

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

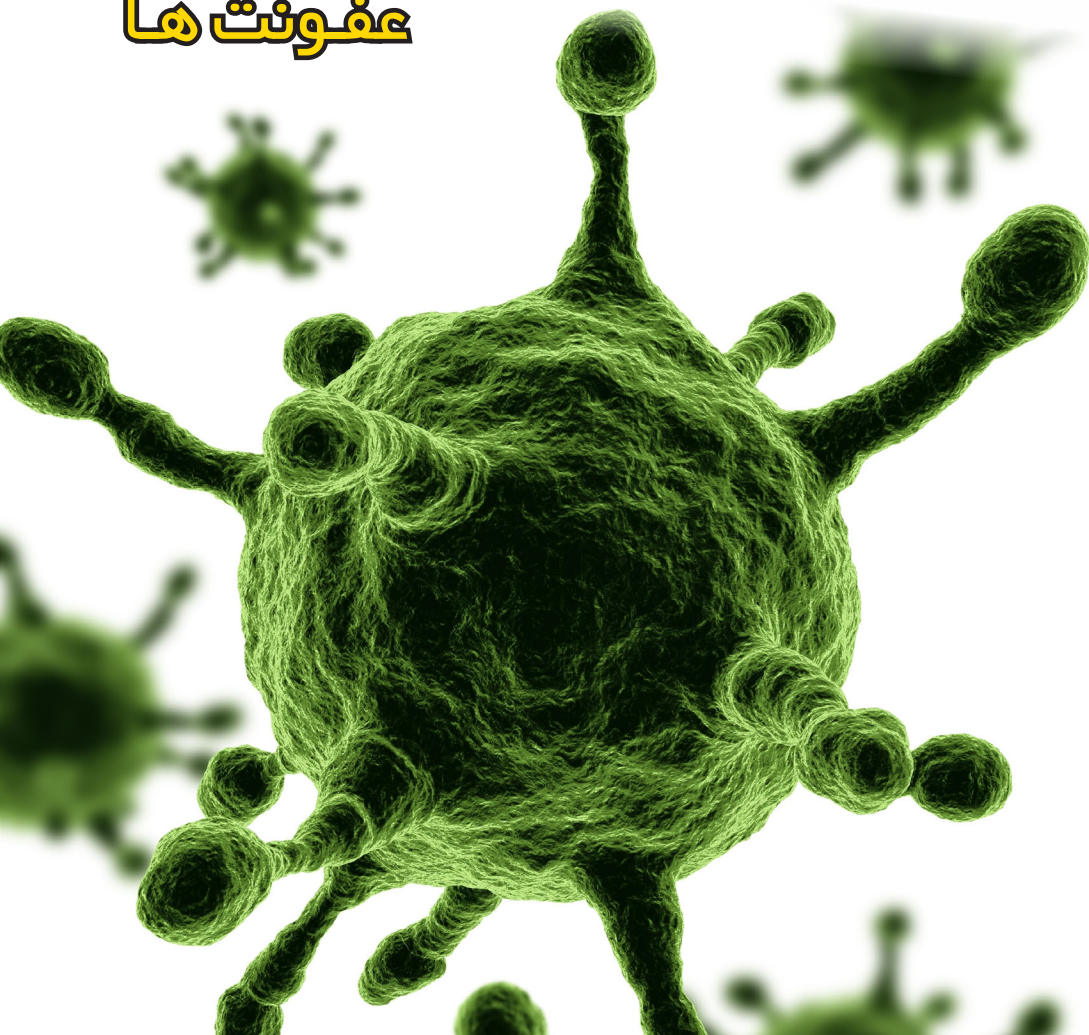
پیشگیری از سرطان؛

عفونت‌ها

@OHPIC1

<http://telegram.me/avayesalamaty>

<http://iec.behdasht.gov.ir>



عفونت‌ها

پیشگیری از سرطان؛ عفونت ها

شاید بیراه نباشد اگر بگوییم: «عفونت ها قابل پیشگیری ترین دلایل ایجاد سرطان در دنیا هستند» چرا که در کشورهای در حال توسعه علت ایجاد یک چهارم سرطان ها و همچنین علت یک چهارم مرگ های ناشی از سرطان ها هستند. بنابراین واضح است که با پیشگیری یا درمان بعضی از عفونت ها می توان از ابتلا به بعضی از سرطان ها جلوگیری کرد.

