی و شیفتگی برای «لایک» گرفتن چیست؟

رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران، اعتیاد به فضای مجازی و شیفتگی نوجوانان برای «لایک» گرفتن را از جمله مشکلاتی دانست که پس از پاندمی کووید۱۹ بیشتر شده است؛ به طوری که این دسته از نوجوانان زندگی انفرادی را در عین حضور در جامعه تجربه می‌کنند.

فریبرز درتاج درباره اعتیاد نوجوانان به فضای مجازی و اینترنت به ایسنا گفت: بعد از شیوع ویروس کرونا مشکل اعتیاد نوجوانان به فضای مجازی و اینترنت به مسئله جدی‌تری تبدیل و از طرف خانواده‌ها قابل لمس‌ تر شده است. ظهور رسانه‌های اجتماعی نحوه تعامل افراد با یکدیگر را تغییر داده و این امر بیشتر در سبک زندگی نوجوانان تأثیر گذاشته است. به طوری که نوجوانان ساعت‌های زیادی را در گوشی‌های خود یا در حال بازی هستند.

بنابر اظهارات وی، نوجوانانی که به اینترنت معناد هستند، دوستان کمتری دارند و زندگی اجتماعی محدودتری را تجربه می‌کنند.

زندگی انفرادی نوجوانان وابسته به فضای مجازی در عین حضور در جامعه
این استاد دانشگاه با بیان اینکه چنین نوجوانانی زندگی انفرادی را پشت‌سر می‌گذارند و ساعت‌ها با اینترنت و فضای مجازی خوشحال هستند، نشان‌تران کرد: اعتیاد به فضای مجازی همچنین فعالیت‌های بدنی آنها را کاهش می‌دهد و منجر به سبک زندگی ناسالم و بی‌ تحرکی می‌شود و بر عملکرد تحصیلی نوجوان نیز تأثیر منفی می‌گذارد. اثر این موضوع تا حدی است که کم‌سیوس امور کودکان و نوجوانان انگلستان اعلام کرده است، تعداد زیادی از دانش‌آموزان در این مقطع سنی به دلیل اضطراب و تزلزل هویت، به شدت شیفته لایک‌ها و نظرات تاییدکننده کاربران در فضای مجازی هستند و آن را نوعی تایید اجتماعی می‌دانند. رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران، افزود: پیامد بسیار نامطلوب این مشکل آن است که به ناگهان شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی از زندگی واقعی و اجتماعی برای این نوجوانان مهمتر می‌شود و در نبود یا عدم دسترسی به اینترنت به شدت نگران و مضطرب خواهند شد. همچنین احساس می‌کنند که نمی‌توانند رابطه‌شان را با شبکه‌های اجتماعی قطع کنند، چون به اعتماد به نفس آنها ضربه می‌زند.

وی معتقد است که حضور در شبکه‌های اجتماعی در حالی که مزایای بسیاری برای نوجوانان دارد اما هم‌زمان می‌تواند آنها را از نظر احساسی و اجتماعی به شدت در معرض خطر قرار دهد.



زمینه‌ها و دلایل اعتیاد نوجوانان به فضای مجازی چیست؟

به گفته این روان‌شناس، در سطح خانوادگی و اجتماعی عواملی نظیر فرآیند ناقص جامعه‌پذیری در خانواده، کنترل و نظارت ضعیف والدین، مانند والدینی که از محل نوجوانان خود بی‌خبرند، روابط سرد عاطفی بین اعضای خانواده، گسیختگی خانوادگی، شکاف نسلی بین فرزندان و والدین، ارتباط والد- فرزندی ضعیف، فقدان حمایت خانوادگی، کاهش تعلق خاطر به مدرسه، بی‌اعتمادی به هنجارهای رسمی مدرسه، مشارکت نکردن در فعالیت‌های مدرسه و گروه همسالان، کرابایی نداشتن مدرسه، ضعف رسانه‌های جمعی و خانواده در جامعه‌پذیر کردن و کنترل نوجوان، روحیه کنجکاوی نوجوانان و انهام هویتی ... همه می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد چنین رفتارها و مشکلات در نوجوان باشند.

