

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خود را قبیل و امید

## پیشگیری از سرطان عفونت ها



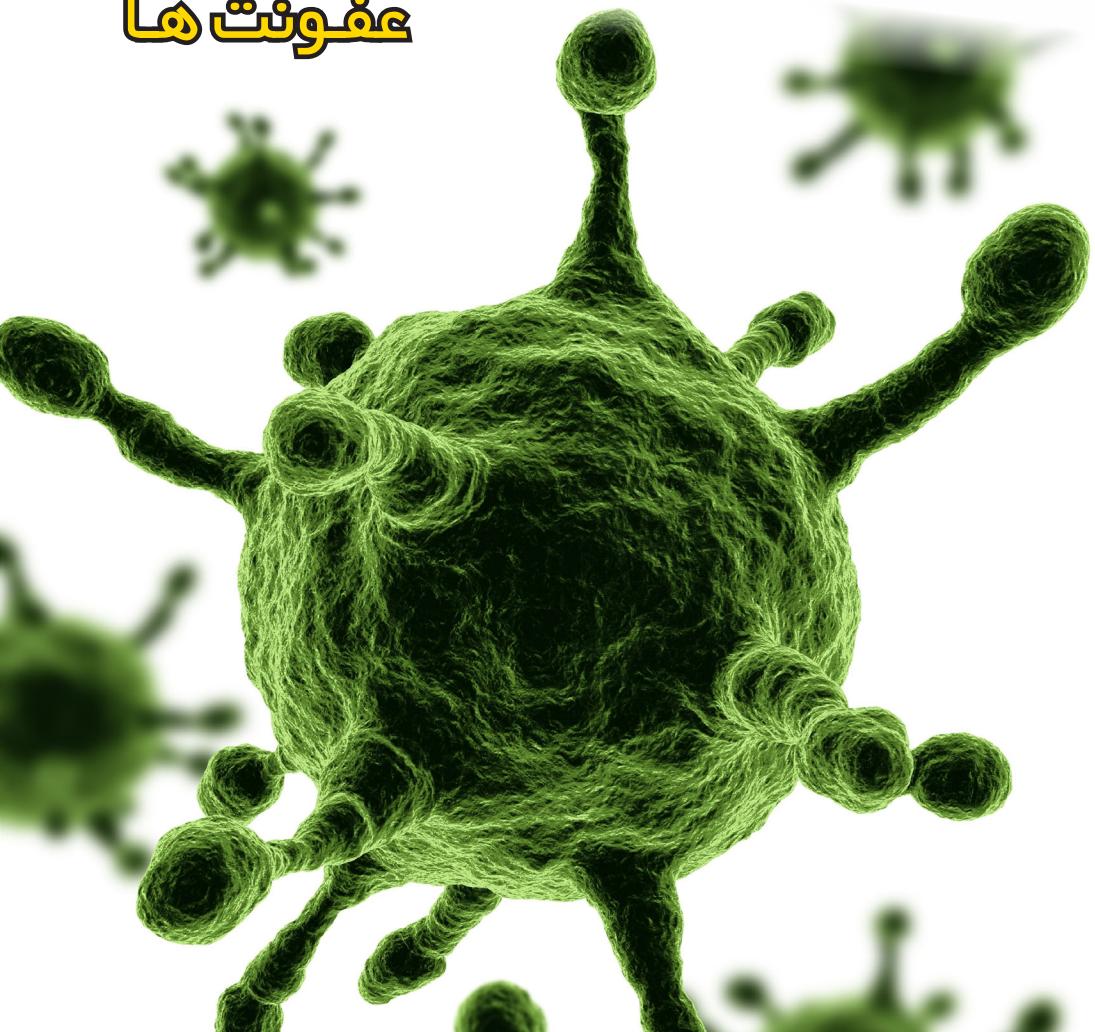
@OHPIC1



<http://telegram.me/avayesalamaty>



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



## پیشگیری از سرطان؛ عفونت ها

شاید بیراه نباشد اگر بگوییم: «عفونت ها قابل پیشگیری تربن 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 یادمان بعضی از عفونت هایی که می توان از ابتلاء به بعضی از سرطان ها جلوگیری کرد.

دو میلیون مورد از سرطان ها در سطح جهان ناشی از عفونت های استند 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، افزاد کمتر از ۵ سال را مبتلا می کنند.