دو میلیون مورد از سرطان ها در سطح جهان ناشی از عفونت ها هستند که اغلب هم در کشورهای در حال توسعه رخ می دهند (سه برابر بیشتر) و نکته جالب تر اینکه در بیش از نیمی از موارد، افراد کمتر از ۵۰ سال را مبتلا می کنند.

شایع ترین عوامل عفونی ایجادکننده سرطان کدامند؟

چهار نوع عامل عفونی اصلی که علت بسیاری از این سرطان ها شناخته شده اند، عبارتند از:

- ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)
- هلیکوباکتر پیلوری (HP)
- ویروس هپاتیت B (HBV)
- ویروس هپاتیت C (HCV)

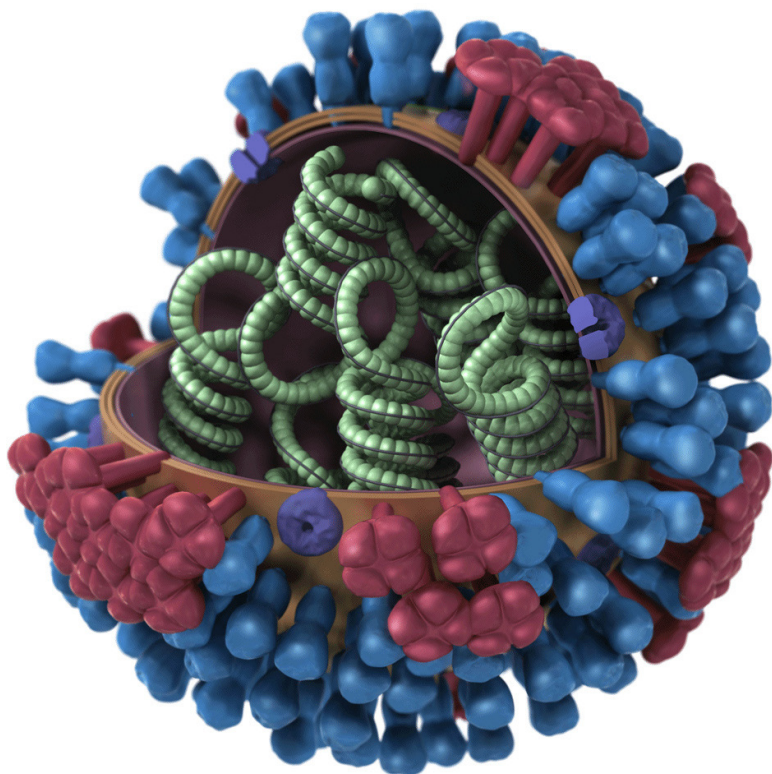
شایع ترین سرطان های ناشی از عوامل عفونی

- شایع ترین سرطان هایی که در اثر عوامل عفونی ایجاد می شوند، عبارتند از:
- سرطان دهانه رحم که به علت عفونت با پاپیلوما ویروس انسانی ایجاد می گردد.
 - سرطان معده که مرتبط با عفونت هلیکوباکتر پیلوری است (بakteri خاصی که در ph اسیدی معده می تواند زندگی کند).
 - سرطان کبد که مرتبط با هپاتیت B و C است.

