

یک متخصص جراحی عمومی در گفتگو با آفتاب یزد:

افراد در معرض استرس بیشتر به سرطان مبتلا می‌شوند



هستنداین مشکلات در صورت گسترش و درمان نشدن می‌تواند به سمت سرطانی شدن تیروئید پیش رود. این عضو هیئت مدیره جامعه جراحان ایران بیان کرد: افراد مبتلا به بیماری تیروئید باید از لحاظ تغذیه‌ای برخی نکات را رعایت کنند.مصرف شیر و لبنیات، میوه ها، سبزی‌ ی ها، غذاهای دریایی و ویتامین‌ها به سلامت این افراد کمک بسیاری می‌کند.

وی ادامه داد: در برخی از افراد مبتلا به بیماری کم کاری تیروئید تنوع مواد غذایی نیز پاسخگوی نیاز بدن فرد نیست، بدین ترتیب پزشک قرص لوئوتیروکسین را به فرد تجویز می‌کند که باید بیمار روزانه در صبحگاه و بطور ناشتا منظم مصرف کند تا جذب بیشتر و موثرتری داشته باشد.

دکترعبداللهی می‌گوید: بر اساس آماربه دست آمده مصرف قرص لوئوتیروکسین در جایگاه سوم و چهارم داروها در کشور قرار دارد لذا توصیه ما این است که معاینه و لمس تیروئید و انجام سونوگرافی و آزمایش‌های منظم و مرتب انجام شود تا از بروز بیماری یا شدیدتر شدن بیمار پیشگیری شود.

این عضو هیئت مدیره جامعه جراحان ایران تشریح کرد که خستگی، افزایش وزن، چاقی و پف آلودگی، خواب زیاد، بیوست از مهم‌ترین علائم ابتلا به اختلالات تیروئیدی است.

وی مطرح کرد: در برخی افراد ندول‌ها یا همان گره‌های تیروئید در قالب گره‌های سرد و گره‌های گرم، خود را نشان می‌دهد. گره‌های سرد حدود ده درصد شانس بدخیمی دارد و باید آن را عمل کنیم؛ نمی‌توانیم منظر باشیم تا بزرگ شود و بعد عمل جراحی کنیم دکترعبداللهی عنوان کرد: گره‌های تیروئیدی که بزرگ باشد و مشکلات تنفسی و صوتی در فرد ایجاد کند باید جراحی شود لذا توصیه می‌شود که با مراجعه زودهنگام از بزرگ شدن گره پیشگیری شود.

این متخصص جراحی عمومی گفت:با توجه به آمارهای به دست آمد ه در سال‌های اخیر سرطان تیروئید مرزهای سنتی را شکسته و حتی در دهه سوم زندگی هم مشاهده می‌شود که افراد به این بیمار مبتلا شده اند.

وی مطرح کرد که اختلالات هورمونی موجب بروز تنش‌ها و مشکلات عصبی می‌شود که این پیامد می‌تواند عامل بروز سرطان‌ها و مشکلات تیروئیدی نیز محسوب گردد. دکترعبداللهی بیان کرد: در کل ارگان‌های بدن بخصوص در غده تیروئید و بافت پستان بروز پانستگی تاثیر می‌گذارد لذا فرد باید ورزش و تحرک و تغذیه سالم را در این دوران در مسیر زندگی روزمره خود قرار دهد تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود. این عضو هیئت مدیره جامعه جراحان ایران ادامه داد: احتمال ابتلا به بیماری سرطان سینه با کاهش هورمون کمتر می‌شود ولی میزان ابتلا به اختلالات تیروئیدی با کاهش هورمون‌ها در دوران پانستگی افزایش می‌یابد و نیز مشکلات و اختلالات هورمونی، مشکلات دستگاه گوارش(بیوست یا اسهال) را نیز افزایش می‌دهد.

وی بیان کرد: به طور کلی عوامل متابولیک و شیمیایی(هورمونی) درسلامت انسان بسیار تاثیر گذار هستند اما متأسفانه بازباب اختلالات آن در برخی از اعضاء بدن مانند سینه (پستان)، تیروئید و دستگاه گوارش به صورت بیماری مشهود خواهد بود.

