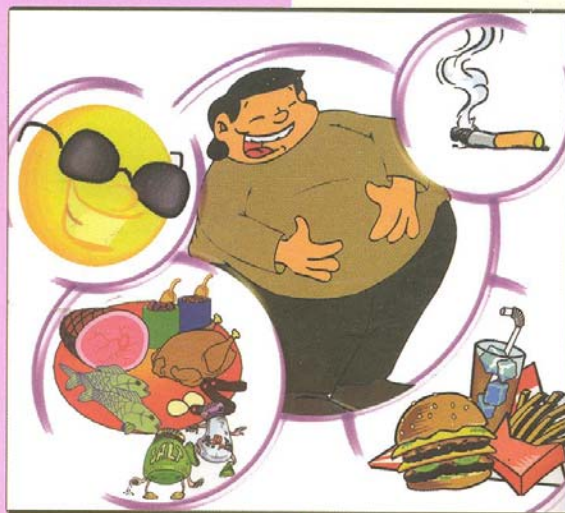


سرطان و راههای پیشگیری از آن



معاونت سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز مدیریت بیماری‌ها دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس

شناخت سرطان

سرطان در واقع بیماری نام آشنایی است که در قرن‌ها پیش وجود داشته و همواره مورد توجه دانشمندان و مردم عادی بوده و به عنوان یک بیماری لاعلاج خود را نشان داده است. سرطان از سلول آغاز می‌شود که خود سازنده بافت‌های بدن می‌باشد و بافت‌ها اندام‌ها را می‌سازند. به‌طور طبیعی سلول‌ها رشد کرده و بر اساس نیاز بدن به سلول‌های جدیدتر تقسیم می‌شوند. وقتی که سلول‌ها پیر می‌شوند، می‌میرند و سلول‌های جدید جایگزین آنها می‌شوند. گاهی این روند طبیعی دچار اشکال می‌شود. سلول‌های جدید زمانی که بدن به آنها نیاز ندارد به‌وجود آمده و سلول‌های پیر که باید از بین بروند به حیات خود ادامه می‌دهند. این تجمع بیش از حد سلول‌ها ایجاد توده‌های بافتی می‌کند که تومور نامیده می‌شوند.

تومورها دو دسته‌اند:

۱. تومورهای خوش خیم دارای مشخصات زیر هستند:
 - تهدیدکننده حیات نیستند.
 - معمولاً قابل درمانند و به‌ندرت عود می‌کنند.
 - سلول‌های آنها به بافت‌های اطراف تهاجم نمی‌کنند.
 - سلول‌های آن به نقاط دیگر بدن گسترش نمی‌یابند.
۲. تومورهای بدخیم دارای مشخصات زیر هستند:

- خطرناک‌تر از نوع خوش‌خیم و تهدیدکننده حیات هستند.

- بعد از درمان احتمال عود زیاد است.

- سلول‌های آن به بافت‌های اطراف حمله می‌کنند.
سلول‌های آن از راه خون و سیستم لنفاوی به قسمت‌های دیگر بدن گسترش می‌یابند.

• شایع‌ترین سرطان‌ها عبارتند از:

سرطان‌های پوست، پستان، معده، ریه، روده بزرگ، دهانه رحم، سیستم خونساز، مری، پروستات، دهان، حلق و کبد.

• علائم سرطان:

- توده غیرطبیعی در سینه یا هر قسمت بدن

- خال جدید یا تغییر شکل خال‌های قدیمی

- زخمی که بهبود نمی‌یابد

- خشونت صدا یا سرفه‌های طولانی

- تغییر در اجابت مزاج یا دفع ادرار

- گیر کردن غذا در گلو

- کاهش وزن بدون توجیه

- خونریزی و ترشحات غیرطبیعی

• عوامل خطر ساز سرطان‌ها:

- افزایش سن: بخصوص سن بالای ۶۵ سال



- سیگار: خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، حنجره دهان، مری، مثانه، کلیه، حلق، معده، لوزالمعده و دهانه رحم را افزایش می‌دهد.

- نور خورشید

- اشعه‌های یونیزه کننده

- مواد شیمیایی خاص:

مثل موادی که در

رنگرزی، نقاشی و

ساختمان‌سازی استفاده می‌شود در طولانی مدت و در صورت عدم احتیاط مضرند.

- تغذیه بد، کم تحرکی و چاقی: رژیم پرچرب احتمال

ابتلا به سرطان‌های پروستات، روده بزرگ و رحم را

افزایش می‌دهد.

