

روز جهانی مبارزه با سرطان (چهارم فوریه) ۱۵ بهمن

سرطان که امروزه لقب بیماری قرن را به آن داده‌اند، می‌تواند در همه‌ی افراد و در تمامی گروه‌های سنی، جنسیتی، نژادی و قومی اعم از غنی و فقیر رخ دهد و هیچ‌کس از این امر مستثنی نیست.

امروزه سرطان دومین علت مرگ و میر در جهان به شمار می‌رود و میزان ابتلا به آن همواره در سراسر دنیا رو به افزایش است. مطابق با آمارهای ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۸ حدود ۹ میلیون نفر جان خود را در اثر ابتلا به سرطان از دست داده‌اند.

این درحالی است که با به‌کارگیری چهار مؤلفه اصلی کنترل سرطان، شامل پیشگیری از ابتلا، تشخیص به‌هنگام، اقدام به درمان و مراقبت‌های تسکینی، می‌توان از ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها جلوگیری کرده و آمار مرگ و میر در اثر ابتلا به آن را نیز کاهش داد.

سرطان چیست؟

چنانچه بر اثر عوامل محیطی و ژنتیکی رشد سلول‌های بدن غیر طبیعی و غیرقابل کنترل شود، یک تومور در بدن ایجاد می‌گردد. اگر این توده سلولی در همان محل باقی مانده و به سایر نقاط بدن انتقال پیدا نکند به آن **تومور خوش‌خیم** گفته می‌شود و چنانچه این سلول‌ها به اندام‌های دیگر سرایت کنند، این تومورها را **بدخیم** می‌نامند. به عمل مهاجرت سلول‌های سرطانی از محل اولیه به محلی دیگر **متاستاز** گفته می‌شود که علت عمده‌ی عوارض جسمی و مرگ و میر در اثر سرطان است. زمانی‌که یک تومور سرطانی به مرحله متاستاز برسد، درمان بیمار مشکل خواهد شد.

سرطان انواع مختلفی دارد و بافت‌های متفاوتی از بدن فرد بیمار را درگیر می‌کند. از جمله شایع‌ترین انواع سرطان می‌توان موارد زیر را نام برد:

• **سرطان ریه:** این بیماری در اثر رشد کنترل‌نشده‌ی سلول‌ها در بافت‌های ریه ایجاد می‌گردد و حدود ۰۹/۲ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند.

• **سرطان سینه:** این نوع سرطان عموماً در خانم‌ها بروز می‌کند و حدود ۰۹/۲ میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا هستند. اگرچه مردان نیز به این سرطان مبتلا می‌شوند اما احتمال بروز آن در زنان بیشتر است.

• **سرطان روده بزرگ:** سرطان روده‌ی بزرگ با نام‌های سرطان کولون و سرطان رکتوم نیز شناخته می‌شود و حدود ۸۰/۱ میلیون نفر در سراسر جهان با آن دست به گریبان هستند.

• **سرطان پروستات:** این نوع سرطان، در پروستات، که غده‌ای در دستگاه تناسلی مردان است، پیشرفت کرده و ۲۸/۱ میلیون نفر مبتلا به آن در دنیا وجود دارد.

• **سرطان پوست (غیر ملانوما):** در سرطان پوست، سلول‌های سرطانی در خارجی‌ترین لایه‌های پوستی شکل می‌گیرند و مطابق با آمارهای ارائه شده ۰۴/۱ میلیون مورد مبتلا به این نوع سرطان گزارش شده‌اند.

• **سرطان معده:** زمانی که سلول‌های سرطان روی پوشش داخلی معده ایجاد می‌شوند فرد مبتلا به سرطان معده تشخیص داده می‌شود که حدود ۰۳/۱ میلیون نفر در جهان با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند.

