

مصرف مداوم مایعات بسیار داغ به‌ویژه چای باعث آسیب حرارتی مکرر به مخاط مری می‌شود. این آسیب‌های تکرارشونده به‌مرور زمان می‌توانند منجر به التهاب مزمن، تغییرات سلولی و در نهایت افزایش احتمال بروز سرطان مری شوند.

به گزارش رنکا، دکتر آرمان عبیدی - فوق تخصص گوارش و کبد بالغین و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به اینکه سرطان مری از بیماری‌های دستگاه گوارش است، افزود: بسیاری از بیماران تا مراحل پیشرفته متوجه بیماری خود نمی‌شوند، زیرا علائم اولیه یا خفیف است یا با مشکلات ساده گوارشی اشتباه گرفته می‌شود. وی توضیح داد: مصرف مداوم مایعات بسیار داغ، به‌ویژه چای، باعث آسیب حرارتی مکرر به مخاط مری می‌شود. این آسیب‌های تکرارشونده به‌مرور زمان می‌توانند منجر به التهاب مزمن، تغییرات سلولی و در نهایت افزایش احتمال بروز سرطان مری شوند.

به گفته این فوق تخصص گوارش، وقتی این عامل در کنار سایر ریسک فاکتورها مانند سیگار، تغذیه نامناسب، رفلاکس معده و فشار روانی مزمن قرار می‌گیرد، خطر ابتلا به بیماری به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

استرس؛ عامل پنهان اما مؤثر در بیماری‌های گوارشی

وی با تأکید بر نقش استرس در بیماری‌های گوارشی اظهار داشت: استرس مزمن باعث تضعیف دستگاه ایمنی بدن می‌شود، یکی از وظایف اصلی سیستم ایمنی، شناسایی و حذف سلول‌های غیرطبیعی است که به‌طور روزانه در بدن ایجاد می‌شوند. زمانی که سیستم ایمنی تحت فشار استرس قرار می‌گیرد، این عملکرد حیاتی دچار اختلال شده و بدن مستعد ابتلا به بیماری‌ها، از جمله سرطان‌ها، می‌شود.

نقش آنتی‌اکسیدان‌ها و سیستم ایمنی

عبیدی افزود: همچنین عوامل اکسیداتیو مضر در بدن، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند، سیستم ایمنی سالم نقش مهمی در پیشگیری از پیشرفت بیماری‌های گوارشی دارد و ضعف آن می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بدخیمی‌ها شود.

نفخ و رفلاکس؛ زنگ خطر ابتلا به سرطان مری

وی با اشاره به نفخ و رفلاکس معده گفت: نفخ یا رفلاکس به‌تنهایی علت مستقیم سرطان مری نیستند، اما در صورت تداوم، می‌توانند به‌عنوان علامت هشداردهنده یا عامل تشدیدکننده آسیب‌های مزمن مری مطرح باشند، رفلاکس طولانی‌مدت اسید معده، به‌ویژه در افراد دارای اضافه‌وزن، می‌تواند به تغییرات پیش سرطانی در مری منجر شود. علائم هشداردهنده‌ای که نباید نادیده گرفته شوند عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان تأکید کرد: در دستگاه گوارش، برخی علائم به‌عنوان «علائم هشداردهنده» شناخته می‌شوند و مشاهده آن‌ها نیازمند بررسی فوری است. عبیدی گفت: از جمله این علائم می‌توان به گیرکردن غذا هنگام بلع، درد هنگام بلع، برگشت غذا از دهان، کاهش وزن بدون علت مشخص، کم‌خونی، استفراغ خونی، مدفوع سیاه‌رنگ یا دفع خون از دستگاه گوارش اشاره کرد. شایع‌ترین علامت سرطان مری، اختلال در بلع است؛ به‌طوری که بیمار احساس می‌کند غذا در مری گیر می‌کند و بدون نوشیدن آب پایین نمی‌رود.

درمان خودسرانه؛ عامل تأخیر در تشخیص

این متخصص گوارش با هشدار نسبت به درمان خودسرانه گفت: متأسفانه برخی بیماران با مصرف خودسرانه داروهای گوارشی یا مراجعه دیرنگام، باعث تأخیر در تشخیص بیماری می‌شوند، دارو ممکن است علائم را کاهش دهد، اما بیماری زمینه‌ای را درمان نمی‌کند و تشخیص را به تعویق می‌اندازد.

