گوناگون

تکلیف فرم مدارس مشخص شد

رئیس اداره ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش شهر تهران گفت امکان مسئولیت توزیع، قیمت و کیفیت لباس فرم دانش آموزان به انحصاریه پوشاک واگذار شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید عطاء سجادی درباره واگذاری مسئولیت لباس فرم مدارس به انحصاریه پوشاک توضیح داد: این موضوع به مدارس به صورت پیشنهاد ابلاغ شده و والدین در صورت وجود هر گونه شکایتی می توانند با شماره تلفن‌های ۶۶۷۱۲۰۵۴ ناحیای ۱-۶ و شماره ۰۹۲۶۷۵۳۱۴۵۴ در دریاه، ایتا و وریکا و سامانه ۱۲۴ وزارت صمت پیامهای خود را منعکس کند. وی افزود: همچنین هزینه سرویس لباس و ذهاب دانش آموزان هم تا پایان نیمسال گرانه نمی شود و در این خصوص هم تغییراتی وجود دارد که مستقر ابلاغیه کار گروه ۱۷ و ۱۸ هستیم.

اطلاعات والدین در ثبت شکایات محرمانه است

رئیس اداره ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش درباره شکایات خانواده‌های ایرانی ثبت نام دانش آموزان اظهار کرد: خانواده‌ها اگر در حین ثبت نام با مشکلی مواجه شدند، می توانند در سامانه شکایت و ارزیابی و هم به شماره‌های ستاد نظارت در منطقه تماس بگیرند. سجادی اداره داد: اطلاعات خانواده‌ها هنگام شکایات دانش آموزان محرمانه است و به صورت گزارش، رهنمی و بدون نام نشان از شکایت کننده پیگیری می شود.

ثبت نام اتباع در انتظار ابلاغ دستورالعمل

وی درباره ثبت نام دانش آموزان اتباع گفت: برای بخشی از فرآیند ثبت نام دانش آموزان اتباع تا حدودی منتظر دستورالعمل ابلاغی معاونت آموزش عالی آموزش و پرورش وبخشی دیگر فرماندار تهران هستیم، بالوجه تجربه یکی دو سال گذشته نمی توانیم پیشبینی قطعی از اتباع را داشته باشیم، چرا که هر لحظه این آمار در حال تغییر است رئیس اداره ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش افزود: براساس سیاست‌های جامعه و نگاه مقام معظم رهبری و رئیس جمهور، در خدمتی در حوزه اتباع بتوانیم ارائه خواهیم داد تا کون همه افرادی که مجوز داشتند و فرمانداری برای آنها شناسه تعریف کرده است، خدمات آموزشی دریافت کردند. سجادی عنوان کرد: سال گذشته همه افرادی که پس از سال تحصیلی دارد کشور شدند، مراحل ثبت نام آنها انجام شده و در مدارس حضور یافتند.

مدارس نباید برای کسر انضباط ثبت نام نکنند

وی همچنین درباره شرط معدل و انضباط دانش آموزان برای ثبت نام در مدارس توضیح داد: برخی مدارس مانند شاهد دستورالعمل اجرایی دارند و دانش آموز باید برابر سیاست دستورالعمل اجرایی عمل کند. رئیس اداره ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش یادآور شد: اما مدارس عادی دولتی نمی توانند به دلیل کسر انضباط و معدل از ارائه خدمت به دانش آموز ممانعت کنند. اگر چنین اتفاقی پیش آید خانواده می توانند به آموزش وپرورش منطقه مراجعه کند و در آنجا پس از طرح موضوع مدیر مدرسه را مجاب به ثبت نام دانش آموز می کند. سجادی همچنین درباره نقش نمره انضباط نفاذ اداره برخی مدارس به دانش آموزان اظهار کرد: انضباط باید و نیازهای رفتاری داخل مدرسه است، ولی دانش آموز هنگام ثبت نام، این نامه انضباطی را مشاهده و امضا می کند وی افزود: اگر فرزندی خارج از ضوابط عمل کند، در دفتر انضباطی مدرسه ثبت و ضبط می شود و در پایان سال کسر و انحطاط شفاهی و کتبی و اطلاع رسانی به والدین صورت می گیرد. سجادی خاطرنشان کرد: دانش آموز، همکاران و اولیا در مدرسه حقوقی دارند که باید مورد توجه قرار گیرد، همکاران باید برای شیوه تعامل مناسب با دانش آموزان دهه ۸۰ - ۹۰ را به درستی بشناسد وی عنوان کرد: در این راستا باید بحث به روز آوری نیروی انسانی، آموزش ضمن خدمت، توانمندسازی در همه دستگاه‌ها از جمله آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد تا سبک نگاه فرزندان و میزان تاب آوری دانش آموزان هم مدنظر باشد.

