

|               |   |
|---------------|---|
| نام سند       | ۷ توصیه برای پیشگیری از سرطان                     |
| نگارش         | مرکز بهداشت استان                                 |
| تاریخ صدور    | ۱۳۹۷  |
| نام کامل فایل | ۷ توصیه برای پیشگیری از سرطان و تشخیص زودرس آن ها |
| شرح سند       | ۷ توصیه برای پیشگیری از سرطان                     |
| گردآوری       | دکتر جبرئیل شعربافی<br>نیر صادقپور صالح           |

## ۷ توصیه برای پیشگیری از سرطان‌ها و تشخیص زودرس آن‌ها

سرطان نیز مانند بیماری‌های عروق کرونر قلب یک بیماری قابل پیشگیری است. به طوریکه ۸۰ درصد کل سرطان‌ها با شیوه زندگی و عوامل محیطی در ارتباط هستند. در ابتدا به سرطان عوامل مختلفی دخالت دارند. بسیاری از عوامل ایجادکننده سرطان، عوامل محیطی هستند که به راحتی قابل اجتناب میباشند، ولی عوامل دیگری نیز مثل عوامل ژنتیکی در ایجاد سرطان نقش دارند که تغییر در آنها تا حد زیادی از حیطه قدرت کنترل بشر خارج است. با انجام راهنمایی‌های این نوشتار میتوانید به مقدار قابل توجهی احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید.

### ۱- استعمال سیگار و دخانیات را ترک کنید.

سرطان ریه که سرطان نسبتاً شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است، رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد. ۹۰٪ سرطان‌های ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است. کسانی که دخانیات استعمال نمیکنند، به میزان بسیار کمتری نسبت به معتادین به دخانیات، به سرطان ریه دچار میشوند. میزان متوسط کاهش طول عمر سیگاری‌ها ۸ سال است. برای آنهایی که در میانسالی فوت می‌کنند (۳۵-۶۹ سالگی) این میزان حدود ۲۲ سال است.

سرطانهای دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است. از آن جمله می‌توان سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، مژانه و پانکراس را نام برد. درمان این سرطانها هم به نوبه خود مشکل و گاه ناممکن است. بهتر است هرگز سیگار نکشید. اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید، هم اکنون آن را قطع کنید. بدن شما میتواند بعد از قطع سیگار، کم کم صدمات ایجادشده را ترمیم نماید، به شرط آنکه به

مرحله بحرانی نرسیده باشد. به خاطر داشته باشید دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما نیز بسیار خطرناک و مضر است. بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کرده و از دود سیگار هم دوره کنید.

## **۲- از تماس زیاد با نور خورشید پرهیزید.**

سرطان پوست که یکی از شایعترین سرطانها میباشد ارتباط ثابتشدهای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد. تماس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب به خصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتابسوختگی میشوند، میتواند زمینهساز ایجاد سرطانهای مختلف پوستی گردد. بنابراین سعی کنید تا حد امکان خود و کودکانتان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

دستورهای ساده زیر در این راه به شما کمک میکند:

- در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (۱۱ صبح تا ۴ بعداز ظهر) از مکانهای سایهدار استفاده کنید.

- در آفتاب از کلاه و لباسهای دارای پوشش کامل استفاده نمایید.

- زمانی که در آفتاب به سر میبرید از کرمهای محافظ پوست جهت پوشاندن قسمتهای باز بدنتان استفاده کنید.

- در زمانهای آفتابی از عینکهای آفتابی استاندارد استفاده کنید. لازم به توضیح است که عینکهای آفتابی قلبی باعث صدمات جبرانناپذیری به چشم می‌شوند.

## **۳- تغذیه مناسب داشته باشید.**

تغییرات اجتماعی در کشور ایران و بسیاری از کشورهای منطقه، طی ۳۰ سال اخیر، وضع سلامت مردم را

مورد دستخوش و دگرگونی قرار داده است. تغییر سنت‌های گذشته و شیوه‌های جدید زندگی به تغییر در

الگوهای غذایی از جمله افزایش دریافت چربی‌های اشباع و کاهش دریافت میوه و سبزی منجر شده، که این امر موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، دیابت و ... شده است. نقش تغذیه در ایجاد تعداد زیادی از سرطانها به اثبات رسیده است. رژیم غذایی ناصحیح در دست کم، ۳۵ درصد از کل موارد سرطان‌ها دخالت دارد که این رقم در زنان به ۵۰ درصد می‌رسد. بنابراین سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و درمان آن می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. به عنوان مثال افرادی که کمتر از پنج بار در روز میوه و سبزی مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر سرطان‌های دستگاه گوارش قرار دارند. سبزیجات و میوه‌ها با داشتن مواد آنتی‌اکسیدان و همچنین فیبر فراوان نقش مهمی در پیشگیری از سرطان‌ها ایفا می‌کنند. غذاهای پرچربی به خصوص غذاهای حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخشده یا کبابی شده، غذاهای نمکسودشده و نیز مواد غذایی کپک زده، می‌توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند. از طرف دیگر مصرف غذاهای کمچربی، انواع سبزی و میوه‌ها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند، می‌تواند در جلوگیری از ایجاد بسیاری از سرطانها بخصوص سرطان‌های دستگاه گوارش نقش جدی ایفا نماید. از این رو سعی کنید رژیم غذایی خود را مطابق آنچه که ذکر شد اصلاح نمایید.