تشخیص زودهنگام، شانس درمان قطعی

عبیدی تصریح کرد: در صورت تشخیص زودهنگام، سرطان مری می‌تواند کاملاً درمان‌پذیر باشد و حتی در برخی موارد بدون نیاز به جراحی‌های سنگین کنترل شود. اما در مراحل پیشرفته و پخش شدن سلول‌های سرطانی، درمان بسیار دشوار و گاهی تنها تسکینی خواهد بود.

سیگار، الکل و تغذیه نامناسب

وی سیگار را یکی از مهم‌ترین عوامل خطر سرطان مری دانست و افزود: مصرف الکل نیز نقش مهمی در بروز سرطان‌های دستگاه گوارش دارد و در حال حاضر هیچ میزان بی‌خطری برای مصرف الکل تعریف نشده است.

این متخصص گوارش و کبد بالغین در ادامه مطرح کرد: همچنین مصرف زیاد مواد غذائی نمک‌دانه، دودی و ترشی‌ها به دلیل وجود نیتريت‌ها، خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد.

نگاهی به روان‌شناسی شایعه در شرایط بحران

چرا شایعات در زمان جنگ به سرعت پخش می‌شود؟



ذهن انسان در شرایط جنگ و ناامنی برای پر کردن خلأهای اطلاعاتی، به سرعت به سمت شایعات می‌رود و روان‌شناسان معتقدند ترکیب اضطراب، ابهام و نیاز به کنترل، موتور اصلی گسترش شایعات در زمان بحران است.

به گزارش ایرنا، در دوره‌های جنگ و بحران‌های اجتماعی، یکی از پدیده‌هایی که به سرعت در جامعه گسترش پیدا می‌کند، شایعه است. از خبرهای ناگهانی درباره حملات، کمبودها یا خسارت‌ها گرفته تا روایت‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود؛ اما چرا در چنین شرایطی، شایعات با سرعتی بیشتر از اطلاعات رسمی منتشر می‌شوند؟ پاسخ این سؤال را باید در سازوکارهای روان‌شناختی ذهن انسان جست‌وجو کرد.

اضطراب جمعی، زمینه‌ساز باور شایعه

جنگ یکی از قوی‌ترین محرک‌های اضطراب جمعی است. وقتی افراد احساس خطر یا ناامنی می‌کنند، مغز آنها به‌طور طبیعی به دنبال اطلاعاتی می‌گردد که بتواند وضعیت را توضیح دهد. در چنین شرایطی حتی اطلاعات ناقص یا غیرمطمئن هم می‌تواند به سرعت پذیرفته شود زیرا ذهن ترجیح می‌دهد «توضیحی ناقص» داشته باشد تا اینکه در وضعیت ابهام باقی بماند.

«نازنین آهنگری» دکترای روان‌شناسی بالینی و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت ایرنا در این زمینه گفت: یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری شایعه، نبود اطلاعات شفاف و فوری است. در زمان جنگ، جریان رسمی اطلاع‌رسانی ممکن است محدود، با تأخیر یا کنترل‌شده باشد. این خلأ اطلاعاتی باعث می‌شود افراد برای فهمیدن آنچه در حال رخ دادن است، به منابع غیررسمی روی بیاورند. در چنین فضایی، هر روایت غیررسمی می‌تواند به سرعت تبدیل به «خبر» شود.

انتقال شایعه فقط به معنی باور کردن آن نیست؛ گاهی افراد با بازنشر یک خبر تأیید نشده تلاش می‌کنند احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشند. وقتی کسی خبری را با دیگران به اشتراک می‌گذارد، در واقع تلاش می‌کند خود و اطرافیان را برای یک خطر احتمالی آماده کند. این رفتار نوعی مکانیسم روانی برای کاهش اضطراب است.

نقش شبکه‌های اجتماعی در سرعت انتشار

اگر در گذشته شایعات از طریق گفت‌وگوهای روزمره منتقل می‌شد، امروز شبکه‌های اجتماعی این روند را چندین برابر سریع‌تر کرده‌اند. یک پیام کوتاه، تصویر یا ویدیو می‌تواند در عرض چند دقیقه به هزاران نفر برسد. سرعت بالا و نبود امکان راستی‌آزمایی فوری باعث می‌شود مرز میان خبر واقعی و شایعه بسیار کمرنگ شود.