ورزش همراه کاهش وزن با ابتلا به دیابت مقابله می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که انجام تمرینات ورزشی همراه با کاهش ۱۰ درصدی وزن می تواند باعث بهبود سلامتی در افراد مبتلا به چاقی و پیش دیابت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، ورزش منظم در مقابله با کاهش وزن به تنهایی، حساسیت به انسولین را دو برابر افزایش می دهد. به گفته محققان، این روند پتانسیل پیشگیری یا به تأخیر انداختن پیشرفت پیش دیابت به دیابت نوع ۲ را دارد و در عین حال خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می دهد. دکتر «سلوان کلاین» محقق ارشد و مدیر مرکز تغذیه انسان در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن، گفت: «مقاومت به انسولین عامل اصلی ایجاد دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب غیرالکلی و چربی غیرطبیعی خون در افراد چاق است.»

وی در ادامه افزود: «ما نشان دادیم که ترکیب ورزش با کاهش وزن باعث بهبود قابل توجهی در حساسیت کل بدن به انسولین می شود و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت و دیگر بیماری های متابولیک مرتبط با چاقی را به میزان بسیار بیشتری نسبت به کاهش وزن به تنهایی کاهش می دهد.»

کلاین توضیح داد که چاقی بدن را در برابر انسولین مقاوم می کند و مجرا به افزایش غلظت قند خون می شود.

۱۶ داوطلب مورد مطالعه چاق یا با شاخص توده بدنی از ۳۰ تا ۴۹، بودند. آنها همچنین دارای پیش دیابت یا شواهد پزشکی مقاومت به انسولین بودند.

هشت نفر از داوطلبان فقط در یک گروه رژیم غذایی قرار گرفتند و ۱۰ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند. هشت نفر دیگر هم رژیم گرفتند و ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست دادند و هم چنین روز دو هفته یک برنامه ورزشی تحت نظارت داشتند.

کلاین گفت: «داده‌های بیشتر مطالعات نشان می دهد که ورزش تأثیر بسیار کمی بر وزن بدن افراد چاق دارد. مطالعه ما شامل تجزیه و تحلیل دقیق تغییرات متابولیک در عضلات و چربی بدن قبل و بعد از کاهش وزن ۱۰ درصدی در افرادی بود که تنها با رژیم درمانی وزن کم کردند و در افرادی که به همان میزان وزن خود را با رژیم درمانی و به همراه تمرین ورزشی تحت نظارت کاهش دادند نشان می دهد که فواید ترکیب ورزش با کاهش وزن قابل توجه است.»

زنان و خانواده

جشنواره بهبند خت با موضوع سبک زندگی دختران برگزار می شود

مشاور وزیر آموزش و پرورش در امور زنان گفت: برنامه‌هایی برای کارآفرینی دختران دانش آموز داریم که با رویکرد رشد تولید زیست محور، دختران دانش آموز صنایع دستی و کارآفرینی خود را نشان دهند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نشست خبری رایعه امامی رضوی، مشاور وزیر آموزش و پرورش در امور زنان با موضوع برگزاری جشنواره ملی بهبندخت با هدف هویت بخشی به دختران دانش آموز و دانشجو معلمان صبح روز گذشته در وزارت آموزش و پرورش برگزار شد.

وی گفت: معاونت امور زنان به عنوان متولی این جشنواره مخاطب خود را نسل اثر گذار ایران یعنی دختران دانش آموز قرار داده است که طراوت نسل آینده و مادران فردا را دارند.

مشاور وزیر در امور زنان با بیان اینکه برنامه‌های متنوعی برای رشد شکوفایی دختران در دستور کار قرار دارد؛ گفت: یکی از این برنامه‌ها جشنواره ملی بهبندخت است که در چهار مقطع ابتدایی متوسطه اول متوسطه دوم و دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان برگزار می‌شود.

