توصيات نـــدوة
" علاقـــــة الأغذيـــــة بـالـسرطـــــان "
الأربعاء ٢٠١٥/٢/١٨

تحت رعاية كريمة من السيد المهندس / ياسر الدسوقي عطية **محافظ أسيوط،** والأستاذ الدكتور/ محمد عبد السميع عيد **رئيس الجامعة، وبرئاسة** الأستاذ الدكتور/ حسن صلاح كامل **نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة نظم** " مركز الدراسات والبحوث البيئية بالتعاون مع معهد جنوب مصر للأورام " **بجامعة أسيوط ،** (الندوة الثانية) من " سلسلة ندوات الثقافة البيئية "، **للعام الجامعى ٢٠١٤-٢٠١٥، بالقاعة الثمانية بالمبنى الإدارى بالجامعة تحت عنوان :**

" علاقـــــة الأغـذيـــــة بالسرطـــــان "

وقد حاضر فى هذه الندوة متخصصين من كليات الطب والطب البيطري والزراعة ومعهد جنوب مصر للأورام بجامعة أسيوط وهم :-

١	أ.د / مصطفى الشرقاوي	**عميد معهد جنوب مصر للأورام – جامعة أسيوط**
٢	أ.د / محمد كمال السيد يوسف	**أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية – عضو أكاديمية العلوم الأمريكية كلية الزراعة – جامعة أسيوط**
٣	د./ حسين يوسف أحمد	**أستاذ متفرغ بقسم صحة الأغذية – كلية الطب البيطري – جامعة أسيوط**
٤	د./ طارق صلاح أحمد	**مدرس علاج الأورام والطب النووي – كلية الطب – جامعة أسيوط**

وقد شارك فى هذه الندوة جمع غفير من السادة عمداء الكليات ووكلائها لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وأعضاء هيئة التدريس بمختلف الكليات وممثلين من التربية والتعليم ومديرية الزراعة والصحة ورابطة المرأة والاتصال العسكرى ومديرى شئون البيئة على مستوى محافظة أسيوط ومديرى الأمن الصناعي لشئون البيئة وعدد من الباحثين من معهد بحوث صحة الحيوان ومديرية الطب البيطري، ولفيف من القيادات الشعبية والتنفيذية بمدن وقرى المحافظة لتمثيل الحكم المحلى وإدارة السلامة والصحة المهنية وقطاع البترول وجهاز شئون البيئة وطب المجتمع وقطاع الإعلام والصحافة وممثلين عن إدارات التربية والتعليم بأسيوط وبعض مديري إدارات الجامعة وطلاب وطالبات بعض المدارس الثانوية وربات البيوت بالمحافظة ، وقد بدأت الندوة بالكلمات الافتتاحية ثم استعرض السادة المحاضرون نبذه عن معهد الأورام والدور الذي يقوم به في الصعيد والحاجة الماسة للمساهمة في تقديم أجهزة ومعدات تساعده على استكمال مسيرته ، ثم تطرق الباحثون عن التغذية والأسلوب العلمي والصحي للتعامل معها لتقليل الآثار السيئة لها عند تناولها .

وبعد الانتهاء من إلقاء المحاضرات بدأت المناقشات حول هذا الموضوع الهام وخلصت المناقشات المستفيضة والمثمرة إلى التوصيات التالية:

١- العمل على نشر التوعية بأسباب وخطورة المشكلة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة (المرئية والمسموعة والمقروءة) ونشر إحصائيات توضح نسب الإصابة والوفيات في الماضي والحاضر وكيفية مجابهة هذا المرض اللعين.

٢- ضرورة التصدي للانتشار الرهيب للمأكولات السريعة والتي تعد المتهم الرئيسي في زيادة معدل الإصابة بالأورام السرطانية .

٣- العمل على تفعيل الكشف الطبي الدوري والكفيل بالاكتشاف المبكر لحالات السرطان وتجنب نسبة كبيرة قد تصل إلى نصف حالات الإصابة بالسرطان

٤- تقنين المواد الغذائية المقدمة لمرضى المستشفيات بما يتلاءم والحالات المرضية .

٥- العمل على زيادة الندوات التثقيفية بالتغذية وطرقها ومخاطرها وتحسينها خاصة بالمدارس والجامعات .

٦- تغيير النمط الغذائي طبقاً لتوصيات الهيئات الصحية العالمية والتي تتمثل في :

أ- تقليل تناول الأغذية ذات الأصل الحيواني، إلى أقل من ٨٠ جراماً يومياً من اللحوم الحمراء.

ب- تناول خمس حصص أو أكثر من الفواكه والخضراوات يومياً .

ج- تناول سبع حصص أو أكثر من الكربوهيدرات (الخضراوات، والحبوب) .

د- تقليل تناول الأغذية المملحة والمجففة والمحفوظة، وتجنب الأطعمة المشوية والمدخنة.

هـ- تناول الفيتامينات كمكلات غذائية عند الضرورة .

و- الامتناع عن التدخين .

٧- المراقبة المستمرة للمطاعم والكافيتريات مع عمل زيارات مفاجئة من وزارة الصحة للاطمئنان على صحة وسلامة كافة الأغذية المقدمة وجودتها وتاريخ صلاحيتها وخلوها من أي تلوث وأنها صالحة للاستخدام الآدمي والتأكد من وجود شهادات صحية للعاملين بهذه الأماكن .

٨- نشر التوعية بتجنب مصادر التلوث ومنع العديد من السلوكيات الخاطئة كتناول الكحوليات والإفراط في مكسبات الطعم والرائحة واللون وكذلك زيادة نسبة الدهون المستخدمة في تلك الوجبات .

٩- تجنب السمنة وعمل نشاط بدني متوسط يومياً أو أسبوعياً خاصة للسيدات مع المحافظة على وزن الجسم .

١٠- العودة إلى الهرم الغذائي الصحي الآمن وتجنب تناول الأغذية الملوثة والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه.

١١- مناشدة كافة الهيئات والمؤسسات والأفراد للتبرع للمستشفيات الجامعية ومعهد الأورام مادياً ومعنوياً .

أ.د / ثابت عبد المنعم إبراهيم	أ.د / مصطفى الشرقاوى	أ.د/ حسن صلاح كامل

مـديـر المـركـز	**عميد معهد جنوب مصر للأورام** **جامعة أسيوط**	**نائب رئيس الجامعة** **لشـئون خدمـة المجتمـع وتنميـة البيئة**