دکترعبداللهی می‌گوید: اکنون مشکلات روی تاثیر هورمون‌ها بر بدن در حال بررسی و پژوهش هستند و متأسفانه مشخص شده است که مواد غذایی به ویژه گوشت‌هایی که با هورمون پرورش یافته‌اند نیز در همین روند طبیعی هورمونی بدن اختلال ایجاد کرده

◀ چشم‌اندازی به در مان سرطان با سلول‌های ایمنی

در بین تمام سرطان‌ها، **تومورهای بدخیم مغزی** اغلب پاسخ مناسبی به درمان نمی‌دهند و به دلیل موقعیت جغرافی **آنها در مغز**، فرآیند دارورسانی یا تابش پر توان نیز با مشکل مواجه می‌شود. با افزایش ایمنی استفاده از سلول های ایمنی برای درمان تومورهای مغزی، می تواند امید به درمان بیماران به این بیماری و سایر مبتلایان به سرطان را افزایش دهد. پژوهشگران پژوهشگاه رویان جهاد دانشگاهی در طی‌حی مشترک با همکارو دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی گلستان و دانشگاه علوم پزشکی کاشان، پروژه استفاده از سلول های ایمنی برای درمان تومور مغزی را از ۵ سال قبیل آغاز کردند. در این پروژه، پژوهشگران موفق به توسعه فناوری جداسازی و فعال‌سازی سلول‌های ایمنی شدند که این سلول‌ها، قادر به هدف‌گیری سلول‌های تومور مغزی در محیط آزمایشگاه و در مدل‌های پیش بالینی شدند. سلول‌های ایمنی موسوم به نیک‌سل یکی از اعضای خانواده که بیشترین تشابه ژنتیکی را با بیمار داشت، جداسازی شده و در پژوهشگاه رویان در شرایط کاملا تمیز، سلول‌های کشتنده طبیعی از خون اهداکننده جداسازی و تقویت شد تا بتواند سلول تومور مغزی را هدف قرار دهد. پس از تأیید سلامت، سلول‌ها به بیمارستان مرکز طبی کودکان دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیمارستان ۱۵ خرداد دانشگاه علوم پزشکی گلستان ارسال و به ۵ بیمار مبتلا به تومور مغزی تزریق شدند.دکتر امیرعلی حمیدیه، دبیر ستاد علوم و فناوری سلول‌های بنیادی تأکید کرد: علم سلول‌های بنیادی، سه شاخه اصلی سلول درمانی، زن درمانی و مهندسی بافت را شامل می‌شود، اما شاخه بسیار جدیدی در این علم مغفول مانده که درمان سرطان با استفاده از سلول‌های ایمنی است.استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: به نظر می‌رسد آینده درمان سرطان به سمت استفاده از این سلول‌ها حرکت می‌کند و تیم‌های مختلفی در کشور شکل گرفته‌اند تا بتوانند از این فناوری پیشرفته برای درمان بیماران مبتلا به سرطان استفاده کنند.دکتر مرضیه ابراهیمی، عضو هیئت علمی پژوهشگاه رویان جهاد دانشگاهی نیز در این زمینه گفت: در این فناوری، نیک‌سل‌ها دقیقاً به ناحیه تومور هدایت می‌شوند؛ نیک‌سل مانند میکروجراب در بدن بیمار عمل کرده و از رشد تومور جلوگیری می‌کند. عوارض ناشی از تزریق نیک‌سل‌ها روی ۵ بیمار مبتلا به تومور مغزی گلیوبلاستوما مورد ارزیابی قرار گرفت که نشان داد، استفاده از این سلول‌ها کاملاً ایمن بوده و عوارضی برای بیمار به همراه ندارد.کسب اطمینان در مورد کار آمد بودن استفاده از سلول‌های ایمنی برای درمان مبتلایان به تومور مغزی که منجر به درمان موفق بیماران مبتلا به این بیماری در آزمایشگاه شامل گزارش نتایج زمان بیشتری است. پژوهشگاه رویان در گام بعدی، استفاده از سلول‌های ایمنی برای هدف‌گیری سلول‌های توموری در سرطان تخمدان و ملانوما را در دست اجرا دارد.شایان ذکر است در مراسمی که دیروز در پژوهشگاه رویان برگزار شد، از ۳ پروژ ه مهم این پژوهشگاه شامل گزارش نتایج فاز اول کارآزمایی بالینی استفاده از سلول‌های ایمنی برای هدف‌گیری تومورهای مغزی بدخیم، موش تراریخت hACE۲ برای ارزیابی تولید واکسن کووید- ۱۹، گزارش پیشرفت اولین فرآورده زن درمانی برای یک نوع سرطان خون رونمایی شد؛ همچنین فاز نهمی مرکز جامع سلول‌های بنیادی و پزشکی بازساختی رویان افتتاح شد.