امامی رضوی با اشاره به لزوم حفظ تمدن ایران اسلامی گفت: ما از حکایات شاعر و حکیم بزرگ ایرانی سعدی در این جشنواره استفاده کردیم در استفاده هویت بخشی به دختران خود، بر این موضوع تاکید کردیم که دختران ایرانی، بر هویت خود افتخار کنند

وی با بیان اینکه موضوع رقابت دختران در مقطع ابتدایی تولید عکس و دلنوشته برای دختران شهدا است؛ گفت: در مقطع متوسطه دوم برنامه‌هایی برای کارآفرینی دختران دانش آموز داریم که با رویکرد رشد تولید زیست محور، دختران دانش آموز صنایع دستی و کارآفرینی خود را نشان دهند و یا تولیدات رسانه‌ای در زمینه اشتغال بستگان خود دلنشانه بکنند.

امامی رضوی با اشاره به دختران دانشجوی دانشگاه فرهنگیان گفت: دختران دانشجوی دانشگاه فرهنگیان هم می توانند تولیداتی در زمینه ایده پردازی در زمینه دختران و زنان ایرانی دلنشانه بکنند.

وی با اشاره به اینکه اختلاف بین جشنواره روز ۱۲ آبان خواهد بود گفت شاخص‌ها به صورت تخصصی توسط داوران اعلام خواهد شد اما شاخصه مهم این آثار این است که محصولات و آثار دانش آموزان توانسته باشد در بازار عرضه شده باشد.

مشاور وزیر آموزش و پرورش گفت: توصیه ما به دانش آموزان این است که به صورت پرشور در این جشنواره شرکت کنند دبیرخانه این جشنواره اداره کل آموزش و پرورش استان قم است.

امامی رضوی خاطر نشان کرد: در بخش بین المللی این جشنواره هم، دانش آموزان ایرانی ساکن خارج از کشور می توانند آثار خود را ارسال کنند.

سونامی پیری در ایران، چالشی برای تمام ساختارها

صالح قلمی «سونامی پیری در ایران را چالش بسیار بزرگی عنوان و بیان کرد: این چالش همه ساختارهای کشور اعم از اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی، سیاسی و امنیتی را به شدت دچار آسیب خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صالح قلمی با تاکید بر ضرورت شناخت شرایط کشور از نظر جمعیتی اشاره کرد: امروز حدود ۱۲ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال کشور مایل محسوب می‌شوند که به سوی سالمندی جمعیت در حرکت است و تا دو دهه آینده با حدود ۲۰ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال به یکی از کشورهای بسیار سالمند تبدیل می‌شویم.

وی «سونامی پیری در ایران را چالشی بسیار بزرگ عنوان و بیان کرد این چالش همه ساختارهای کشور اعم از اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی، سیاسی و امنیتی را به شدت دچار آسیب خواهد کرد.

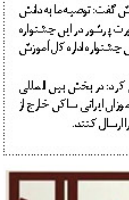
این کارشناس حوزه جمعیت در مصاحبه‌ای با رادیو دنیا بیان کرد و گفت: در ایران چند ویژگی موجب شده است آسیب‌های پدیده سالخوردگی چند برابر شود. سرعت سالمندی جمعیت ایران بسیار بالا است و مسیری که بسیاری از کشورها در پیش از یک قرن طی کردند، ایران در ۲۰ سال طی خواهد کرد و از یک کشور جوان به یک کشور سالمند تبدیل خواهد شد.

وی افزود: ویژگی دیگر ایران در پدیده سالخوردگی این است که کشورهای دیگر جهان پس از توسعه یافتگی و رشد اقتصادی به سالخوردگی جمعیت رسیده‌اند اما ما پیش از توسعه و پیشرفت اقتصادی به یک کشور سالمند تبدیل می‌شویم که این مساله آسیب‌ها را بیشتر خواهد کرد

قلمی درباره مدیریت چالش سونامی پیری در کشور اظهار کرد: در حوزه‌های مختلف باید اقدامات مناسب انجام دهیم؛ یکی از کارهایی که باید صورت بگیرد تدوین سندی تحت عنوان سالمندی فعال است که در بسیاری از کشورهای توسعه یافته وجود دارد. باید سنی کم سالمندان کشورمان سال‌های بیشتری سالم، فعال، کنگر اجتماعی و مؤثر باشند که این به نفع خود سالمند و جامعه است.

