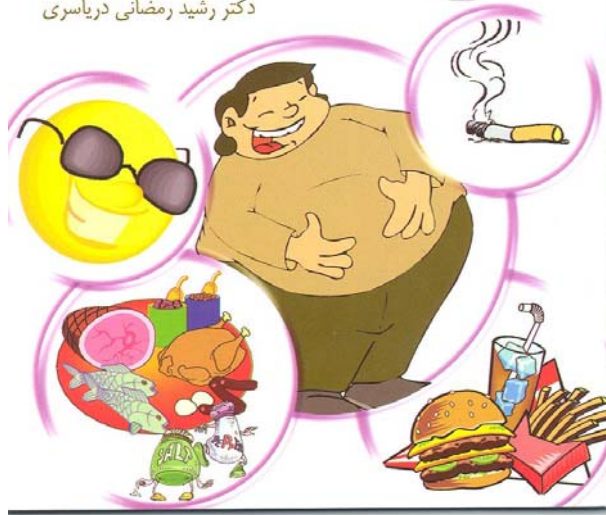


کلید طلایی ۱

سرطان و راههای پیشگیری از آن

تالیف و تدوین: دکتر شیوا رحمانی بصیر
زیر نظر: دکتر سید مویذ علویان
دکتر محمدمهدی گویا
دکتر رشید رضانی دریاسری



نام سند	کلید طلایی ۱
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	کلید طلایی ۱ سرطان و راههای پیشگیری از آن
شرح سند	کلید طلایی ۱
تدوین و گردآوری	دکتر شیوا رحمانی بصیر، زیر نظر سید موید علویان، دکتر محمدمهدی گویا، دکتر رشید رمضانی

کلید طلایی ۱

سرطان و راه‌های پیشگیری از آن

با تشکر از همکاری:

دکتر سیدمحسن موسوی

فهیمة مرادیور

مشیرة مومنی

دکتر زهرا صدیقی

الهام پرتوی

رقیة جلال

معصومه فلاح



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

مرکز مدیریت بیماری‌ها

معاونت غیرواگیر

اداره سرطان

فهرست مطالب

صفحه	فهرست
۱	بخش اول: شناخت سرطان
۹	بخش دوم: پیشگیری از سرطان با تغذیه صحیح
۱۲	بخش سوم: سرطان - دخانیات
۱۵	بخش چهارم: سرطان، عوامل خطر و جامعه
۱۸	بخش پنجم: سرطان و مراقبت از پوست
۲۰	بخش ششم: سرطان و فعالیت جسمانی

بخش اول

شناخت سرطان

• معیارهای مهم سلامتی:

- ثابت نگه داشتن وزن متناسب در

تمام طول زندگی

- داشتن فعالیت فیزیکی مناسب

- مصرف رژیم غذایی سالم با تاکید

بر منابع گیاهی

- پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی



• سرطان:

سرطان در واقع یک بیماری نام آشنایی است که در قرن‌ها پیش وجود داشته و همواره مورد توجه دانشمندان و مردم عادی بوده و به‌عنوان یک بیماری لاعلاج خود را نشان داده است و از طرفی بعد از کنترل بیماری‌های عفونی جایگاه ویژه‌ای در جهت نیاز به پژوهش و تحقیقات به خود اختصاص 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 خوش‌خیم 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.

• انواع سرطان:

بدن انسان از تعداد زیادی سلول مختلف تشکیل شده است که هر یک ممکن است غیرطبیعی شوند و به‌همین دلیل انواع مختلف سرطان را پدید بیاورند.



• شایع‌ترین سرطان‌ها عبارتند از:

سرطان‌های پوست، پستان، معده، ریه، روده بزرگ، دهانه رحم سیستم خونساز، مری، پروستات، دهان، حلق و کبد. همه افراد بالای ۶۵ سال اتفاق می‌افتد. همچنین وقوع سرطان در مردان نسبت به زنان بیشتر می‌باشد.

• علایم 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
- گیرکردن غذا در گلو
- کاهش وزن بدون توجیه
- خونریزی و ترشحات غیرطبیعی



• غربالگری سرطان:

بعضی از انواع سرطان را می‌توان قبل از اینکه علامتی ایجاد کند تشخیص داد به‌طور مثال:



- سرطان سینه: با معاینات دوره‌ای سینه‌ها توسط خود فرد و پزشک و در صورت لزوم انجام ماموگرافی می‌توان به تشخیص زودهنگام دست یافت.