درتاج در پایان سخنان خود خطب با والدین توصیه کرد: والدین می‌توانند با یادگیری چگونگی شناسایی علائم هشداردهنده زودرس، از شکل‌گیری اختلال در فرزند خود بکاهند. مقابله با شرایط تهدیدکننده بهداشت و سلامت روان و اقدام زودهنگام به درمان نیز می‌تواند از افزایش شدت یا طول مدت اختلالات روان‌شناختی نوجوان جلوگیری کند. خانواده‌ها زمانی می‌توانند به وظیفه خود عمل کنند که در زمینه فرزندپروری، طرز رفتار، برخورد و تربیت کودک آگاهی کامل داشته باشند و دارای سبک فرزندپروری قاطع باشند، چون در این سبک احتمال گرایش فرزندان به سمت آسیب‌های اجتماعی کمتر و احتمال داشتن یک فرزند سالم از نظر روانی و جسمی بیشتر است.

شیفتگی

پروستات و روش‌های جدید درمان

روش‌های جدید جراحی پروستات سبب شده که بیمار درد کمتر و دوران بستری کوتاه‌تری بعد از جراحی داشته باشد.

علی‌طبیعی، فوق تخصص اندورپولوژی در مراسم افتتاحیه چهاردهمین کنگره بین‌المللی انجمن اندورپولوژی و یورولاپاراسکوپی ایران در خصوص بیماری‌های مرتبط با پروستات و شیوع آن در بین مردان گفت: این غده در مردان بعد از مثانه قرار دارد و اصولاً با افزایش سن دچار تغییرات زیادی می‌شود که همراه با افزایش اندازه آن است و این تغییرات با افزایش فشار در داخل مجرای ادراری در دفع ادرار اختلال ایجاد می‌کنند و مجموعه این تغییرات بزرگی خوش‌خیم پروستات نام می‌گیرد.

او با اشاره به اینکه افزایش سایز پروستات از ۳۰ سالگی آغاز می‌شود گفت: با افزایش سنن علائم ادراری بیمار آغاز و به تدریج افزایش پیدا می‌کند به گونه‌ای که افراد در ۴۰ سالگی در کمتر از ۸ درصد موارد اما در یک فرد ۸۰ ساله با شیوع بسیار بیشتر علائم شدیدتری را تجربه می‌کنند.

طبیعی ادامه داد: علائم این بیماری به صورت خفیف تا شدید می‌تواند در بیمار ظاهر شود. تکرر ادرار در روز و شب، سوزش ادرار، احساس سریع برای تخلیه ادرار و درنهایت اشکال در تخلیه و قطع و وصل شدن ادرار از مهم‌ترین علائم این بیماری به شمار می‌روند.

فوق تخصص اندورپولوژی با تأکید بر اینکه بیماران باید محدودیت مصرف چسای و قهوه را لحاظ کنند، ادامه داد: غالب این توصیه‌ها برای کاهش علائم و ناراحتی بیمار است و در کنار این توصیه‌ها استفاده از داروهای مناسب نیز به کاهش اندازه پروستات و علائم بیمار کمک می‌کند.

وی در پاسخ به این سؤال که رهاکار در موارد عدم پاسخ بیمار به مصرف این داروهای چیست، گفت: در این موارد مجبور می‌شویم که از روش‌های جراحی برای کاهش علائم بیمار کمک بگیریم که جراحی باز و البته جراحی‌های اندوسکوپیک را می‌توانیم در نظر بگیریم. هرچند که برخی از این روش‌ها هم بدون عوارض نیستند که از این جمله می‌توان به بستری طولانی، نیاز به تزریق خون، ندام سوزش ادرار و اجابت به استفاده از سوند برای مدتی طولانی اشاره کرد. این عوارض سبب شده که متخصصان به فکر جایگزین کردن روش‌های جدیدتر باشند.

طبیعی به روش‌هایی که طی آن از لیزر استفاده می‌شود اشاره کرده و توضیح داد: در این روش‌ها با کمک لیزر، بافت پروستات تیخیر می‌شود و در یک روش دیگر نیز قسمتی از پروستات برداشته شده و با ایجاد یک حفره، مسیر عبور برای ادرار ایجاد می‌شود.

این پزشک فوق تخصص اما به این موضوع نیز اشاره کرد که این عمل‌ها هزینه بالایی دارند و هم وقت زیادی برای یادگیری آنها برای پزشک نیاز است به همین دلیل بسیاری از پزشکان به دنبال راه‌های ساده‌تری برای انجام این عمل‌ها هستند تا نتایج بهتری برای بیمار به همراه داشته باشد.