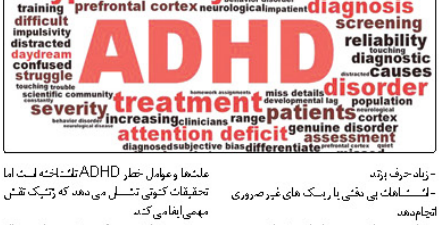
این جمعیت شناس اشاره کرد: در بسیاری از کشورهای توسعه یافته نیاز سن بازنشستگی یا حتی فعالیت‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی سالمندی و همچنین مولفه‌های سلامت زندگی سالمندی تدوین شده است تا سالمندان زندگی فعال و پویا داشته باشند. این سند اخیرا در ایران تدوین شده است اما متاسفانه به طور جدی در مسیر کار نیست.

وی با اشاره به تجربه کشورهای دیگر برای مدیریت پدیده سالخوردگی جمعیت بیان کرد: کشورهای توسعه یافته ضمن تدوین سند سالمندی، از طریق اعمال سیاست‌های جمعیتی، مسئله سالخوردگی جمعیت را مدیریت کرده‌اند و بعضی از آنها موفق هم شده‌اند.



روزنه

خیال‌بافی و بی‌قراری می‌تواند نشانه یک اختلال عصبی باشد



اختلال «نقص توجه - بیش فعالی» (ADHD) یا «ای دی اچ دی» یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی رشدی دوران کودکی است و معمولا این اختلال برای اولین بار در دوران کودکی تشخیص داده می‌شود و اغلب تا بزرگسالی ادامه می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «حابت اطلاع رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در ایالات متحده» (CDC) کودکان مبتلا به ADHD ممکن است در توجه و کنترل رفتارهای تکانشی مشکل داشته باشند.

علائم ADHD تاثیری از اختلال در عملکرد اجرایی و اختلال در تنظیم هیجانی به عنوان یک علامت اصلی در نظر گرفته می‌شود. در کودکان، مشکلات توجه ممکن است منجر به عملکرد ضعیف در مدرسه شود.

علامت‌ها و نشانه‌ها

کودکان مبتلا به این اختلال در تمرکز و رفتار مشکل دارند. همچنین علائم این اختلال می‌تواند زندگی اجتماعی و شخصی کودکان را تحت تاثیر قرار دهد. کودک مبتلا به ADHD ممکن است:

- زیاد خیال‌بافی کند
- مسائل زیادی را فراموش کند یا چیزهایی را از دست بدهد
- دست و پا زدن یا بی قراری نشان دهد
- زیاد حرف بزند
- انتظار نوبت بی‌حوصله یا با یک مسئله غیر ضروری انجام دهد
- مقاومت در برابر وسوسه برای اوضاع است
- در توجه گرفتن مشکل دارد
- در کنار آمدن با دیگران مشکل دارد

علل اختلال نقص توجه - بیش فعالی

ADHD اکنون یک تشخیص بالینی معتبر در کودکان و بزرگسالان است و بحث در جامعه علمی بر چگونگی تشخیص و درمان آن متمرکز است. متخصصان و کارشناسان در تلاش برای یافتن راه‌های بهتری برای مدیریت و کاهش شانس ابتلای فرد به ADHD، علت یا علت‌ها و عوامل خطر هستند.

علت‌ها و عوامل خطر ADHD تاکنون ناشناخته است اما تحقیقات کنونی تشکیل می‌دهد که ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کند.

همچنین علاوه بر ژنتیک، متخصصان در حال بررسی سایر عامل احتمالی و عوامل خطر از جمله آسیب مغزی، قرار گرفتن در معرض خطرات محیطی (مانند سرب) در دوران بارداری یا در سنین پایین، مصرف الکل و تماس در دوران بارداری، زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد هستند.

در همین حال تحقیقات از دیدگاه‌های رایج می‌برد اینکه ADHD تاثیری از خوش زیاد قند، تماشای بیش از حد تلویزیون و عوامل اجتماعی و محیطی مانند فقر یا هرج و مرج خانوادگی است، پشتیبانی نمی‌کند.

البته، بسیاری از عوامل از جمله موارد ذکر شده ممکن است علائم این اختلال را بدتر کرده باشند اما شواهد به اندازه کافی قوی نیستند که به این نتیجه برسیم که آنها دلایل اصلی ابتلا به ADHD هستند.

مدیریت علائم

علاوه بر رفتار درمانی و دارو درمانی، دانش یک کودک سالم می‌تواند مقابله با علائم ADHD را برای کودک شما آسان‌تر کند.