راه کارهای ساده برای محافظت در برابر عوامل عفونی

اما چه کنیم که به این عفونت ها دچار نشویم یا به موقع آنها را درمان کنیم. توصیه های کلی عبارتند از:

- توجه به اصول بهداشت فردی و عمومی
- انجام واکسیناسیون به موقع
- رعایت اصول ایمنی تزریق
- مصرف درست و به جای آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک



ویروس ها و نقش آنها در ایجاد سرطان

از آنجا که در میان عوامل عفونی، نقش ویروس ها مهم تر است، بهتر است با عملکرد آنها آشنا شویم. ویروس هایی که نقش آنها در ایجاد سرطان شناخته شده است، اغلب منجر به عفونت های پایدار و طولانی مدت در انسان می شوند. افراد از نظر حساسیت ژنتیکی و پاسخ ایمنی به ویروس ها با یکدیگر فرق دارند و این امر باعث تفاوت در مقدار تکثیر ویروس و گرایش بافتی در فرد میزبان می شود.

در واقع ویروس ها برای ایجاد عفونت های پایدار، باید از دید سیستم ایمنی میزبان که عفونت را حذف می کند، پنهان بمانند. اگر میزبان دچار اختلال سیستم ایمنی باشد، علاوه بر فراهم آمدن فرصت برای تکثیر ویروس ها و ایجاد عفونت پایدار، سلول های سرطانی نیز ممکن است تکثیر یافته و از کنترل دستگاه ایمنی میزبان خارج شوند.

اکثر ویروس های ایجاد کننده تومور معمولاً به بافت خاصی گرایش دارند که احتمالاً به علت وجود گیرنده های ویروسی در سطح برخی از سلول ها و یا فاکتورهای داخل

سلولی برای بیان ژن های ویروسی است. به عنوان مثال، ویروس هپاتیت B و C در کبد و هرپس ویروس با سرطان بینی و سرطان گلو در ارتباط هستند. البته همه عفونت های ویروسی منجر به سرطان نمی شوند. مثلاً آدنو ویروس ها گروه بزرگی از ویروس ها هستند که به مقدار فراوان در طبیعت پراکنده هستند و معمولاً انسان را آلوده کرده و موجب بیماری های حاد خفیف در مجاری تنفسی و گوارشی می شوند اما به عنوان عامل مولد سرطان در انسان شناخته نشده اند.

شناخت عوامل عفونی و توجه به نکات بهداشتی، یکی از بهترین روش های پیشگیری از سرطان است. حال بیایید نگاهی به روش های اختصاصی پیشگیری و درمان این عفونت ها داشته باشیم:

ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)

ویروس پاپیلوم انسانی



ویروس HPV رایج ترین عفونتی است که از طریق آمیزش جنسی انتقال می یابد. در نقاط مختلف دنیا، میزان آلودگی به انواع شایع این ویروس در افراد سالم، از ۵ تا ۴۰ درصد متفاوت است. این عفونت، در بسیاری از زنانی که دچار آن هستند در نهایت برطرف می شود اما در برخی از آنها عفونت به صورت دائمی (طولانی مدت) در می آید که این عفونت دائمی یکی از عوامل خطر ایجاد سرطان گردن رحم است.

واکسن HPV چیست؟

از آنجا که عفونت دائمی HPV برای آغاز فرایند سرطان گردن رحم لازم است، این واکسیناسیون پس از آن که شخصی از طریق آمیزش جنسی در معرض این ویروس قرار گرفت، از ایجاد عفونت دائمی جلوگیری می کند. این واکسن به پیشگیری از اکثر موارد سرطان گردن رحم و ضایعات پیش سرطانی در گردن رحم و همچنین بروز ۹۰ درصد از موارد زگیل های تناسلی کمک می کند. در حال حاضر بیش از ۴۰ کشور دنیا برنامه ملی واکسیناسیون HPV را دارند و اغلب این برنامه را برای دختران در سنین ۹ تا ۲۶ سالگی در سه نوبت و در طی ۶ ماه انجام می دهند.