او بر این موضوع تأکید دارد که در حال حاضر روش‌های بسیار جدیدی نیز برای درمان این بیماری وجود دارد که با فشار آب انجام می‌شود. این دسته از عمل‌ها که سرپایی و بدون نیاز به بستری انجام می‌شوند، با کمک فشار آب به کمک ربات انجام می‌شود و به این ترتیب بافت پروستات را تخریب می‌کنند. در نوع دیگری از این جراحی‌ها این اتفاق با فشار حاصل از بخار آب انجام می‌شود که نتیجه بسیار خوبی هم به دنبال دارند.

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

فضا و نجوم

کمک ماهواره‌ها به محیط زیست از پایش منابع آبی تا شناسایی کانون‌های گردوغبار



ماهواره‌ها به‌طور فزآینده‌ای برای نظارت بر محیط زیست سیاره و همچنین برای تحقیقات بیشتر آب‌وهوا مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ تشخیص آتش‌سوزی‌های جنگلی، پایش آلودگی هوا، پایش‌بینی سیل، شناسایی کانون طوفان‌های گردوغبار از جمله کاربردهای ماهواره‌ها هستند.

به گزارش تسنیم، امروزه تصاویر ماهواره‌ای به یکی از منابع مهم دسترسی به اطلاعات سنجنشی و پایش‌شدید هشادند و این تصاویر در زمینه‌های مختلفی کاربرد دارند. یکی از زمینه‌های پرکاربرد این تصاویر در پایش و نظارت در محیط زیست است که برای همه کشورها اهمیت زیادی دارد. ماهواره‌ها به‌طور فزآینده‌ای برای نظارت بر محیط زیست سیاره و همچنین برای تحقیقات بیشتر آب‌وهوا مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ این ماهواره‌ها مجهز به حسگرهای پیشرفته هستند که آنها را قادر می‌سازد حجم وسیعی از داده‌ها را از سطح زمین، جو و اقیانوس‌ها جمع‌آوری کنند. این داده‌ها سپس برای اطلاعات‌رسانی به سبابت‌های زیست‌محیطی و همچنین برای کمک به دانشمندان برای درک بهتر تغییرات آب‌وهوایی استفاده می‌شوند؛ پیشرفت‌های اخیر در فناوری رصد زمین به ماهواره‌ها امکان اندازه‌گیری طیفی از متغیرهای محیطی از جمله ممان، بارش، جریان‌های اقیانوسی، پوشش یخی و پوشش گیاهی را داده است. از این داده‌ها می‌توان برای نظارت بر سلامت اکوسیستم‌های زمینی و دریایی و همچنین برای تشخیص تغییرات

درک بهتر تغییرات آب‌وهوایی استفاده می‌شوند؛ پیشرفت‌های اخیر در فناوری رصد

زمین به ماهواره‌ها امکان اندازه‌گیری طیفی از متغیرهای محیطی از جمله مان، بارش، جریان‌های اقیانوسی، پوشش یخی و پوشش گیاهی را داده است. از این داده‌ها می‌توان برای نظارت بر سلامت اکوسیستم‌های زمینی و دریایی و همچنین برای تشخیص تغییرات

محیط زیست

این گیاهان آبار تمانی ضد آلودگی هوا هستند

این روزها روزهای سخت آلودگی هواست و بسیاری مردم به ویژه سالمندان و کودکان به علت در میان ماندن از اثرات سوء آلودگی هوا خانه‌نشین کرده است و سلامت افراد را به شدت تهدید می‌کند؛ اما برخی گیاهان در خانه توانایی تصفیه هوا را دارند.



به گزارش خبرگزاری فارس، این روزها آلودگی هوا به عنوان یک مسئله بسیار مهم در جامعه مطرح است و نتیجه وجود چینیی وضعیت آزاردهنده برقرار بومزای‌های مختلف در افراد است. مواد سمی و شیمیایی موجود در هوا باعث بروز انواع سرطان‌ها، مشکلات قلبی، تنفسی و ربوی، عفهمانندگی‌های ذهنی کودکان ... می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله برنشیت، سینوزیت، آسم و بسیاری از شرایط تنفسی دیگر را افزایش می‌دهد.

تنها منطقه‌ای که می‌تواند ما را در برابر همه بیماری‌های خطرناک از جمله آفتاب، بیماری‌های واگیردار، پادبهای شدید، آلودگی و غیره محافظت کند، خانه ماست.