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.

یافته

دود سیگار خطر پرفشاری خون را در نوجوانان افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نوجوانانی که در معرض دود سیگار قرار دارند، چه خود استعمال کنند یا در معرض سیگار کشیدن دیگران باشند، بسیار بیشتر از دیگر همسالان خود با افزایش خطر پرفشاری خون روبرو هستند.به گزارش ایرنا، داده‌های این مطالعه نشان می‌دهد جوانان و نوجوانانی که از افراد فعال دخانیات هستند – به این معنی که سیگار و تنباکو می‌کشند یا تنباکو می‌چوند – در مقایسه با جوانان و نوجوانان غیر مصرف کننده، بیش از دو برابر احتمال دارد به پرفشاری خون مبتلا شوند که از پیش علامت ابتلا به فشار خون بالا است.اگرچه این خطر در جوانانی که در کنار مصرف‌کنندگان منظم دخانیات بسر می‌برند، کمتر است، اما بیش از ۵۰ درصد بیشتر از نوجوانانی که در معرض استعمال دخانیات نیستند، احتمال دارد دچار افزایش فشار خون شوند. دکتر «رکا وی، «لوی» از نویسندگان این مطالعه گفت: قرار گرفتن در معرض دود دخانیات برای ریه‌های کودکان مضر است.وی افزود: این مطالعه شواهد بیشتری را نشان می‌دهد که هر درجه قرار گرفتن در معرض دخانیات برای رگ‌های خونی جوانان و نوجوانان نیز مضر است. طبق اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا، حدود نیمی از بزرگسالان این کشور به پرفشاری خون مبتلا هستند که بیش از ۴ درصد آن را نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ ساله تشکیل می‌دهند. حدود ۱۰ درصد از افراد در این گروه سنی پرفشاری خون دارند که از پیش علامت ابتلا به فشار خون بالا و مشکلات سلامتی مرتبط با آن است.محققان در این مطالعه اثرات قرار گرفتن در معرض استعمال دخانیات را بر فشار خون هشت هزار و ۵۲۰ کودک و نوجوان هشت تا ۱۹ ساله تجزیه و تحلیل کردند. بیشتر کودکانی که در معرض استعمال دخانیات قرار داشتند، چه به صورت فعال یا غیرفعال یا هر دو حالت، بالای ۱۳ سال سن داشتند و بسر بودند.نتایج این مطالعه نشان داد نوجوانانی که به صورت فعال یا غیرفعال در معرض استعمال دخانیات قرار داشتند خطر ابتلا به پرفشاری خون در آنها نسبت به کودکانی که در این معرض قرار نداشتند، ۳۱ درصد بیشتر بود.همچنین بر اساس نتایج این مطالعه، خطر ابتلا به پرفشاری خون و فشار خون بالا در نوجوانان مصرف‌کننده فعال دخانیات نسبت به کودکانی که به صورت فعال و به صورت غیرفعال در معرض استعمال دخانیات قرار نداشتند، دو برابر بیشتر بود.

تازه‌ها

بیماران دیابتی چه واکسن‌هایی را باید دریافت کنند؟

یک فیوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم گفت: مبتلایان به دیابت نوع ۱ و ۲ بیشتر از سایرین در معرض خطر عوارض ناشی از بیماری‌های عفونی قرار دارند. وی گفت در دیابت نوع ۱ که اختلال در سیستم ایمنی است و یا هر دو نوع دیابت در صورتی که قندها کنترل نشوند عارضه و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی بیشتر خواهد بود. چون اسدی در گفت‌وگو با‌شگاه خبرنگاران افزود: به عنوان مثال در صورت درگیری با ویروس آنفلوآنزا، عوارض ربوی در مبتلایان به دیابت شدیدتر می‌شود، قند خون بالاتر می‌رود و بیمار دچار یک سیکل معیوب خواهد شد. بنابراین تمام افراد دیابتی نوع ۱ و ۲، علاوه بر اینکه باید کنترل دقیق قند خون داشته باشند، باید واکسن‌های بیماری‌های عفونی را نیز دریافت کنند.وی بیان کرد: متلایان به هر دو نوع دیابت باید واکسن آنفلوآنزا را که موثرترین روش جلوگیری از عوارض ناشی از آنفلوآنزا است به صورت سالیانه و در اواخر شهریور دریافت کنند.