علائم ابتلا به سرطان

علائم ناشی از سرطان بسته به اینکه چه بخشی از بدن درگیر بیماری است، متفاوت خواهد بود. از جمله علائم و نشانه‌های عمومی مرتبط با سرطان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

• خستگی

- توده‌های زیر پوستی
- تغییر وزن ناگهانی
- دیر بهبود یافتن زخم‌ها و یا تغییر شکل خال‌های پوستی
- مشکلات روده یا مثانه (به طور مثال اسهال، تکرر ادرار و یا یبوست غیر عادی)
- مشکلات تنفسی و سرفه‌های مکرر
- اختلال در بلع
- تب مداوم و درد مفاصل بدون هیچ دلیلی
- خون‌ریزی و یا کبودی غیر عادی

نکته‌ی حائز اهمیت این است که بروز این علائم به معنای ابتلای حتمی به سرطان نیست اما توصیه می‌شود با مشاهده‌ی آن‌ها برای انجام معاینات بیشتر به پزشک مراجعه شود.

عوامل ابتلا به سرطان

وراثت: یکی از علل ابتلا به سرطان ژن‌هایی هستند که از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند. بنابراین سرطان وراثتی فارغ از سن و جنسیت ممکن است در هر فردی بروز کند. اما این نوع سرطان سهم کمی از انواع سرطان‌ها را به خود اختصاص می‌دهد.

سرطان وراثتی تنها ۱۰٪ از کل آمار سرطان در زنان و مردان را به خود اختصاص داده است.

سن: افزایش سن را می‌توان یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به سرطان به شمار برد که غیرقابل پیشگیری است. مطابق با گزارشات ارائه شده افرادی که بالای ۵۰ سال سن دارند بیشتر مستعد ابتلا به بیماری سرطان هستند.

مصرف دخانیات: دود تنباکو حاوی مواد شیمیایی بسیاری است که هم برای افراد سیگاری و هم برای افراد غیر سیگاری مضر است. به‌طور کلی از بین ۲۵۰ ماده شیمیایی مضر شناخته شده در دود دخانیات، بیش از ۵۰ مورد از آن‌ها را می‌توان از جمله عوامل اصلی ابتلا به سرطان به شمار آورد.

استعمال دخانیات عامل ۸۳ درصد از مرگ و میر ناشی از سرطان ریه است.

اضافه وزن: داشتن اضافه وزن یکی از فاکتورهایی است که خطر ابتلا به سرطان را در افراد افزایش می‌دهد. رعایت نکردن یک رژیم غذایی سالم، مصرف کم میوه و سبزیجات و عدم داشتن فعالیت بدنی را می‌توان از جمله علل چاقی به شمار برد که در بروز سرطان موثر هستند. اما باید توجه داشت این امر به این معنا نیست که تمام افرادی که از چاقی رنج می‌برند به سرطان مبتلا هستند.

مصرف الکل: نوشیدنی‌های الکلی به عنوان اولین عامل تسریع کننده‌ی بیماری سرطان شناخته می‌شوند. برطبق گزارش‌های موجود، مصرف الکل در دراز مدت سبب بروز سرطان‌هایی از جمله سرطان سینه، سرطان روده بزرگ، سرطان کبد، سرطان مری، سرطان دهان و ... می‌شود.

عفونت‌ها و عوامل بیولوژیکی: برخی از عفونت‌های مزمن می‌توانند باعث بروز سرطان شوند. به‌طور مثال ویروس هپاتیت B و C و عفونت HPV به ترتیب خطر ابتلا به سرطان کبد و دهانه‌ی رحم را افزایش می‌دهند.

پرتوهای یونیزان: قرار گرفتن در معرض انواع پرتوهای یونیزان خطر ابتلا به انواع بدخیم سرطان افزایش می‌دهد. تماس طولانی مدت با نور آفتاب، استفاده از سالن‌های سولار و قرارگیری در معرض پرتوهای رادیواکتیو ممکن است در نهایت منجر به سرطان گردد.

راه‌های پیشگیری از ابتلا به سرطان

۱- از استعمال دخانیات پرهیز کنید

مصرف دخانیات، سیگار کشیدن و حتی قرار گرفتن در معرض دود تنباکو، خطر ابتلا به انواع سرطان به ویژه سرطان ریه را افزایش می‌دهد. اجتناب از مصرف دخانیات و تصمیم به ترک کردن آن تاثیر بسزایی در پیشگیری از سرطان دارد.