گیاهان آپارتمانی تصفیه‌کننده هوا برای سلامت جسمی و روانی ما مفید هستند که علاوهبر تصفیه هوا تولید اکسیژن هم می‌کنند. خانه امن‌ترین مکان برای آسایش است؛ در نتیجه در گزارش پیشرو قصد داریم گیاهان آپارتمانی که با آلودگی هوا مبارزه می‌کنند و نقش مؤثری در پایین و

سلامت

۸ راهکار برای سوزدایی بدن در روزهای آلوده

نوشیدن آب
تک‌تک سلول‌های بدن برای بقا نیاز به آب دارند. روز خود را با نوشیدن آب و اضافه کردن چند قطره لیموی تازه به آن شروع کنید. این کار نه تنها فرآیند هضم غذا را افزایش می‌دهد بلکه منجر به سوزدایی از کبد نیز می‌شود.

تحرک کافی
ورزش منظم نوعی سوزدایی از بدن است و منجر به بهبود گردش خون، بهبود متابولیسم و افزایش سوخت‌وساز می‌شود. فرآیند هضم، کاهش استرس، تقویت مفاصل و حفظ سلامت کل بدن می‌شود.

مصرف سبزیجات تیره رنگ
این سبزیجات از قبیل اسفناج، برگ چغندر، خردل ... و برای کمک به جلوگیری از برخی شرایط بهداشتی از جمله دیابت، سنگ کبسه صفرا، مشکلات کلیوی و سلامت کبد



یک راه برای سوزدایی بدن کاهش مصرف قند است. به جای این‌که به طور مرتب به دنبال شیرینی، کوکی یا کیک بروید، جایگزین سالمی مانند شکلات تیره(۷۰ درصد) را به رژیم غذایی خود بیفزایید. گزینه‌های سالمه دیگر شامل تکه‌های میوه است. قندهای طبیعی نیاز شما به شیرینی‌های پررضر را کاهش می‌دهد. دارچین را نیز می‌توانید به جای قند به غذاها اضافه کنید. مصرف دارچین به کنترل قند خون کمک می‌کند.

حسگرهای پیچیده‌ای هستند که می‌توانند غلظت آلئنده‌ها در جو و همچنین میزان رسوبات و سایر آلئنده‌های واردشده به جو را اندازه‌گیری کنند، سپس از این داده‌ها برای نظارت بر کیفیت هوا، شناسایی منابع آلودگی هوا و تعیین اینکه آلودگی هوا بر محیط زیست تأثیر می‌گذارد استفاده می‌شود. استفاده از ماهواره‌ها رصد زمین قبلاً بر پایش کیفیت هوا و آب تأثیر گذاشته است، به‌عنوان مثال داده‌های ماهواره‌ای برای نظارت بر میزان آلودگی هوا که در ایالات متحده استفاده شده است، به شناسایی منابع آلودگی هوا کمک می‌کند و منجر به اجرای مقررات جدید برای کاهش آلودگی هوا می‌شود.

تشخیص آتش‌سوزی‌های جنگلی
به‌کمک ماهواره‌ها و با استفاده از باندهای حرارتی و مادون قرمز می‌توان در لحظات اولیه وقوع آتش‌سوزی و پیش از گسترده شدن دامنه، آن آتش را شناسایی کرد همچنین می‌توان پیش از وقوع آتش‌سوزی مناطقی را که در آنها پتانسیل آتش گرفتن وجود دارد، شناسایی کرد. در این حالت داده‌ها و معیارهایی مانند رطوبت منطقه، دمای منطقه و میزان بومس (زیست‌توده) منطقه با استفاده از تکنیک‌های سنشخ از دور مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

به‌طور کلی، ماهواره‌ها و تصاویر ماهواره‌ای در حال تبدیل شن به ابزار مهمی در نظارت بر آلودگی هوا و کیفیت آب هستند. با ارائه داده‌های جامع و موقع، فناوری ماهواره‌ای کمک می‌کند اطمینان حاصل شود که محیط زیست ما محافظت و حفظ می‌شود.

پیش‌بینی سیل

یکی از اصلی‌ترین کاربرد ماهواره‌های هواشناسی در تشخیص سیل است. این مهم به‌ویژه در کشورهایی مانند ژاپن که در معرض سیل هستند، بسیار مورد توجه قرار گرفته است، به‌عنوان مثال ماهواره ژاپنی GCOM-C از سال‌ها پیش در این زمینه فعال است.