• چند توصیه تغذیه‌ای به منظور پیشگیری از سرطان:

۱. افزایش مصرف روزانه میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه ( حداقل پنج بار در روز)
  - انتخاب میوه‌ها و سبزی‌های رنگی (سبز تیره و نارنجی)
  - مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها همراه با غذا یا به عنوان میان وعده
۲. کاهش مصرف غذاهای پر چرب (کره، لبنیات پرچرب، کله پاچه، گوشت‌های قرمز، روغن جامد و سس مایونز)
۳. کاهش مصرف گوشت‌های فرآیندی مانند سوسیس و کالباس (به دلیل ترکیبات نیتراتی که به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده به آن اضافه می‌شوند)

۴. طبخ صحیح غذاها و پرهیز از مصرف زیاد غذاهاى سرخ شده

۵. کاهش مصرف غذاهاى شور به دلیل نقش آن در سرطان معده

۶. استفاده از نان‌هاى تهیه شده از دانه کامل و غلات سبوس دار

## ۴- به طور منظم ورزش کنید.

ورزش با افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و همچنین کاهش استرس و افسردگی و همچنین کاهش وزن باعث پیشگیری از بسیاری از سرطانها می‌شود. همچنین افراد ورزشکار معمولاً کمتر سیگاری بوده و از یک رژیم غذایی متعادل پیروی می‌کنند. ورزش روزانه بمدت ۳۰ دقیقه (مثلاً پیاده روی با شدت متوسط) چنانچه به طور منظم انجام شود، باعث تنظیم وزن و پیشگیری از بسیاری از بیماریها از جمله سرطان می‌گردد. سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی و نیز فعالیت خود، وزن بدنتان را به حد ایده‌آل برسانید (  $25 < BMI < 18/5$  ). ورزش حتی در بیماران سرطانی بسیار مفید بوده و باعث بهبود کیفیت زندگی و بهبود عملکرد ارگانهای حیاتی آنها می‌شود.

## ۵- از مصرف الکل پرهیزید.

الکل باعث صدمه زدن به DNA سلولی می‌شود. مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، روده، کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل به همراه استعمال دخانیات احتمال ایجاد سرطان را به مراتب افزایش خواهد داد. هیچ مدرک ثابت شده پزشکی وجود ندارد که تایید کند مصرف این قبیل نوشیدنیها برای انسان سود دارد. بنابراین هرگز به مشروبات الکلی نزدیک نشوید.

## ۶- به علائم هشداردهنده سرطان توجه کنید.

سرطان در ابتدا یک بیماری محدود و کوچک است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود، شانس بهبود کامل آن بسیار زیاد می‌باشد. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا میشوند، میتواند باعث تشخیص زودهنگام سرطان گردد. در ادامه، مجموعه علائمی که میتوانند نشانگر شروع بسیاری از سرطانهای شایع باشند، ذکر شده است. با پیدایش هر کدام از این علائم یا هرگونه یافته غیرطبیعی دیگری که بیش از دو هفته از ایجاد آن گذشته و بهبود نیافته است، جهت بررسی به پزشک مراجعه کنید.

توجه داشته باشید که در بسیاری از موارد، این علائم ناشی از سرطان نیست بلکه علامت یک بیماری خوشخیم می‌باشد، ولی تشخیص این نکته با پزشک است، بنابراین هرگز مشورت با پزشک را فراموش نکنید.

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیرطبیعی به مدت طولانی، وجود خون در

مدفوع، اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار

- زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد.

- تغییر در اندازه، شکل و رنگ زگیل یا خالهای موجود در بدن

- ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن

- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن

- اشکال در بلع غذا

- سرفه‌های مداوم یا گرفتگی صدا

## ۷- معاینات پزشکی را جدی بگیرید.

باید توجه داشت که بسیاری از سرطانها تنها با معاینه پزشکی و آزمایشهای تکمیلی تشخیص داده می‌شوند. عمده‌ترین سرطانهایی که میتوان با معاینه و آزمایشهای پزشکی در مراحل اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد، شامل سرطانهای پستان، دهانه رحم و روده بزرگ میباشد.

**سرطان پستان:** تمامی خانمها بعد از سن بیستسالگی باید ماهانه پستانهای خود را معاینه کنند. طریقه معاینه را میتوانید از پزشک بپرسید. خانمهای بین ۲۰-۴۰ سال باید هر ۳ سال توسط پزشک معاینه پستان شوند. خانمها از سن ۴۹-۴۰ سالگی هر ۲-۱ سال بایستی ماموگرافی شده و بعد از ۵۰ سالگی بایستی سالیانه ماموگرافی شوند. (ماموگرافی یک نوع عکسبرداری ویژه از پستان است که در تشخیص زودرس سرطانهای پستان کمک شایانی می‌کند).

**سرطان دهانه رحم:** تمام زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند. برای انجام پاپ اسمیر میتوانید به پزشک متخصص زنان یا کارشناس مامایی مراجعه نمایید.

**سرطان روده بزرگ:** مراجعه سالانه تمامی افراد بالای چهل سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از پنجاه سالگی و نیز کولونوسکوپی هر ۵-۳ سال پیشنهاد شده است.

با انجام معاینه و آزمایشهای فوق در گروههای سنی ذکرشده، میتوان سرطانهای مذکور را تا میزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص داده و با درمان بموقع بهبود قطعی را بدست آورد.

## **در آخر به خاطر داشته باشید که :**

انجام مراحل ۷ گانه بالا، شما را در مقابل ابتلا به تمامی سرطانهای شناخته شده بیمه نمیکند ولی می‌تواند به میزان بسیار زیادی از ابتلا به سرطانهای شایع جلوگیری کرده و یا در درمان موفق آنها به شما کمک کند. باید دانست که سرطان گرچه بیماری خطرناکی است اما در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچگاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید.

### **منابع :**

[/http://oncoinfo.ir](http://oncoinfo.ir)

[/http://www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)