### شایع ترین عوامل عفونی ایجاد کننده سرطان کدامند؟

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

- ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)
- هلیکوباتر 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:

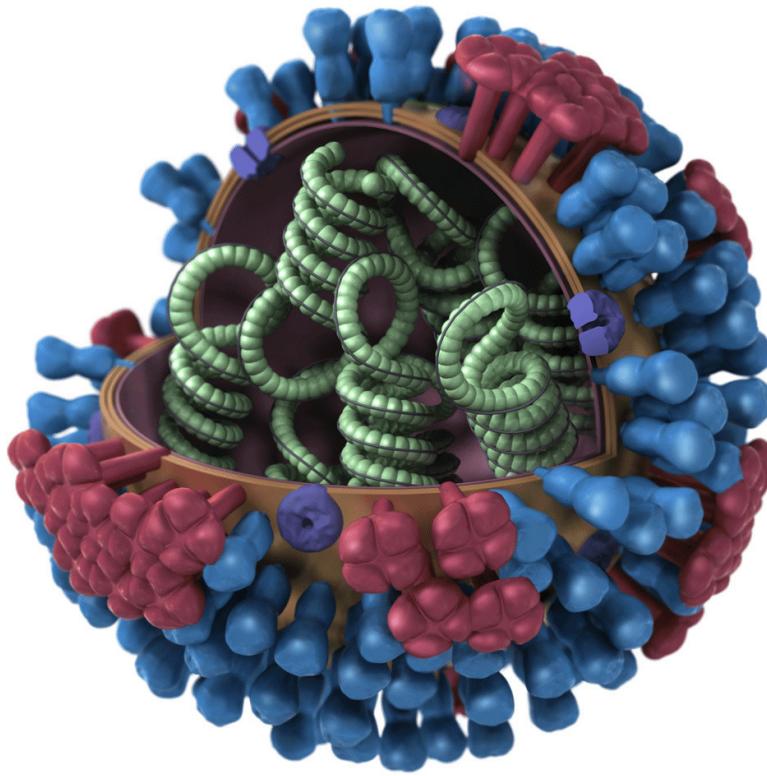
- سرطان دهانه رحم که به علت عفونت با پاپیلوما و ویروس انسانی ایجاد می گردد.
- سرطان معده که مرتبط با عفونت هلیکوباتر پلیوری است (باکتری خاصی که در اسیدی معده می تواند زندگی کند).
- سرطان کبد که مرتبط با هپاتیت C است.

### 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



## ویروس‌ها و نقش آنها در ایجاد سرطان



از آنجا که در میان عوامل عفونی، نقش ویروس‌ها مهم تر است، بهتر است با عملکرد انها آشنا شویم. ویروس‌هایی که نقش آنها در ایجاد سرطان شناخته شده است، اغلب منجر به عفونت‌های پایدار و طولانی مدت در انسان می‌شوند. افراد از نظر حساسیت ژنتیکی و پاسخ‌ایمنی به ویروس‌ها با یکدیگر فرق دارند و این امر باعث تفاوت در مقدار تکثیر ویروس و گرایش بافتی در فرد میزان می‌شود.

در واقع ویروس‌ها برای ایجاد عفونت‌های پایدار، باید از دید سیستم ایمنی میزان که عفونت را حذف می‌کند، پنهان بمانند. اگر میزان دچار اختلال سیستم ایمنی باشد، علاوه بر فراهم آمدن فرصت برای تکثیر ویروس‌ها و ایجاد عفونت پایدار، سلول‌های سرطانی نیز ممکن است تکثیر بافته و از کنترل دستگاه ایمنی میزان خارج شوند. اکثر ویروس‌های ایجاد کننده تومور معمولاً به بافت خاصی گرایش دارند که احتمالاً به علت وجود گیرنده‌های ویروسی در سطح برخی از سلول‌ها و یا فاکتورهای داخل

سلولی برای بیان ژن‌های 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 عفونت‌های ویروسی منجر به سرطان نمی‌شوند. مثلاً آدنو ویروس‌ها گروه بزرگی از ویروس‌ها هستند که به مقدار فراوان در طبیعت پراکنده هستند و معمولاً انسان را آلوده کرده و موجب بیماری‌های حاد خفیف در مجاری تنفسی و گوارشی می‌شوند اما به عنوان عامل مولد سرطان در انسان شناخته نشده‌اند.

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

ویروس پاپیلوم انسانی



## ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)



ویروس HPV رایج‌ترین عفونتی است که از طریق آمیزش جنسی انتقال می‌یابد. 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 می‌شود اما در برخی از آنها عفونت به صورت دائمی (طولانی‌مدت) در می‌آید که این عفونت دائمی یکی از عوامل خطر ایجاد سرطان گردن رحم است.

## واکسن HPV چیست؟

از آنجاکه 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 می‌کند. این واکسن به پیشگیری از اکثر موارد سرطان گردن رحم و ضایعات پیش سرطانی در گردن رحم و همچنین بروز ۹۰ درصد از موارد زگیل‌های تناسلی کمک می‌کند. 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 می‌دهند.

### این واکسن تا چه اندازه مؤثر است؟

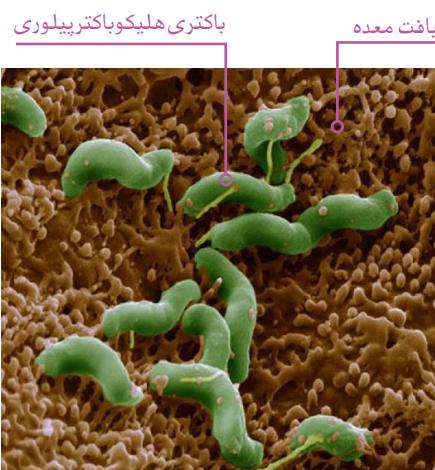
این واکسن در پیشگیری از ضایعات پیش سرطانی گردن رحم بسیار مؤثر است البته با این فرض که افراد پیش از واکسیناسیون دچار عفونت دائمی HPV نباشند. ارتباط بسیار قوی و شناخته شده‌ای بین عفونت دائمی HPV، تشکیل ضایعات پیش سرطانی گردن رحم و سرطان گردن رحم وجود دارد.