پایش آلودگی هوا

ماهواره‌های رصد زمین مجهز به

صفحه ۸

شنبه ۲۱ آذر ۱۴۰۲

۲۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - شماره ۲۳۴۶۸

طب سنتی

توصیه‌های طب ایرانی برای کاهش عوارض سرماخوردگی

با تغییر فصل و سرد شدن هوا، بروز بیماری‌های فصلی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا با علائم مشترکی همچون سرفه، گلودرد، تب و... افزایش می‌یابد؛ این در حالی است که گاهی می‌توان با اتخاذ راهکارهای ساده به کاهش علائم و مشکلات کمک کرد؛ طب ایرانی توصیه‌هایی دارد که می‌توان در خانه عوارض این مشکلات را به حداقل رساند.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، مهمترین عامل برای درمان سرماخوردگی، پرهیز غذایی و استراحت است. بهتر است در زمان سرماخوردگی از مصرف گوشت قرمز مخصوصا گوشت‌های غلیظ و دیر هضم مثل گوشت گاو و گوساله، غذاهای تند، غلیظ، بسیار شور، بسیار ترش، چرب و سرخ کرده، گلاب، گل سرخ، کاسنی و نیز پرخوری پرهیز کنید.

سوپ جو، حریره جو، حریره نشاسته، حریره ماش، سوپ اسفناج، انار شیرین، ماهی تازه کوچک، پاچه گوسفند، حریره تهیه شده از سیوس گندم، نشاسته، کتیرا، بادام، سوپ شیر با گشنیز، جعفری، ماش، سیر و پیاز، حریره سیوس گندم، حریره نخود، برنج سفید، زرده تخم مرغ عسلی، گوشت گوسفند جوان، گوشت پرندگان، پیاز کباب شده، انگور رسیده و شیرین، کلم، انجیر خشک، گردو، پسته، بادام، کنجد، موز، موزیر شیرین، عسل، روغن بادام، کره، شلغم پخته و ترب یا آویشن، دم کرده پونه یا عرق آن در این شرایط مفید است.

همچنین باید هنگام خوابیدن بالشت کوتاه باشد و نباید به پشت خوابید. بهتر است پیشانی و صورت روی بالشت باشد و سر به پایین تا ترشحات از راه بینی خارج شود و به سینه تریزد.

در زمان ابتلا به سرما خوردگی باید از ورزش شدید پرهیز کنید. نوشیدن آب جوش، جوشانده ۱۰ عدد عناب با کمی شکر، مام‌الشعیر طیبی و شربت‌های حاوی آویشن موجود در داروخانه‌ها در سرماخوردگی مفید است.



در طب ایرانی، تب علل مختلفی دارد که بر اساس اسباب آن باید اقدام به درمان کرد؛ ولی به طور کلی در بیمار تب‌دار می‌توان از اقدامات ساده زیر برای کاهش تب استفاده کرد؛ بهتر است از غذاهای سبک و سریع‌الهضم مانند گوشت پرندگان، سوپ اسفناج و سوپ جو با مقداری آبلغزه مخصوصا اگر مزاج گرم دارید استفاده کنید.

خوردن خوراکی‌های با مزاج سرد و تر مانند کدو، خرفه، عناب، تمرهندی، شربت خاکشیر، آلو و شربت خنک آن، دم کرده بنفشه و مام‌الشعیر طیبی و پاشویه می‌تواند به کاهش تب کمک کند.

بهتر است که مواد غذایی چرب و شور، گوشت، شیر، خرزبه، هندوانه، انگور، موز و گلابس پرهیز کنید. اگر علت تب پرخوری باشد لازم است پرهیز غذایی جدی‌تری داشته باشید.

در صورت داشتن درد در ناحیه گلو نیز راهکارهای زیر توصیه می‌شود؛ روان کردن شکم با آب میوه‌های ملین و عدم مصرف آب یخ، ترشی، غذاهای چرب، غلیظ مثل ماکارونی و الویه و پز آلودیه از اصول درمان انواع گلودرد در طب ایرانی است. غرغره با سنکجبین آب و نمک و عسل و چند قطره سرکه روزی پنج یا شش بار می‌تواند به کاهش درد گلو کمک کند. استفاده از لعاب به‌دانه و جوشانده عناب می‌تواند به کاهش التهاب و درد گلو کمک کند.

غرغره و نوشیدن لعاب اسفرزه علاوه بر کاهش درد گلو می‌تواند به لینت مزاج نیز کمک کند. غرغره و خوردن جوشانده عدس به تنهایی یا با بنجیر و عسل نیز می‌تواند مفید باشد.