این واکسن تا چه اندازه مؤثر است؟

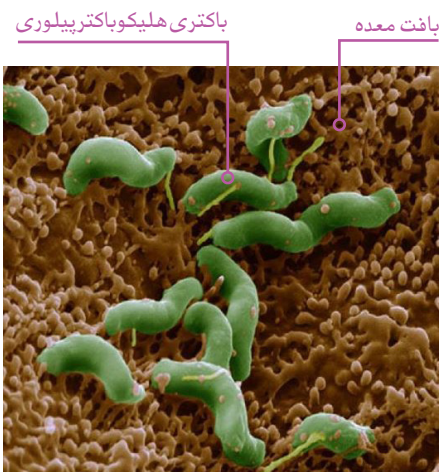
این واکسن در پیشگیری از ضایعات پیش سرطانی گردن رحم بسیار مؤثر است البته با این فرض که افراد پیش از واکسیناسیون دچار عفونت دائمی HPV نباشند. ارتباط بسیار قوی و شناخته شده‌ای بین عفونت دائمی HPV، تشکیل ضایعات پیش سرطانی گردن رحم و سرطان گردن رحم وجود دارد.

آیا این واکسن فوراً عمل می‌کند؟ تا چه مدت تأثیر آن باقی می‌ماند؟

این واکسن در پیشگیری عفونت دائمی HPV بسیار مؤثر است، به شرط آن که شخص از قبل دچار عفونت با این ویروس نشده باشد. توجه به این نکته اهمیت دارد که این واکسن عفونت HPV که پیش از واکسیناسیون وجود داشته باشد را برطرف نمی‌سازد. با انجام واکسیناسیون، ایمنی در برابر ایجاد عفونت، دست کم ۳ تا ۵ سال و شاید برای مدت بسیار طولانی تری باقی بماند.

□ در کنار استفاده از واکسن HPV، دوری از رفتارهای پر خطر جنسی می‌تواند از ابتدا به سرطان دهانه رحم ناشی از ابتلا به پاپیلوما ویروس جلوگیری کند.

هلیکوباکتری پیلوری (HP)



هلیکوباکتری پیلوری علت اولیه زخم معده و التهاب معده است. هلیکوباکتری پیلوری می‌تواند در ابتدا به سرطان معده نقش داشته باشد. درمان عفونت معده ناشی از هلیکوباکتری پیلوری می‌تواند از بروز نوع خاصی از سرطان معده جلوگیری کند. البته بسیاری از عفونت‌ها نه علامتی دارند و نه به سرطان ختم می‌شوند.

میزان عفونت به این باکتری در افراد سالم و در نقاط مختلف ایران بیش از ۷۰ درصد است و حتی کودکان با سن کم نیز به این باکتری آلوده هستند که شاید توجه کننده بروز بالای سرطان معده در ایران باشد.



برای پیشگیری از ابتلای به این باکتری باید بدانیم که این باکتری چگونه منتقل می شود. این باکتری، در بین انسان ها از طریق دهانی - دهانی یا مدفوعی منتقل می شود. این میکروب در بزاق و مدفوع وجود دارد و به ویژه ممکن است از راه غذا یا آب آلوده منتقل شود. کودکانی که در کشورهای توسعه نیافته زندگی می کنند معمولاً به دنبال استفاده از آب چشمه ها، رودخانه ها و یا مصرف سبزیجات و مواد غذایی آلوده مبتلا می شوند.

ابتلای به عفونت با شرایط اجتماعی اقتصادی نیز مرتبط است. زندگی در مکان های پر جمعیت و تماس نزدیک بین افراد باعث انتقال عفونت به ویژه در کودکان می شود. استفراغ، بزاق و مدفوع منابع بالقوه برای انتقال مستقیم به ویژه در خانه های پر جمعیت هستند. سایر روش های انتقال، شامل استفاده مشترک از وسایل شخصی است. در برخی کشورها بهبود وضعیت اقتصادی اجتماعی با کاهش پیشرونده در میزان عفونت هلیکوباکتری پیلوری همراه بوده است.