همچنین واکسن Tdap که جهت محافظت در برابر بیماری‌های سه گانه کزاز، دیفتری و سیاه سرفه است باید برای افراد دیابتی تزریق شود و لازم است در صورتی که بیماران این واکسن را دریافت نکرده‌اند، در اسرع وقت به اینکسین تزریق آن اقدام کنند. البته هر ده سال باید این واکسن سه گانه یادآور شود.اسدی گفت: واکسن پنوموکوک از دیگر واکسن‌های مهم برای افراد دیابتی است. از آنجا که افراد دیابتی در معرض خطر ابتلا به ذات الریه، عفونت خون، مننژیت و سایر عوامل کشتنده پنوموکوک هستند، باید این واکسن را دریافت کنند. در واقع یک دوز از این واکسن قبل از ۶۵ سالگی و دو دوز دیگر پس از این سن تزریق می‌شود.

همچنین واکسن هپاتیت هم جزو واکسن‌های مهم برای این بیماران است. ویروس هپاتیت که باعث آسیب کبدی و حتی سیروز و سرطان کبد می‌شود. ممکن است از راه خون و مایعات دیگر به بدن انتقال یابد. به همین دلیل افراد دیابتی نباید از سر سوزن آنتسولین و نلست مشترک استفاده کنند. تمام افراد دیابتی زیر ۶۰ سال که واکسینه نشده‌اند، باید تزریق واکسن هپاتیت را داشته باشند.اسدی در پایان تصریح کرد: واکسن آنفلوآنزا از ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ جلوگیری نمی‌کند و بیماران مبتلا به هر دو نوع دیابت باید در اسرع وقت واکسن کرونا را دریافت کنند.

دکتر عبداللهی، طبق تحقیقات انجام شده توسط محققان آلودگی‌های شیمیایی و آلودگی‌های تغذیه‌ای با هورمون‌ها در ابتلا به سرطان نقش مهمی داند ولی از همه مهمتر استرس و تنش‌های روحی است زیرا طبق آمار به دست آمده افراد در معرض استرس بیشتر به بیماری سرطان مبتلا می‌شوند

● ایجاد بسیاری از سرطان‌ها اجتناب ناپذیر است و فقط می‌توان به موقع شناسایی و درمان کرد تا طول عمر بیشتری به بیماران هدیه گردد مانند اینکه اگر یک توده کوچک در سینه خانی توسط سونوگرافی وماموگرافی به موقع شناسایی و پیگیری شود، توسط جراحی با حذف این توده کوچک می‌توان از گسترش و بزرگی توده سرطان در بهترین زمان جلوگیری کرد و یا به وسیله انجام کولونوسکوپی روده بزرگ و یافتن یک پولیپ، می‌توان با جراحی و حذف آن از سرطان روده و گسترش آن جلوگیری کرد

● متأسفانه طبق آمار به دست آمده بیماری کم کاری تیروئید در کشورمان شایع است زیرا در خاک و آب ایران کمبود ید وجود دارد. کاهش ید در سطح مواد غذایی شایع است و مردم مواد غذایی حاوی ید نیزمانند ماهی و سبزیجات تازه مصرف نمی‌کنند

● حاصل هضم و جذب مواد غذایی در بدن، مواد دفعی سمی یا در اصطلاح توکسیک به نام ادراز و مدفوع است. افزایش نینترات، اوره، مواد زائد و کارسینوژن... در بدن بر اثر ابتلا به بیوست مخاطره انگیز است. همانطور که زیاله را شب هنگام از منزل خارج می‌کنید تا دفع و دور شود، مدفوع نیز همینطور است؛ تصور کنید چنانچه زیاله‌ها چند روز از منزل خارج نشود چه اتفاقی می‌افتد لذا همین رخداد نیز در بدن اتفاق خواهد افتاد و مواد دفعی با بدن انسان رفتار بد و پیامدی ناگواری خواهند داشت

و افراد را دچار بیماری می‌کند لذا باید تا جای ممکن از گوشت‌های قرمز و همچنین به ویژه گوشت مرغ در طول هفته کمتر(هفت‌ها یک تا دو مرتبه) استفاده کرد. این عضو هیئت مدیره جامعه جراحان ایران گفت: باید بدانیم که از یک سنی به بعد مصرف گوشت جنبه سیمی برای بدن افراد دارد. بهتر است انواع سبزی‌ها و میوه در فواصل غذایی بیشتر استفاده شود.