### 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 طولانی‌تری باقی بماند.

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

## هلیکوباتر پیلوری (HP)



هلیکوباتر پیلوری علت اولیه زخم معده و التهاب معده است. هلیکوباتر پیلوری می‌تواند در ابتلا به سرطان معده نقش داشته باشد. درمان عفونت معده ناشی از هلیکوباتر 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 توجیه کننده بروز بالای سرطان معده در ایران باشد.



برای پیشگیری از ابتلای به این باکتری باید بدانیم که این باکتری چگونه منتقل می‌شود. این باکتری، در بین انسان‌ها از طریق دهانی - دهانی یا دهانی - مدفوعی منتقل می‌شود. این میکروب در بzac و مدفوع وجود دارد و به ویژه ممکن است از راه غذا یا آب آلوده منتقل شود. کودکانی که در کشورهای توسعه نیافتدۀ زندگی می‌کنند معمولاً به دنبال استفاده از آب چشممه‌ها، رودخانه‌ها یا مصرف سبزیجات و مواد غذایی آلوده مبتلا می‌شوند.

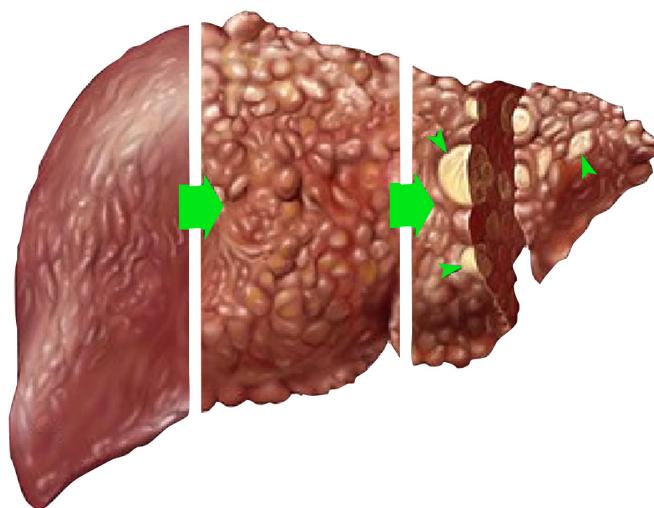
ابتلای به عفونت با شرایط اجتماعی اقتصادی نیز مرتبط است. زندگی در مکان‌های پر جمعیت و تماس نزدیک بین افراد باعث انتقال عفونت به ویژه در کوکان می‌شود. استفراغ، بzac و مدفوع منابع بالقوه برای انتقال مستقیم به ویژه در خانه‌های پر جمعیت هستند. سایر روش‌های انتقال، شامل استفاده مشترک از وسایل شخصی است. در برخی کشورها بهبود وضعیت اقتصادی اجتماعی با کاهش پیشرونده در میزان عفونت هلیکوباکترپیلوری همراه بوده است.

## هپاتیت B و C



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

- تصفیه مواد مضر از خون که این مواد از طریق مدفعه و ادرار از بدن خارج می‌شوند.
- تولید صفراء 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 به طور 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 می‌آید. این عفونت بسیار خیلی است و به کبد آسیب وارد می‌کند و این آسیب گاه منجر به سرطان می‌شود. هپاتیت C نیز به کبد صدمه وارد می‌کند و منجر به سرطان می‌شود. در بیشتر افراد مبتلا به هپاتیت C سیروز کبد به وجود می‌آید.

بانک‌های خون، همه خون‌های اهدایی را از نظر ابتلا به هپاتیت B و C آزمایش می‌کنند که این امر، به طور قابل ملاحظه‌ای خطر ابتلای فرد به این ویروس، از طریق تزریق خون را کاهش می‌دهد. علاوه بر توجه به عدم آلودگی محصولات خونی به این ویروس‌ها، مهمترین شیوه‌ها برای پیشگیری از عفونت با ویروس‌های هپاتیت B و C، رعایت بهداشت فردی در تماس‌های جنسی و عدم استفاده از سرنگ‌های آلوده است.

### آفلاتوکسین



آفلاتوکسین سم ناشی از قارچی است که روی مواد غذایی نظیر حبوبات، آجیل و نان که به درستی نگهداری نشده‌اند، رشد می‌کند. افراد ممکن است از طریق مصرف گوشته قرمز یا محصولات لبنی حاصل از حیواناتی که غذای آلوده مصرف کرده‌اند، در معرض آفلاتوکسین قرار بگیرند. خطر ابتلا به سرطان کبد به دلیل مصرف غذاهای آلوده به آفلاتوکسین افزایش می‌یابد.