- سرطان گردن رحم: تست پاپ اسمیر (نمونه‌برداری از گردن رحم) توسط پزشک مجرب بعد از ۲۱ سالگی یا سه سال بعد از ازدواج (هرکدام زودتر باشد) بهترین روش برای تشخیص زودرس این سرطان است.

- سرطان روده بزرگ و رکتوم: کلیه افراد بالای ۵۰ سال باید این تست‌ها را به ترتیب با نظر پزشک انجام دهند: نمونه خون مخفی در مدفوع، کولونوسکوپی، باریوم انما و معاینه با انگشت.

• عوامل فطرسیاز سرطان‌ها:

- افزایش سن: بخصوص سن بالای ۶۵ سال
- سیگار: خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، حنجره دهان، مری، ممانه، کلیه، حلق، معده، لوزالمعده و دهانه رحم را افزایش می‌دهد.
- نور خورشید



- اشعه‌های یونیزه‌کننده
- 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 غذایی پرچرب احتمالاً ابتلا به سرطان‌های پروستات، روده بزرگ و رحم را افزایش می‌دهد.

- بعضی ویروس‌ها و باکتری‌ها: مثل ویروس هیپاتیت 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 سرطان، خصوصاً سرطان ریه که بیشتر از همه سبب



۱۱. تزریق واکسن هپاتیت B

۱۲. معاینه منظم دستگاه تناسلی زنان پس از ازدواج توسط پزشک

• **درمان سرطان:**

تخمین زده 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 مابقی در صورت وجود تیم‌های درمانی و مراقبتی استاندارد می‌توانند طول عمر زیادی داشته باشند. با این اوصاف سرطان‌ها 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.

• **نکات مهم:**

- توجه به علائم هشداردهنده ضروری است اما به این نکته هم باید توجه داشت که وجود هر یک از علائم ذکر شده نشانه وجود سرطان در فرد نیست، بلکه لازم است بررسی‌های بیشتری برای اطمینان خاطر فرد صورت پذیرد.
- پیشگیری از سرطان محدود به سن خاصی نیست.



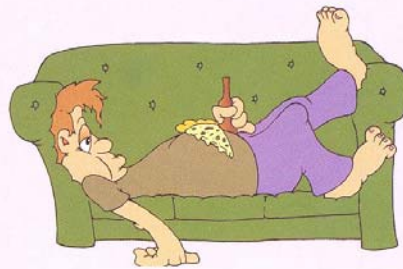
مرگ می‌شود غیرقابل انکار است. بنابراین توصیه می‌شود که از استعمال دخانیات خودداری شود.
۲. مصرف سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای بسیار چرب، کنسرو، و ادویه را محدود کنید.
۳. از نوشیدن الکل و مصرف موادمخدر مانند تریاک، شیره و سوخته‌های تریاک و ... خودداری شود.



۴. از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
۵. اگر از نظر شغلی با موادشیمیایی، مواد پرتوزا و عوامل سرطان‌زا مانند دود، روغن‌های صنعتی و آرسنیک سر و کار دارید با رعایت دستورهای بهداشتی خود را به وسایل ایمنی مجهز کنید.
۶. به‌طور منظم ورزش کنید.
۷. به‌طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک مراجعه کنید.
۸. به علائم هشداردهنده سرطان توجه کنید.
۹. معاینه ماهانه پستان‌ها توسط فرد و انجام ماموگرافی سالانه از سن ۵۰ - ۴۵ سالگی
۱۰. با احساس مشکلات مبهم گوارشی و یا احساس‌گیر کردن غذا در مری به پزشک مراجعه کنیم.



- باید با تغییرات تدریجی در مسیر زندگی، سعی در اصلاح شیوه زندگی خود و جامعه نمود.
- از کم شروع کنید و عجله نکنید.



بخش دوم

پیشگیری از سرطان با تغذیه صحیح

تغذیه سالم و بهداشتی علاوه بر پیشگیری از سرطان‌ها، خطر سایر بیماری‌های مهم مثل فشارخون 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 گوشت‌های 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

بدلیل داشتن انواع

غذاهای گیاهی، ماهی و مرغ پوست گرفته شده استفاده کنیم.

• اگر چه 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.