برای جلوگیری از سرماخوردگی مکرر نیز می‌توانید سویی که در تهیه آن از مواد زیر استفاده شده باشد، میل کنید؛ رشته فرنگی یک فنجان، آب ۶ لیوان، روغن کنجد ۲ قاشق غذاخوری، شویهد نصف نعلبکی، بال مرغ ۲ عدد، با کمی پیاز، نمک و زردچوبه و یک لیمو عمانی بیزید و در فصل شیوع سرماخوردگی در طول روز یک یا دو بار مصرف کنید.

حریره‌ای که برای کنترل کوفتگی بدن و سایر علائم سرماخوردگی مفید است؛ ۲ قاشق آرد را در ۲ لیوان آب سرد حل کنید؛ سپس ۵ قاشق شکر، ۵ قاشق گلاب، یک قاشق روغن زیتون، کمی بریس و روغن زعفران را مخلوط کرده و روی حرارت مرتب هم بزنید تا به قوام فرنی برسد و هر یک ساعت یک نعلبکی میل کنید. خوردن شلغم، نوشیدن شربت لیمو ترش تازه یا شکر با عسل و دم کرده بابونه نیز اثر پیشگیری کننده از سرماخوردگی دارد.

سلامت

رئیس انجمن گوارش و کبد ایران: چاقی ابتلا به سرطان‌ها را سه برابر افزایش داد

رئیس انجمن گوارش و کبد ایران گفت: ۷۰ درصد ایرانی‌ها اضافه وزن دارند و چاقی علاوه بر افزایش سه برابر ابتلا به سرطان‌ها، از علل اصلی مرگ‌های زودرس در کشور بشمار می‌رود، به‌طوری‌که ۴۵ درصد ایرانی‌ها زیر ۷۰ سال و ۲۰ درصد زیر ۵۰ سال فوت می‌کنند.

به گزارش ایرنا، رضا ملک‌زاده در یک نشست خبری که در محل انجمن برگزار شد، افزود: بر اساس نظام ثبت سرطان در کشور، سالانه ۱۴۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان افزوده می‌شود که این رقم به ۱۶۵ مورد در چند سال آینده افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه ابتلا به سرطان روده بزرگ در جوانان روند افزایشی دارد، اظهار داشت: ۱۵ هزار بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ در کشور ثبت شده است که از این تعداد ۲ هزار و ۷۰۰ مورد زیر ۵۰ سال صورت می‌گیرد.

رئیس انجمن گوارش و کبد ایران افزود: عدم مصرف میوه و سبزیجات کافی، خوردن

بسننی، غذاهای آماده و نوشابه‌های گازدار که حاوی مواد سرطان‌زا در بدن هستند، باعث شده سن ابتلا به سرطان روده بزرگ به ۴۰ سال در کشور کاهش یابد.

ملکزاده هشدار داد: در سال گذشته ۴۰۰ مورد جدید ابتلا به سرطان روده بزرگ در جوانان افزوده شده و این آمار رو به افزایش بوده، ضرورت دارد از سن ۲۵ تا ۴۰ سالگی حتما آزمایش سرطان روده بزرگ انجام شده و غربالگری در این زمینه نیز از سوی سیستم بهداشت و درمان کشور نیاز است.

رئیس بیست و سومین کنگره انجمن گوارش و کبد ایران تأکید کرد: در حالی که ابتلا به سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، غربالگری و تشخیص و درمان به‌موقع قابل پیشگیری است، بیماری التهاب روده نیز در میان ایرانی‌ها به خصوص زنان رو به افزایش است و ۷۰ هزار ۲۵ درصد ایرانی‌ها زیر ۷۰ سال و ۲۰ درصد زیر ۵۰ سال فوت می‌کنند.

به گفته ملک‌زاده، مرگ و میر ناشی از سرطان‌های مغزی و قلبی به دلیل چاقی است و چهار میلیون نفر به دلیل چاقی زیاد در کشور نیاز به عمل جراحی دارند؛ البته یک‌سری دارو شامل آمپول اسمال در اروپا و آمریکا برای درمان چاقی وارد بازار شده که اشتهای فرد را کاهش می‌دهد، در ایران نیز بزودی توسط چند شرکت دارویی عرضه خواهد شد. رئیس انجمن گوارش و کبد ایران اضافه کرد، مردم ۱۲ گرم نمک در روز مصرف می‌کنند در حالی که استاندارد آن پنج گرم است، ایرانی‌ها وقتی به ۵۰ سالگی می‌رسند دچار فشار خون بالا می‌شوند، بهتر است استفاده از فلفل کم جایگزین نمک زیاد باشد.