۲- از یک رژیم غذایی سالم تبعیت کنید

اگرچه انتخاب یک رژیم غذایی سالم نمی‌تواند عدم بروز سرطان را در افراد تضمین کند اما می‌توان با رعایت آن خطر ابتلا به این بیماری را کاهش داد. با در نظر گرفتن موارد زیر می‌توان به راحتی یک رژیم غذایی سالم را جایگزین مواد غذایی مضر کرد:

- رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات را در نظر بگیرید و تا حد امکان از منابع غذایی گیاهی مانند غلات کامل و لوبیا در وعده‌های غذایی خود استفاده نمایید.
- از مصرف کالری بیش از اندازه بپرهیزید. با انتخاب غذاهای کم کالری و پرهیز از مصرف قند و چربی از بروز اضافه وزن و چاقی خودداری نمایید.
- از مصرف الکل خودداری کنید. همانطور که گفته شد مصرف مداوم و بیش از اندازه‌ی الکل یکی از اصلی‌ترین عوامل ابتلا به سرطان محسوب می‌گردد و با اجتناب از مصرف آن می‌توان از بروز غده‌های بدخیم سرطانی در بدن جلوگیری نمود.
- مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را محدود کنید. مطابق با گزارش سازمان بهداشت جهانی مصرف مداوم گوشت فرآوری شده ارتباط مستقیمی با بروز بیماری سرطان دارد و با جایگزین کردن آن با پروتئین‌های گیاهی می‌توان خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.

۳- ورزش کردن را فراموش نکنید

داشتن وزن متناسب می‌تواند خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان از جمله سرطان سینه، پروستات، ریه، روده‌ی بزرگ و کلیه را کاهش دهد. با داشتن تحرک و فعالیت بدنی علاوه بر حفظ نشاط و شادابی می‌توان وزن بدن را کنترل کرده و از ابتلا به سرطان جلوگیری نمود. به همین منظور توصیه می‌شود تا افراد به طور متوسط ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند.

۴- آفتاب سوختگی را دست کم نگیرید

سرطان پوست یکی از شایع‌ترین انواع سرطان و در عین حال قابل پیشگیری‌ترین نوع آن است. توجه به نکات زیر در پیشگیری از ابتلا به سرطان پوست ضرورت دارد:

- از قرار گرفتن در معرض نور شدید آفتاب، به ویژه بین ۱۰ صبح الی ۴ عصر که میزان تابش آفتاب شدیدتر است، خودداری نمایید.
- از عینک آفتابی و کلاه استفاده کنید. این وسایل از پوست در برابر تابش شدید آفتاب محافظت می‌کنند.
- از کرم ضد آفتاب استفاده نمایید. استفاده از ضد آفتاب حتی در روزهای ابری نیز اهمیت ویژه‌ای داشته و با کاهش میزان آفتاب سوختگی، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.
- از سالن‌های سولاریوم دوری کنید. یکی از عوارضی که سالن‌های سولاریوم در دراز مدت در پی دارند ابتلا به سرطان‌های پوستی خواهد بود. بنابراین به منظور حفظ سلامت و پیشگیری از بروز سرطان توصیه می‌شود از برنزه کردن به وسیله‌ی دستگاه‌های سولار اجتناب کنید.

۵- واکسینه شوید

برخی از بیماری‌های عفونی مانند هپاتیت B و یا ابتلا به ویروس HPV^{۳۱} باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان کبد و یا سرطان دهانه‌ی رحم می‌شوند. واکسینه شدن در برابر این عوامل عفونی علاوه بر پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند هپاتیت می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان را نیز کاهش دهد.

۶- آزمایشات سالانه را فراموش نکنید.

بیماری سرطان در مراحل اولیه راحتتر درمان می‌شود. از این رو با انجام آزمایشات منظم و دوره‌ای می‌توان در صورت مبتلا بودن فرد به سرطان به سرعت و پیش از آن که بیماری به مراحل پیشرفته‌تر خود برسد اقدام به درمان نمود و از بروز خطرات بعدی پیشگیری کرد.

واحد آموزش سلامت