- بعضی ویروس‌ها و باکتری‌ها: مثل ویروس هپاتیت B

- هورمون‌ها: مثل استروژن

- سابقه فامیلی

- مشروبات الکلی: بخصوص اگر همراه با کشیدن

سیگار باشد خطر

چندین برابر می‌شود.

• چگونه می‌توان از ابتلا

به سرطان جلوگیری کرد؟

۱. تأثیر سیگار در ایجاد



۱۰. تزریق واکسن هپاتیت B
۱۱. معاینه منظم دستگاه تناسلی زنان و پستان‌ها پس از ازدواج توسط پزشک

• درمان سرطان:

تخمین زده شده است که حدود یک سوم از تمام موارد سرطان قابل پیشگیری و یک سوم دیگر مشروط به تشخیص سریع و زودهنگام قابل درمان و یک سوم باقیمانده در صورت وجود تیم‌های درمانی و مراقبتی استاندارد می‌توانند طول عمر زیادی داشته باشند. پس سرطان‌ها نیز در صورت وجود برنامه مدون قابل پیشگیری و درمان می‌باشند. درمان سرطان به نوع آن و میزان پیشرفت سرطان بستگی دارد. شوک و استرس ناشی از بیماری معمولاً قدرت تصمیم‌گیری افراد را در این موارد مختل می‌کند مهم‌ترین و مطمئن‌ترین کار اعتماد به پزشکان و پذیرش تصمیمات آنها می‌باشد.

سرطان، خصوصاً سرطان ریه که بیشتر از همه سبب مرگ می‌شود غیرقابل انکار است. بنابراین توصیه می‌شود که از استعمال دخانیات خودداری شود.

۲. مصرف سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای بسیار چرب، کنسرو و ادویه را محدود کنید.



۳. از نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر مانند تریاک، شیره و سوخته‌های تریاک و ... خودداری شود.

۴. از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

۵. اگر از نظر شغلی با مواد شیمیایی، مواد پرتوزا و عوامل سرطان‌زا مانند دوده، روغن‌های صنعتی و آرسنیک سر و کار دارید با رعایت دستورهای بهداشتی خود را به وسایل ایمنی مجهز کنید.

۶. به طور منظم ورزش کنید.

۷. به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک مراجعه کنید.

۸. به علائم هشداردهنده سرطان توجه کنید.



۹. با احساس مشکلات مبهم گوارشی و یا احساس گیر کردن غذا در مری به پزشک مراجعه کنیم.

پیشگیری از سرطان با تغذیه صحیح

تغذیه سالم و بهداشتی علاوه بر پیشگیری از سرطان‌ها، خطر سایر بیماری‌های مهم مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت را نیز کم می‌کند.

در تغذیه صحیح به سه مطلب باید توجه کرد:

• مقدار غذایی که می‌خوریم

• نوع مواد غذایی

• روش تهیه، پخت و نگهداری غذاها

اطلاعات خود را زیادتر کنیم:

• پرخوری و چاقی یک عامل

مؤثر در بروز خیلی از سرطان‌ها مثل سرطان دستگاه گوارش، پستان و رحم است.

• مصرف گوشت قرمز و چربی‌ها خصوصاً چربی‌های حیوانی را کم کنید. این غذاها هم موجب چاقی می‌شود و هم خطر سرطان‌هایی مثل سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ را زیاد می‌کند.

• سبزی‌ها و میوه‌ها به دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها، مواد

معدنی مفید، مواد ضدسرطان و

الیاف هضم نشدنی بسیار مفید

هستند و از پیدایش خیلی از

سرطان‌ها جلوگیری می‌کنند.



• مشروبات الکلی عامل بروز برخی سرطان‌ها مثل سرطان‌های دستگاه گوارش و حفره دهان است.

• برخی روش‌ها که در گذشته برای نگهداری غذاها استفاده می‌شده است مثل دودی کردن (ماهی دودی) یا نمک سود کردن (قرمه گوشت) غذاها موجب پیدایش مواد سرطان‌زا در آنها می‌شود.

• پختن غذاها خصوصاً گوشت‌ها در درجه حرارت خیلی زیاد (کباب کردن و...) منجر به بروز برخی مواد سرطان‌زا در آنها می‌شود.

• نگهداری غذاها در خارج از یخچال و برخی روش‌های انبار کردن و نگهداری غیربهداشتی موجب آلودگی میکروبی و قارچی غذاها می‌شود (مثل کپک زدن نان) و سموم تولید شده در این مواد می‌تواند سرطان‌های خطرناکی مثل سرطان کبد را موجب شود.

• وزن خود را در حد متعادل حفظ کنیم. زیاد غذا نخوریم و چاق نشویم.