وی در ادامه اظهار کرد که به دلیل شیوع ابتلا به بیماری دستگاه گوارش از درمان پولیپ و زخم‌های دستگاه گوارش نیز نباید مورد غفلت و بی‌توجهی قرار گیرد و باید به تغییرات اجابت مزاج افراد زیر پنجاه سالگی توجه کرد و به صورت مشکوک بودن به سرطان برای افراد بالای افرادپنجاه سال انجام کولونوسکوپی توصیه می‌شود.

دکترعبداللهی ادامه داد:درمان ترش کردن معده و دل درد را نباید فراموش کنید و با انجام آندوسکوپی زیر نظر پزشک متخصص می‌توانید به سلامت این قسمت از بدن پی ببرید. برداشتن پولیپ‌های روده با جراحی و درمان زخم‌های معده با دارو ضروری است لذا توصیه می‌شود که آقایان از پنجاه سالگی و خانم‌ها پس از پنجاه و پنج سالگی هر ده سال یکبار کولونوسکوپی انجام دهند.

این متخصص متذکر شد: توجه به رنگ مدفوع و اینکه رنگ مدفوع به سمت تیره باشد یا خونی شدن آن بسیار مهم است. تغییر اجابت مزاج از بیوست به اسهال و برعکس باید مورد توجه افراد قرار گیرد و بررسی‌های لازم انجام شود تا مشکلات بیشتری برای فرد ایجاد نشود.

وی یادآور شد: به طور کلی عضلات بدن نیازمند تلاش و فعالیت‌های روزانه هستند و اگر این عضلات به تدریج و به دلیل کم تحرکی بخصوص در این ایام کرونا، ضعیف و شل شود، جدار داخلی بدن به دلیل فشار داخلی روده‌ها و یا هنگام فعالیت‌های روزمره یا بلند کردن بار در معرض خطر پارگی قرار می‌گیرد. دکتر عبداللهی بیان کرد: بیرون زدگی روده یا قسمت‌های داخلی بدن از محل پارگی جدار داخلی شکم در پی ضعف عضلات و فشار زیاد درونی، منجر به پیامدهای ناگواری همچون سیاه شدن بخشی از روده که بیرون زده شده خواهد شد و باید از این عارضه مشکل ساز با جراحی جلوگیری کرد و تنها راه پیشگیری از این عارضه، ورزش و تقویت عضلات نواحی شکم است.

این متخصص جراحی عمومی اضافه کرد: درمیان بروز زدگی روده صرفا با یک جراحی خوب موفقیت آمیز خواهد بود. استفاده از کمربندهای طبی موسوم به فتق بند نیز به طور موقتی و مقطعی پاسخ خواهد داد.

وی عنوان کرد: افزایش وزن و سن نیز باعث تشدید و مشکلات بعدی فتق می‌گردد لذا انجام ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی و تقویت عضلات بدن بخصوص جدار شکم به افراد توصیه می‌شود.

دکترعبداللهی می‌گوید: مهم‌ترین علامت فتق دردهای مبهم جدار شکم و بیرون زدگی بخش از روده است که از طریق سطح پوست قابل لمس و معاینه خواهد بود. درد ایجاد شده نیز به دلیل گیر افتادن بخشی از روده در میان پارگی جدار شکم است که به دلیل کم خون شدن بافت روده درد ایجاد میشود.

این عضو هیئت مدیره جامعه جراحان ایران تصریح کرد: در مورد بیماری بواسیر توجه به تغذیه و پیشگیری از بیوست، مهم‌ترین اقدام اولیه است و در نهایت اگر با تغذیه و دارو رفع نشد باید این عارضه را نیز توسط جراحی بر طرف گردد.