در ادامه به چند توصیه در این زمینه خواهیم پرداخت.

- ایجاد عادات غذایی سالم مانند خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات و غلات کامل و انتخاب منابع پروتئین بدون چربی
- شرکت در فعالیت‌های بدنی روزانه برای اساس
- محدود کردن مدت زمان استفاده روزانه از تلویزیون، رایانه، تلفن و سایر لوازم الکترونیکی
- داشتن میزان خواب توصیه شده در هر شب برای اساس
همچنین به گفته متخصصان، اختلال بیش فعالی می‌تواند تا بزرگسالی تیز ادامه یابد. برخی از بزرگسالان ADHD دارند، اما هرگز اختلال آن‌ها تشخیص داده نشده است. علائم این اختلال می‌تواند باعث ایجاد مشکل در محل کار، خانه یا روابط شود. همچنین علائم ممکن است در سنین بالاتر متفاوت به نظر برسند به عنوان مثال، بیش فعالی ممکن است به عنوان بی قراری شدید ظاهر شود.

شش ماده غذایی که طول عمر شما را افزایش می‌دهند

پیری، روندی اجتناب‌ناپذیر است، اما قدامات زیادی وجود دارد که می‌تواند در جهت ارتقای زندگی و داشتن عمر طولانی، در وسالم، انجام دهید. یکی از این قدامات توجه به سبک زندگی و انتخاب‌های غذایی سالم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، تحقیقات اثبات کرده است که سن شما کمتر به پختگی و بلوغ است و بیشتر از آنچه که تصور کنید، تحت کنترل خود شما و وابسته به عادات و انتخاب‌های غذایی شماست که سبب کاهش یا افزایش طول عمر می‌شود.

نکته اصلی برای داشتن عمر طولانی‌مدت، اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده است، که اغلب سرشار از چربی‌های ناسالم، قند و سدیم هستند و می‌تواند مشکلات بسیاری را ایجاد کند. در واقع، رژیم غذایی نقش مهمی در افزایش سن بی‌دغدغه‌ای ایفا می‌کند و یک عامل مهم در سبک زندگی است که ضمن می‌کند برای مدت طولانی، برای سالم، زندگی کند داشتن رژیم غذایی سرشار از انواع غذاهای گیاهی (میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل) با داشتن طول عمر طولانی، و سالم، رهنمود راه است.

در ادامه، ۶ خوراکی که به افزایش طول عمر کمک می‌کند، به شما معرفی شده است.

۱) آجیل

بد نیست اگر با ریشت افات به سالن میان وعده، یک مشت آجیل بخورید مطالعات نشان می‌دهد خطر حوادث قلبی عروقی عمده در بین افرادی که در رژیم غذایی خود از آجیل استفاده می‌کنند به طور قابل توجهی کمتر و خطر مرگ و میر در آنها ۳۹ درصد پایین‌تر است.

آجیل‌ها، سرشار از چربی‌های غیراشباع (چربی سالم)، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و پتانسیل ها و مواد معدنی خاصی هستند که به سلامت قلب، کنترل وزن کمک و افزایش طول عمر کمک می‌کند.

۲) زردچوبه

زردچوبه حاوی یک ترکیب فعال زیستی با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی است. التهاب مزمن، عامل مهمی در بسیاری از بیماری‌های مربوط با پیری است.

کورکومین یکی از ترکیبات موجود در زردچوبه است که به عنوان یک ضدالتهاب ضد سرطان و آنتی‌اکسیدان بسیار قوی شناخته می‌شود. کورکومین با کاهش خطر بیماری قلبی مربوط است.

۳) روغن زیتون

روغن زیتون غنی از آنتی‌اکسیدان و سرشار از چربی‌های سالم است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد افرادی که روزانه بیش از نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف می‌کنند، ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودهنگام قرار دارند. به طور جزئی این مصرف روغن زیتون، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های عصبی (مانند آلزایمر) را ۲۹ درصد، خطر ابتلا به بیماری قلبی ۱۹ درصد و خطر مرگ ناشی از سرطان را ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

۴) چای سبز

چای سبز سرشار از کوستین است؛ یک فلاونوئید گیاهی که خواص آنتی‌اکسیدانی ضدالتهابی و ضد سرطانی دارد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد که کوستین می‌تواند سلول‌های مرده را از بین ببرد و روند پیری را به تأخیر بیندازد. کوستین از SIRT1 را فعال می‌کند، این ژن در افزایش طول عمر و بقایی بدن برای رهیم DNA و کمک کردن روند پیری نقش دارد

در سال ۲۰۱۸ میلادی سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارشی تایید کرد که مصرف الکل در بروز بیش از ۲۰۰ نوع بیماری و مشکلات سلامتی مرتبط با آسیب‌دیدگی از جمله بیماری‌های کبدی، حوادث جاده‌ای، خشونت، سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، خودکشی، سل و ایدز نقش داشته است.

