



تورم

Inflammation

کشنده پنهانی مردم آمریکا

بخشی از سخنرانی

دکتر شارونا دیان

در انجمن پزشکان ایرانی مقیم آمریکا

ترجمه :

دکتر ساموئل دیان

بقراط Hippocrates که به پدر پزشکی غرب مشهور است در 2500 سال پیش نوشت: «بیماری از طرف خدا نیست بلکه از طبیعت ناشی می شود» او گفت: «تورم در یک نقطه بدن موجب ابتلا به امراض دیگر در نقاط دیگری از بدن می شود.» در سیستم عظیم درمانی آمریکا هزاران داروی مختلف برای معالجه امراض مختلف تجویز می شوند. آیا ممکن است که اکثر این بیماری ها از یک عامل و علت مشترک ناشی شوند و یا از تنه یک درخت شاخه های امراض حاد و مزمن دیگری رشد و پرورش یابند؟

با وجود آنکه از مدت ها قبل نقش تورم در بروز بیماری های دیگر مانند آلرژی Allergie، آسم Asthma، آرترایتیس Arthritis، Crohn's Disease شناخته شده بود ولی امروز اکثریت جوامع علمی معتقدند که تورم (حاد و یا مزمن) در ابتلا به بیماری های Alzheimer، سرطان - امراض عروقی و قلبی - دیابت (مرض قند) نقش اساسی و مهمی بازی می کند. در دو دهه اخیر با دلائل و شواهد بسیار تورم را عامل اصلی بیماری های فوق دانسته اند به طوری که در سال 2004 مجله Time تورم را کشنده پنهانی مردم آمریکا نام نهاد.

چگونه ممکن است تورم که در اساس پاسخ دفاعی بدن در مقابل میکروب ها و اولین عکس العمل دفاعی بدن در مقابل تهاجم عوامل خارجی است بدینگونه از هدف و نقش اولیه خود منحرف شود؟ تورم در حذف اولیه ضایعات سلولی و برداشتن سلول ها و بافت های مرده و میکروب ها و همچنین شروع ترمیم انساج مهمترین نقش و وظیفه را دارد.

بطور کلی تورم به دو دسته حاد و مزمن دسته بندی شده است. تهاجم میکروب ها و ضایعات فیزیکی در انساج موجب ترشح واسطه های شیمیایی مانند پروتئین هائی از خانواده Cytokine شده که این خود موجب جذب و هجوم سلول های سفید خون، افزایش مویرگ ها و پروتئین های دیگری که در خون هستند می شود و بدین ترتیب تورم حاد بوجود می آید. اگر این

واکنش تورمی حاد بطور دقیق کنترل و زمان آن محدود نشود این عکس العمل حفاظتی بدن موجب آسیب و انهدام نسوج اطراف شود که ممکن است روزها و حتی تمام عمر در بدن باقی بماند.

اخیرا تورم مزمن به علت مشارکت در خیلی امراض از قبیل دیابت ، Alzheimer سرطان و امراض قلبی مورد تورم و بیروسی بسیار قرار گرفته است. طبق بررسی بنیاد بین المللی دیابت، مرض قند ناشی از تورم و چاقی بزرگترین چالش روی قرن بیست و یکم است. هشتاد تا نود درصد کسانی که دیابت نوع دو دارند همراه با تورم مزمن است.

قبل از ابتلا به Alzheimer عکسبرداری و اسکن مغز، تورم سلول ها مغز را نشان می دهد. بتدریج در داخل نقاط متورم پلاک ها

و

Amyloid Plaques, Neurofibrillary Tangles

پدیدار می شود یعنی که منجر به بیماری Alzheimer (فراموشی) می گردد.

پلاک های کلسترول که معمولا به جدار داخلی رگ ها چسبیده اند به علت تورم و نازک شدن جدار داخلی رگ ها، از رگ ها جدا شده و با جریان خون موجب انسداد رگ های قلب و یا در مغز موجب Strokes کردند.

نقش مهم تورم در دیابت و همچنین چگونگی ابتلا بیماران دیابتی به سرطان های کلیه و پانکراس و روده و امراض قلبی موضوع سخن دیگری است که در آینده مورد بحث قرار خواهد گرفت.

تورم های مزمن نه تنها به اعضاء بدن آسیب می رساند بلکه ممکن است نسل های آینده را نیز مبتلا نمایند. با این حال نباید متوحش و هراسان شد. طبیعت مملو از داروها و غذاهای است که تورم را مهار کرده و از اثرات مخرب و شیطانی آن جلوگیری می کند.

پوشیده نیست که غذاهای ضد تورم مانند Fiber، میوه و سبزیجات، چای سبز و Wild Salmon در مهار و کم کردن تورم و همچنین مبارزه با سرطان بسیار موثرند.

رژیم تغذیه بی مدیترانه ئی و ژاپنی و عدم مصرف شکر و آرد سفید و Processed Food یکی دیگر از راههای مبارزه با تورم و اثرات خطرناک ناشی از آنست.

رژیم های مدیترانه ئی بیشتر حاوی میوه ها و سبزیجات و زیتون می باشد. سبزیجات تازه و بخصوص اسفناج، کرفس، ،

انواع Berryها، انار حاوی مواد ضد تورمی و به مقدار زیاد Antioxident هستند که سلامتی سلول ها را نگهداری می کنند.

فراموش نفرمائید در چک آپ (Check Up) سالیانه آزمایش C Reactive Protein را برای تشخیص تورم ضمیمه

بفرمائید که باید زیر یک میلی گرم در لیتر خون باشد.

نوروز و سال نو به همه شما فرخنده و مبارک باد. هفت سین نوروز با مصرف سبزی پلو و ماهی و انار و میوه های تازه بهترین

نمونه یک رژیم غذایی خوب است.