■ **متأسفانه در کشور اهمیتی به در مان بیوست داده نمی‌شود**

وی مطرح کرد: متأسفانه در کشور اهمیتی به اجابت مزاج و درمان بیوست داده نمی‌شود ولی توجه به این موضوع در دنیا آقدر مهم مطرح شده که گفته می‌شود انجام اجابت مزاج دو مرتبه در شبانه روز خیلی بهتر و سودمندتر از یک مرتبه است، حال چه برسد به اینکه برخی افراد متأسفانه چندین روز یکبار این اقدام فیزیولوژیک و مهم را انجام می‌دهند. دکترعبداللهی عنوان کرد: حاصل هضم و جذب مواد غذایی در بدن، مواد دفعی سمی یا در اصطلاح توکسیک به نام ادراز و مدفوع است. افزایش نینترات، اوره، مواد زائد و کارسینوژن... در بدن بر اثر ابتلا به بیوست مخاطره انگیز است. همانطور که زیاله را شب هنگام از منزل خارج می‌کنید تا دفع و دور شود، مدفوع نیز همینطور است؛ تصور کنید چنانچه زیاله‌ها چند روز از منزل خارج نشود چه اتفاقی می‌افتد لذا همین رخداد نیز در بدن اتفاق خواهد افتاد و مواد دفعی با بدن انسان رفتار بد و پیامدی ناگواری خواهند داشت. این متخصص جراحی عمومی ادامه داد روده انسان دقیقاً مانند همین مثال زیاله خانگی است و هر چه سریعتر از مواد دفعی تخلیه شود بهتر است و این نکته برای جلوگیری از ابتلا به سرطان سینه نیز مهم است.

■ **پنج درصد علل ابتلا به سرطان سینه ارثی است**

وی بیان کرد: تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که فقط پنج درصد علل ابتلا به سرطان سینه ارثی است و حدود نود و پنج درصد آن به عوامل محیطی و زمینه‌های غیر وراثتی ارتباط دارد. دکترعبداللهی بیان کرد: در مورد بیماری سرطان، باید بدانیم که بهترین توصیه افزایش سطح ایمنی بدن است اما اینکه فقط مولتی ویتامین و مکمل بخوریم مفهومی برای ارتقاء سطح ایمنی ندارد و صرف مایعات و میوه بهتر آب بهترین راهکار است. این متخصص افزود: مصرف برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین ث، ویتامین دی در پیشگیری از ابتلا به سرطان بسیار مهم است که می‌توان جهت تامین آن مرکبات و لبنیات و خشکبار میل کرد و یا به طور روزانه کمی از نور خورشید بهره گرفت البته به جای قرص مولتی ویتامین. خوردن سبزیجات و میوه‌ها خیلی بهتر است. وی عنوان کرد: طبق پژوهش‌های انجام شده توسط محققان متأسفانه گزارش شده استکه بسیاری از افراد هفته‌ای فقط یک یا دو مرتبه سبزی و سالاد مصرف می‌کنند که این رفتارهای اشتباه تغذیه است ودر ضمن خوردن سبزی و میوه در مقابل فواید و سودمندی، آنچنان بار اقتصادی و هزینه خواهد داشت.

دکترعبداللهی گفت: متأسفانه بعضی از افراد سبزیجات نمی‌خورند ولی مولتی ویتامین‌های گران قیمت خارجی مصرف می‌کنند لذا توصیه ما این است که اگر می‌خواهیم سطح ایمنی بدن را بالا ببریم، این کار از خوردن مایعات، سبزی‌ها و میوه‌ها آغاز می‌شود.

این متخصص جراحی عمومی عنوان کرد: اگر چه معاینات فردی و انجام آزمایشات دورهای مهم است ولی باید هرچه زودتر کلینیک‌های غربالگری انواع سرطان در همه نقاط کشور فعال شود و توسعه پیدا کند؛ مهمتر از همه اینکه کلینیک‌های غربالگری سرطان باید رایگان خدمت کنند و چکاپ مردم برای شناسایی به موقع بیماری باید رایگان شود زیرا تشخیص به موقع در مراحل اولیه حیاتی است.

وی در پایان گفت: غربالگری را در اصطلاح اسکرینینگ، منجر به کاهش هزینه‌ها در دراز مدت خواهد شد چون اگر بیماری سرطان دیر تشخیص داده شود باید علاوه بر هزینه عمل جراحی سنگین، هزینه جلسات مکرر و طولانی رادیوتراپی، شیمی درمانی و... را نیز متحمل شد.