• به جای سرخ کردن مواد غذایی در روغن از غذاهای آب‌پز استفاده کنیم.

• مصرف گوشت‌های قرمز و چربی‌های حیوانی و لبنیات چرب را تا حد امکان کم کنیم و بجای آن از غذاهای گیاهی، ماهی و مرغ پوست گرفته شده استفاده کنیم.

سرطان - دخانیات

مفیدترین و مؤثرترین توصیه‌های ترک دخانیات برای پیشگیری از سرطان موارد زیر است.



- از دخانیات پرهیز کنید.
- اگر سیگار نمی‌کشید، هرگز نکشید.
- اگر می‌کشید همین امروز ترک کنید.
- گوش به زنگ شروع مصرف سیگار در فرزندانان باشید.
- کودکانی که والدین مراقب دارند ۵۰ درصد کمتر از کودکان فاقد والدین هوشیار سیگار می‌کشند.
- در مورد مضرات مصرف سیگار واضح و شفاف با کودکان از سن ۵-۶ سالگی گفتگو شود.
- در مورد مرگ آشنایان بر اثر سیگار با کودکان و نوجوانان صحبت کنید.
- اگر سیگاری هستید:
 - در حضور فرزندانان سیگار نکشید.
 - به آنها سیگار تعارف نکنید.
 - سیگار را در دسترس بچه‌ها نگذارید.
- اگر کودک شما سیگار می‌کشد:
 - با او برخورد خشن نکنید.
 - دلیل سیگاری شدن او را بیابید.

- اگرچه روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، ذرت، سویا، آفتاب‌گردان و کنجد از سایر روغن‌ها خیلی بهتر است اما آنها را نیز بی‌رویه مصرف نکنیم.
- هر روز سبزی و میوه بخوریم. از غلات کامل و سبوس‌دار استفاده کنیم.
- مصرف غذاهای دودی، نمک سود و انواع شورری‌ها را کنار بگذاریم.
- غذا را خارج از یخچال نگهداری نکنیم و مدت نگهداری غذا در یخچال و فریزر هم محدود باشد.
- نوشابه‌ها و آب میوه‌های غیرطبیعی ننوشیم.
- توجه داشته باشیم که خوردن تنقلاتی مثل پفک و چیپس و غذاهای آماده مثل سوسیس، کالباس و پیتزا برای همه مضر است بویژه برای کودکان

- حامی فرزند خود باشید.

- خودتان سیگار نکشید.

• مصرف دخانیات باعث عادت بد غذایی و فعالیت بدنی ناکافی در کودکان و سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان در بزرگسالی می شود.

• سالیانه، ۴ میلیون مرگ ناشی از مصرف سیگار اتفاق می افتد. تخمین زده می شود این رقم تا ۱۵ سال آینده ۲ برابر شود.

• مطالعات نشان می دهد بیش از ۲۰ نوع سرطان به نوعی با مصرف سیگار ارتباط داشته باشد. از جمله این سرطان ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سرطان های ریه، حنجره، مری، مثانه، کلیه، دهان و حلق، لوزالمعده، معده، خون، دهانه رحم، روده و کبد.

• نشان داده شده است که ۹۰ درصد سیگاری ها قبل از ۱۸ سالگی شروع به سیگار کشیدن می کنند.

• نشان داده شده است که اکثر افرادی که در نوجوانی سیگار نکشیده اند هرگز سیگاری نخواهند شد.

• هر نوع استفاده از تنباکو (چه جویدنی، چه قلیان، چه ناس، چه سیگار و ...) مضر است.

• مصرف قلیان از سیگار نه تنها مطمئن تر نیست بلکه خطرناکتر نیز هست.

• نوجوانانی که دخانیات مصرف می کنند:

- بیشتر مبتلا به سرطان می شوند.

- بیشتر معتاد به مصرف الکل می شوند.

- بیشتر در معرض داروهای ممنوعه قرار دارند.

- بیشتر خودکشی می کنند.

- بیشتر دچار افسردگی می گردند.

- بیشتر در معرض اعمال جنسی پرخطر قرار دارند.

