

نام سند	بروشور آموزشی سرطان چیست
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	سرطان چیست
گردآوری	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادقیپور صالح

عواملی که شرایط را برای ایجاد سرطان مساعد می کنند.

سرطان بر اثر عوامل بسیار متنوع و طی چند سال به وجود می آید. برخی از این عوامل خطرزا قابل اصلاح و برخی دیگر غیر قابل اصلاح اند. در مورد عوامل قابل اصلاح پیروی از رفتار و عادات های سالم و پرهیز از عوامل خطرزای محیطی خاص به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک می کند، از این رو، اهمیت دارد که از اطلاعات روند ملی برخوردار شوید. سرطان، در جهت نظارت بر کاهش این عوامل خطرزا آگاه باشیم. تمرکز در زمینه عوامل خطر قابل اصلاح به ۲ گروه عمده عوامل خطرزا معطوف است: عوامل خطرزای رفتاری و عوامل خطرزای محیطی.

عوامل خطرزای رفتاری

بنابر برآورد دانشمندان، ۵۰ تا ۷۰ درصد مرگ و میر ناشی از سرطان به دلیل رفتار و عادات های انسان از جمله استعمال دخانیات، عدم فعالیت بدنی و عادات تغذیه ای نامناسب است. نخستین قسمت بخش پیشگیری، توضیح رفتارهایی است که در پیشگیری از سرطان مؤثرند.

■ مصرف دخانیات

■ برنامه غذایی

داشتن وزن مناسب و برنامه غذایی با چربی متعادل همراه با میوه و سبزی کافی، به همراه محدود کردن مصرف گوشت قرمز و پرهیز از نوشیدن مشروبات الکلی گام هایی مهم در کاهش خطر ابتلا به سرطان به شمار می روند.

■ فعالیت بدنی

■ حفظ یا رسیدن به وزن مناسب و فعالیت بدنی



تومورهای خوش خیم

تومورهای خوش خیم سرطانی نیستند و به ندرت خطر جانی دارند به طور کلی می توان آنها را با عمل جراحی برداشت و اغلب دوباره رشد نمی کنند. سلول های این تومورها به بافت های مجاور خود حمله نمی کنند و به بخش های دیگر بدن منتشر نمی شوند.

تومورهای بدخیم (سرطانی)

تومورهای بدخیم جدی تر از تومورهای خوش خیم هستند و معمولاً خطر جانی هم دارند. در بیشتر موارد می توان آنها را برداشت اما گاهی دوباره رشد می کنند. سلول های این تومورها می توانند به بافت ها و اندام های مجاور خود حمله کرده به آنها نیز آسیب برسانند.

حقایق در رابطه با سرطان

۱- بیش از ۱۰۰ نوع سرطان شناسایی شده است و این سرطان ها در هر قسمتی از بدن می تواند تظاهر پیدا کنند.

۲- پنج سرطان شایع و کشنده در مردان در سراسر جهان عبارتند از ریه - معده - کبد - کولورکتال و مری

۳- پنج سرطان شایع و کشنده در زنان به ترتیب عبارتند از سرطان سینه - ریه - معده - کولورکتال و سرویکس.

۴- مصرف دخانیات بزرگترین عامل قابل پیشگیری از سرطان ها در جهان می باشد.

۵- ۵٪ سرطان ها عمدتاً بوسیله عدم مصرف دخانیات، داشتن تغذیه سالم، انجام فعالیت بدنی و پیشگیری از عفونت هایی که ممکن است منجر به سرطان شوند، قابل پیشگیری هستند.

۶- همه چیز سرطانزا نیست.

۷- سرطان از آسیب هایی مثل ضرب دیدگی و کبودی ایجاد نمی شود.

۸- سرطان مسری نیست و هیچ کس از دیگری سرطان نخواهد گرفت، ولی انواع خاصی از ویروس ها یا باکتری ها ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش دهند.

۹- لزوماً وجود یک یا چند عامل خطر در فرد به معنی ابتلا به سرطان نیست و ممکن است بیشتر آنها بی که دارای عوامل خطر در بدن هستند، هرگز سرطان نگیرند.

۱۰- برخی افراد در برابر عوامل خطر از دیگران حساس ترند.



سرطان چیست؟

بدن انسان از میلیون ها میلیون سلول تشکیل شده است که در کنار هم، بافت هایی مانند ماهیچه ها، استخوان و پوست و ... را می سازند. اغلب سلول های طبیعی بدن در پاسخ به محرک هایی، رشد و تولید مثل می کنند و در نهایت پس از اتمام وظیفه خود می میرند. اگر این فرآیند در مسیر تعادل و صحیح خود اتفاق بیفتد، بدن سالم می ماند و عملکرد طبیعی خود را حفظ می کند. اما مشکلات، زمانی شروع می شود که یک سلول طبیعی دچار جهش (تغییر) شده و به سلول سرطانی تبدیل میشود.