این گزارش همچنین می‌افزاید که در سال ۲۰۱۹ میلادی نیز مصرف الکل باعث مرگ ۲.۰۷ میلیون مرد و ۲۷۴ هزار مصرف‌کننده زن در سراسر جهان شده است.

بیشتر، زرگ‌الان آمریکایی از این موضوع که الکل عامل ایجاد ده‌ها هزار مورد سرطان در ایالات متحده در هر سال است می‌اظهار هستند الکل، قوی‌ترین عامل خطر برای سرطان پس از مصرف تنباکو و اضافه وزن است.

تازه‌های سلامت

تمام نوشیدنی‌های الکلی با سرطان مرتبط هستند

مطالعات اخیر تایید می‌کند که مصرف الکل خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد و متخصصان تاکید کرده‌اند که خودداری از مصرف الکل، نقش بسزایی در کاهش خطر ابتلا به سرطان دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، مصرف الکل خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان را افزایش می‌دهد که برخی از مهمترین آنها عبارتند از:

- سرطان دهان و گلو
- سرطان حنجره
- سرطان مری
- سرطان کولون (بخشی از روده بزرگ) و رکتوم روده
- سرطان کبد
- سرطان سینه (در زنان)

داده‌های مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان معده و پانکراس را افزایش می‌دهد. همچنین شواهدی وجود دارد که مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان پروستات را نیز افزایش می‌دهد. تمام نوشیدنی‌های الکلی با سرطان مرتبط هستند.

چرا مصرف الکل خطر سرطان را افزایش می‌دهد؟

پس از مصرف الکل، بدن آن را به یک ماده شیمیایی به نام استالدهید تجزیه می‌کند. استالدهید به DNA آسیب می‌رساند و از ترمیم آسیب‌های موجود در بدن جلوگیری می‌کند. DNA، راهنمای دستورالعمل سلول است که رشد و عملکرد طبیعی سلول را کنترل می‌کند. هنگامی که DNA آسیب می‌بیند، یک سلول می‌تواند شروع به رشد غیرطبیعی کرده و یک تومور سرطانی ایجاد کند.

بار جهانی مصرف الکل

بنابر اعلام «موسسه ملی سوء مصرف و اعتیاد» به الکل آمریکا» در سطح جهانی تیز سوء مصرف الکل، هفتمین عامل خطر مرگ زودرس و ناتوانی در سال ۲۰۱۶ بوده است. در همین سال همچنین مصرف الکل به عنوان اصلی‌ترین عامل خطر مرگ و ناتوانی در گروه‌های سنی ۱۵ تا ۴۹.۱ سال در کشورهای جهان شناخته شده و حدود ۱۴۰ درصد از کل مرگ و میرها در بین افراد ۲۰ تا ۳۹ سال نیز مربوط به مصرف الکل بوده است.

در سال ۲۰۱۸ میلادی سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارشی تایید کرد که مصرف الکل در بروز بیش از ۲۰۰ نوع بیماری و مشکلات سلامتی مرتبط با آسیب‌دیدگی از جمله بیماری‌های کبدی، حوادث جاده‌ای، خشونت، سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، خودکشی، سل و ایدز نقش داشته است.

این گزارش همچنین می‌افزاید که در سال ۲۰۱۹ میلادی نیز مصرف الکل باعث مرگ ۲.۰۷ میلیون مرد و ۲۷۴ هزار مصرف‌کننده زن در سراسر جهان شده است.

بیشتر، زرگ‌الان آمریکایی از این موضوع که الکل عامل ایجاد ده‌ها هزار مورد سرطان در ایالات متحده در هر سال است می‌اظهار هستند الکل، قوی‌ترین عامل خطر برای سرطان پس از مصرف تنباکو و اضافه وزن است.