چرا شایعات معمولاً ترسناک‌تر هستند؟

آهنگری در پاسخ به این سؤال که چرا شایعات معمولاً ترسناک‌تر هستند، گفت: مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد ذهن انسان به اطلاعات منفی و تهدیدآمیز حساس‌تر است. به همین دلیل، شایعاتی که حاوی خطر، کمبود، حمله یا تهدید هستند بیشتر دیده و منتقل می‌شوند. این موضوع به «سوگیری منفی» در ذهن انسان مربوط است؛ سازوکاری تکاملی که باعث می‌شود انسان برای بقا به نشانه‌های خطر توجه بیشتری نشان دهد.

چگونه در برابر شایعات مقاومت کنیم؟

متخصصان سلامت روان توصیه می‌کنند در شرایط بحران، افراد منابع خبری خود را محدود و معتبر انتخاب کنند همچنین پیش

از بازنشر هر خبر، چند دقیقه برای بررسی منبع و صحت آن زمان بگذارند. کنترل میزان مواجهه با اخبار و حفظ فاصله از جریان مداوم اطلاعات نیز می‌تواند به کاهش اضطراب و جلوگیری از گسترش شایعات کمک کند.

چطور اخبار فیک را شناسایی کنیم؟

در دوران جنگ و بحران، تشخیص خبر درست از خبر جعلی دشوارتر می‌شود اما با رعایت چند نکته می‌توان احتمال فریب خوردن را کاهش داد. نخست اینکه منبع خبر باید بررسی شود. اگر خبری فقط در پیام‌رسان‌ها یا شبکه‌های اجتماعی دیده می‌شود و منبع مشخصی ندارد، احتمال جعلی بودن آن زیاد است. رسانه‌های معتبر معمولاً نام رسانه، تاریخ انتشار و جزئیات دقیق‌تری ارائه می‌دهند.

دکترای روان‌شناسی بالینی در این زمینه نیز اظهار کرد: علاوه بر این که منبع خبر اهمیت دارد، نکته دیگر، توجه به جزئیات خبر است. بسیاری از اخبار جعلی دارای اغراق، اعداد غیرواقعی یا لحن بسیار هیجانی هستند. این نوع خبرها اغلب با هدف تحریک احساسات مخاطب نوشته می‌شوند تا سریع‌تر بازنشر شوند.

متخصصان سلامت روان توصیه می‌کنند در شرایط بحران، افراد منابع خبری خود را محدود و معتبر انتخاب کنند همچنین پیش از بازنشر هر خبر، چند دقیقه برای بررسی منبع و صحت آن زمان بگذارند

چرا شایعات در زمان جنگ به سرعت پخش می‌شوند؟

آهنگری افزود: همچنین بررسی عکس‌ها و ویدیوها اهمیت زیادی دارد. گاهی تصاویر مربوط به یک حادثه قدیمی یا مربوط به کشور دیگری است اما در فضای مجازی به عنوان رویدادی تازه منتشر می‌شود. جست‌وجوی ساده تصویر در اینترنت می‌تواند نشان دهد که آن عکس پیش‌تر در چه زمانی و کجا منتشر شده است. در نهایت بهتر است قبل از باور کردن یا بازنشر یک خبر، آن را در چند منبع معتبر دیگر نیز بررسی کرد. اگر خبری واقعی باشد، معمولاً توسط چند رسانه قابل اعتماد منتشر می‌شود.

شایعه بازتابی از وضعیت روانی جامعه در زمان بحران است

باید توجه داشت که شایعه فقط یک مشکل رسانه‌ای نیست بلکه بازتابی از وضعیت روانی جامعه در زمان بحران است. هرچه اضطراب جمعی بیشتر و اطلاعات رسمی کمتر باشد، احتمال شکل‌گیری و گسترش شایعات نیز افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل، شفافیت در اطلاع‌رسانی و افزایش سواد رسانه‌ای می‌تواند نقش مهمی در کاهش این پدیده در شرایط جنگ و بحران داشته باشد.

اینفوگراف

هنرمند: یاشار استادی

داستان مصور

مثبت و منفی



سفرهای نوروزی در میانه جنگ