سرطان، عوامل خطر و جامعه

- سازمان بهداشت جهانی علل محیطی و شغلی بروز سرطان را تا ۸۰ درصد موارد تخمین می‌زند.
- ۲۰ الی ۸ درصد از علل بروز سرطان عوامل شغلی سرطان‌زا می‌باشند.
- برخی از مواد شیمیایی شناخته شده سرطان‌زا عبارتند از: بنزن، وینیل کراید، آمینوبی فیل، آزبست و هیدروکربورهای چند حلقه‌ای آروماتیک و آزبست.
- هوا و آب آلوده به مواد سرطان‌زا می‌تواند احتمال بروز سرطان در مناطق اطراف محل‌های آلوده را افزایش دهد.
- اولین و مؤثرترین راه برای جلوگیری از بروز سرطان‌های شغلی و محیطی حذف این گونه مواد از چرخه مصرف یا کاهش تماس کارگران با مواد سرطان‌زا می‌باشد.
- از جمله عوامل فیزیکی شناخته شده سرطان‌زا پرتوهای

یون‌ساز (اشعه ایکس و اشعه گاما، بتا و آلفا) و اشعه ماوراء بنفش (نور مستقیم و طولانی مدت خورشید) می‌باشند.



- بعضی از عوامل بیولوژیک مثل ویروس هپاتیت B و HPV ویروس عامل ایجاد ایدز (HIV) از جمله عوامل شناخته شده سرطان‌زا می‌باشند.

- عوامل سرطان‌زای محیطی و شغلی از راه‌های مختلف نظیر استنشاق، تماس جلدی و گوارشی می‌توانند وارد بدن شوند.

- هرگونه اقدام که منجر به کاهش مدت و شدت تماس با عوامل سرطان‌زا شود، سبب کاهش احتمال بروز سرطان در افراد می‌شود.

- استنشاق دود سیگار (توسط فرد سیگاری و یا دیگران) نه تنها باعث افزایش احتمال بروز سرطان می‌شود بلکه اثرات سایر عوامل سرطان‌زا را نیز افزایش می‌دهد.

- ۴ راه عمده برای حفاظت کارگران در برابر عوامل سرطان‌زا عبارتند از:

- انجام آزمایش‌ها و تحقیقات به منظور شناسایی و

کنترل عوامل سرطان‌زا

- آموزش کارفرمایان و کارگران در مورد عوامل

سرطان‌زا و روش‌های محافظت در برابر آنها

- کنترل و به حداقل رسانیدن میزان تماس افراد با عوامل

سرطان‌زا

- وضع قوانین و مقررات مناسب

- از جمله راه‌های متعدد در کنترل و به حداقل رسانیدن

میزان تماس افراد با عوامل سرطان‌زا به ترتیب اولویت و

کارآیی عبارتند از:

- حذف ماده سرطان‌زا از چرخه تولید و مصرف

- جایگزینی این موارد با مواد کم خطرتر

- جدا نمودن کامل منابع انتشار مواد سرطانزا با رعایت فاصله مناسب و یا استفاده از روپات‌ها
- استفاده از روش‌های مهندسی نظیر تهویه، محصور نمودن کامل یا نسبی
- استفاده از روش‌های اجرایی ایمنی برای کار با مواد سرطانزا
- استفاده از لوازم حفاظت فردی
- در صورتی که مواد شیمیایی مورد استفاده در کار خود را نمی‌شناسید به برگه‌های اطلاعاتی همراه این مواد (MSDS) و یا متخصصین بهداشت حرفه‌ای مراجعه نمایید تا از عوارض احتمالی این موارد آگاهی پیدا نمایید.

سرطان و مراقبت از پوست



- از رویارویی با نور آفتاب بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعداز ظهر خودداری شود.
- در میان روز حتماً به دنبال سایه باشید چون در این دوره از روز اشعه‌های آفتاب بسیار قوی هستند. این مسأله را به فرزندان خود نیز آموزش دهید. زمانی که سایه شما از شما کوتاه‌تر است اشعه‌های آفتاب در قوی‌ترین و مغرب‌ترین وضعیت خود قرار دارند.
- با پوشیدن لباس‌های پوشیده حدالمقدور از پوست بودن خود محافظت کنید.
- با استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با SPF ۱۵ به بالا از پوست خود محافظت کنید و مقدار قابل توجهی از آن را بعد از شنا و تعریق زیاد استفاده کنید. از ضد آفتاب حتی در روزهای مه‌آلود و ابری هم استفاده کنید.
- از کلاه برای پوشاندن صورت، گوش‌ها و گردن و محافظت در برابر نور آفتاب استفاده کنید.
- از عینک‌های آفتابی با جذب اشعه ماوراء بنفش ۹۹ الی ۱۰۰ درصد برای ایجاد حداکثر محافظت از چشم‌ها و پوست اطراف چشم استفاده کنید.



سرطان و فعالیت جسمانی

- ورزش کنید.
- فعالیت بدنی مداوم و مرتبی داشته باشید.
- وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید.
- مواظب باشید چاق نشوید.
- ۳۰ دقیقه در روز و حداقل ۳ بار در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