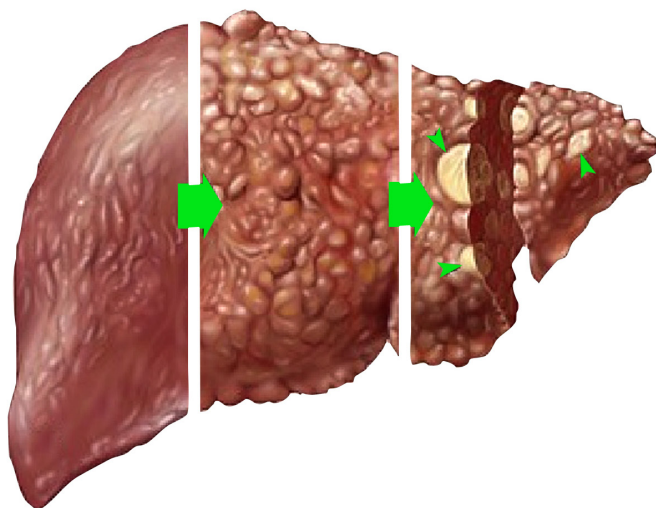
آب آشامیدنی و بهداشتی در هندوستان است.

هپاتیت B و C



کبد یکی از بزرگ‌ترین اندام‌های بدن است. کبد در سمت راست بالای شکم، پشت دنده‌ها قرار گرفته است. کبد وظایف مهمی برعهده دارد که از جمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- تصفیه مواد مضر از خون که این مواد از طریق مدفوع و ادرار از بدن خارج می‌شوند.
- تولید صفرا برای کمک به گوارش چربی‌های غذا
- ذخیره گلیکوژن (قند)، ماده‌ای که بدن از آن برای ایجاد انرژی استفاده می‌کند.



تشخیص و درمان زودهنگام سرطان کبد باعث کاهش احتمال مرگ ناشی از این نوع سرطان می‌شود. هپاتیت نوعی بیماری است که منجر به التهاب (تورم) کبد می‌شود. آسیب طولانی‌مدت به بافت کبد احتمال ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد. هپاتیت را به‌طور معمول گروهی از ویروس‌ها به نام ویروس‌های هپاتیت ایجاد می‌کنند.

ویروس‌های هپاتیت B و C از علل عمده سرطان کبد در دنیا هستند. این ویروس‌ها از طریق تزریق خون، داروهای تزریقی و فعالیت جنسی منتقل می‌شوند. واکسیناسیون بر علیه هپاتیت B و C می‌تواند از ابتلا به سرطان کبد جلوگیری کند.

هپاتیت B در اثر تماس با خون، مایع منی یا مایعات دیگر بدن فرد مبتلا به ویروس هپاتیت B به وجود می آید. این عفونت بسیار وخیم است و به کبد آسیب وارد می کند و این آسیب گاه منجر به سرطان می شود. هپاتیت C نیز به کبد صدمه وارد می کند و منجر به سرطان می شود. در بیش تر افراد مبتلا به هپاتیت C سیروز کبد به وجود می آید.

بانک های خون، همه خون های اهدایی را از نظر ابتلا به هپاتیت B و C آزمایش می کنند که این امر، به طور قابل ملاحظه ای خطر ابتلای فرد به این ویروس، از طریق تزریق خون را کاهش می دهد. علاوه بر توجه به عدم آلودگی محصولات خونی به این ویروس ها، مهمترین شیوه ها برای پیشگیری از عفونت با ویروس های هپاتیت B و C، رعایت بهداشت فردی در تماس های جنسی و عدم استفاده از سرنگ های آلوده است.

آفلاتوکسین



آفلاتوکسین سم ناشی از قارچی است که روی مواد غذایی نظیر حبوبات، آجیل و نان که به درستی نگهداری نشده اند، رشد می کند. افراد ممکن است از طریق مصرف گوشت قرمز یا محصولات لبنی حاصل از حیواناتی که غذای آلوده مصرف کرده اند، در معرض آفلاتوکسین قرار بگیرند. خطر ابتلا به سرطان کبد به دلیل مصرف غذاهای آلوده به آفلاتوکسین افزایش می یابد.