شکل ظاهری و عملکرد سلول سرطانی شده با سلول های طبیعی تفاوت دارد و دیگر کار سلول های طبیعی بدن را انجام نمی دهد. این سلول تغییر یافته از سلول های همسایه اش جدا می شود و از دستورها و علائم داخلی که سلول های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی کند و به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند.

این سلول "جهش یافته" خود سرانه تقسیم می کند تا همان یک سلول موزی به توده ای از سلول ها که "تومور" نامیده می شود، تبدیل می گردد که این تومورها می توانند خوش خیم یا بدخیم باشند.



سرطان

■ از مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند پرهیز کرده و غذاهای پرانرژی را محدود کنید.

■ از سبزیجات، میوه، آرد کامل و حبوبات نظیر انواع لوبیا بیشتر استفاده کنید. از سبزیجات و میوه با رنگ‌های متفاوت استفاده کنید مانند اسفناج، زغال اخته، پیاز سفید و سیر

■ عدم مصرف مشروبات الکلی

■ مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و از مصرف گوشت‌های فراوری شده خودداری کنید. مصرف گوشت قرمز را در هفته به نیم کیلوگرم کاهش دهید و از گوشت مرغ، غذاهای دریایی و حبوبات بیشتر استفاده کنید.

■ مصرف غذاهای شور و فراوری شده با سدیم را محدود کنید. روزانه بیشتر از ۴/۲ گرم نمک استفاده نکنید و به جای آن از ادویه استفاده کنید. امروزه، دریافت سدیم بیشتر از طریق مصرف غذاهای فراوری شده است تا نمکی که حین پختن غذا به آن اضافه می‌کنیم.

■ عدم استفاده از مکمل‌ها برای پیشگیری از سرطان- غیر از ویتامین D- شواهدی برای مفید بودن استفاده از مکمل‌ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد.

■ مادران بهتر است نوزاد را تا ۶ ماه بعد از تولد، به‌طور انحصاری با شیر خود تغذیه کنند و حداقل بعد از ۶ ماهگی از غذاها و مایعات استفاده کنند.

■ پس از اتمام دوره درمان بیماری، بهبودیافتگان می‌بایست به توصیه‌های پیشگیری از سرطان عمل کنند.

www.tebyan.net

پاتولوژی رایبیز ۲۰۰۸



■ عوامل خطرزای محیطی

■ پرتو فرابنفش خورشید

پرتو فرابنفش از اشعه خورشید، لامپ‌های آفتابی و دستگاه‌های برنزه‌کننده ساطع می‌شود. این اشعه موجب پیری زودرس پوست و آسیب دیدگی آن می‌شود و ممکن است به سرطان پوست منجر شود.

■ تشعشع یونیزان

تشعشع یونیزان می‌تواند موجب آسیب دیدگی سلول‌ها و ابتلا به سرطان شود. اینگونه تشعشعات، پرتوهایی هستند که از فضای خارج جو زمین، از غبار رادیواکتیو، گاز رادون، اشعه ایکس و منابع دیگر ایجاد می‌شوند

■ مواد شیمیایی خاص، عوامل زیستی، مواد سمی و مانند اینها را از دلایل ایجاد سرطان می‌دانند مانند: دود غیرمستقیم سیگار، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، آفت کش‌ها و...

■ دیاکسین‌ها

■ عوامل خطر غیر قابل اصلاح

از بسیاری عوامل خطر فوق می‌توان اجتناب کرد اما از برخی دیگر مانند سرطان ارثی نمی‌توان جلوگیری کرد. همه افراد می‌توانند با اجتناب از عوامل خطر حتی المقدور از خود بیشتر محافظت کنند

■ کهولت سن

کهولت سن مهم‌ترین عامل ایجاد سرطان است و بیشتر سرطان‌ها در افراد مسن اتفاق می‌افتد؛ اما در عین حال افراد در هر سنی، حتی کودکان نیز ممکن است به سرطان مبتلا شوند.

شیوه زندگی سالم در جهت پیشگیری از سرطان

■ تا حد امکان لاغر باشید، بدون اینکه زیر وزن باشید. اندازه دور کمر، معیاری برای چربی شکمی است. اندازه دور کمر در مردان نباید بیشتر از ۹۴ سانتی‌متر و در زنان بیشتر از ۸۰ سانتی‌متر باشد.

■ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. می‌توانید ۳۰ دقیقه را به بخش‌های ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای تبدیل کنید. فعالیت بدنی بیشتر می‌تواند سودمندتر باشد.

کانون خیریه سلامت رفتار سپینود

سپینود

www.sepinoodtbz.mihanblog.com

تبریز، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دانشکده پزشکی



کانون خیریه سلامت رفتار سپینود
دانشگاه علوم پزشکی تبریز



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشتی