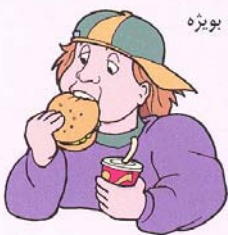
• غذا را خارج از یخچال نگهداری نکنیم و مدت نگهداری غذا در یخچال و فریزر هم محدود باشد.

• 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



ویتامین‌ها، موادمعدنی مفید، مواد ضدسرطان و الیاف هضم نشدنی بسیار مفیدتر 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 سودکردن (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 انبارکردن و نگهداری غیربهداشتی موجب آلودگی میکروبی و قارچی غذاها می‌شود (مثل کپک‌زدن نان) و سموم تولیدشده 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 سرخ‌کردن موادغذایی 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

بخش سوم

سرطان - دخانیات

مفیدترین و مؤثرترین توصیه‌ها برای پیشگیری از سرطان و سیگار 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٪ کمتر از کودکان فاقد والدین هوشیار سیگار می‌کشند.

• در مورد مضرات مصرف سیگار واضح و شفاف با کودکان از سن ۶ - ۵ سالگی گفتگو شود.

• در مورد مرگ‌آشنایان 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.

- حامی فرزند خود باشید.

- خود سیگار نکشید.

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

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

• مطالعات نشان می‌دهد بیش از ۲۰ نوع سرطان به نوعی با مصرف سیگار ارتباط داشته باشد. از جمله این سرطان‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• سرطان‌های ریه، حنجره، مری، مثانه، کلیه، دهان و حلق، لوزالمعده، معده، خون، دهانه رحم، روده و کبد.

• نشان داده شده است که ۹۰٪ سیگاری‌ها قبل از ۱۸ سالگی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند.

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

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

بخش چهارم

سرطان، عوامل خطر و جامعه

- سازمان بهداشت جهانی علل محیطی و شغلی بروز سرطان را تا ۸۰٪ موارد تخمین می‌زند.
- ۲ الی ۸٪ از علل بروز سرطان عوامل شغلی سرطان‌زا می‌باشند.
- برخی از مواد شیمیایی شناخته شده سرطان‌زا عبارتند از: بنزن، وینیل‌کراید، آمینوبی‌فیل، آزبست و هیدروکربورها 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 X و اشعه گاما، بتا و آلفا)
- و اشعه‌ماوراء بنفش (نور مستقیم و طولانی مدت خورشید) می‌باشند.

- مصرف قلیان از سیگار نه تنها مطمئن‌تر نیست بلکه خطرناک‌تر نیز است.
- نوجوانانی که دخانیات مصرف می‌کنند:
 - بیشتر مبتلا به سرطان می‌شوند.
 - بیشتر معتاد به مصرف الکل می‌شوند.
 - بیشتر در معرض داروهای ممنوعه می‌شوند.
 - بیشتر خودکشی می‌کنند.
 - بیشتر دچار افسردگی می‌گردند.
 - بیشتر در معرض اعمال جنسی پرخطر قرار دارند.

- بعضی از عوامل بیولوژیک مثل ویروس هپاتیت B و 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.
- هر گونه 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 به‌منظور 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 به‌ترتیب اولویت و کارایی عبارتند از:
 - حذف ماده سرطان‌زا از چرخه تولید و مصرف
 - جایگزینی این موارد با مواد کم‌خطرتر
 - جدا نمودن کامل منابع انتشار مواد سرطان‌زا با رعایت فاصله مناسب و یا استفاده از روبات‌ها
 - 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.

- از عینک‌های آفتابی با جذب اشعه ماوراء بنفش ۹۹ الی ۱۰۰٪ برای ایجاد حداکثر محافظت از چشم‌ها و پوست اطراف چشم استفاده کنید.

بخش پنجم

سرطان و مراقبت از پوست

- از روبارویی با نور آفتاب بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعداز ظهر خودداری شود.
- در میان روز حتماً به‌دنبال سایه باشید چون در این دوره از روز اشعه‌های آفتاب بسیار قوی هستند. این مسأله را به فرزندان خود نیز آموزش دهید. زمانیکه سایه شما از شما کوتاه‌تر است اشعه‌های آفتاب در قوی‌ترین و مغرب‌ترین وضعیت خود قرار دارند.



- با پوشیدن لباس‌های پوشیده حدالمقدور از پوست بدن خود محافظت کنید.
- استفاده از کرم‌های ضدآفتاب با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب 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 ضدآفتاب 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.

بخش هشتم

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 ۵ بار در هفته فعالیت بدنی