

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بیمارستان شهدا بندرلنگه

سرطان و راههای پیشگیری

تهیه کننده: مهدیه اباذری
(سوپروایزر آموزشی)

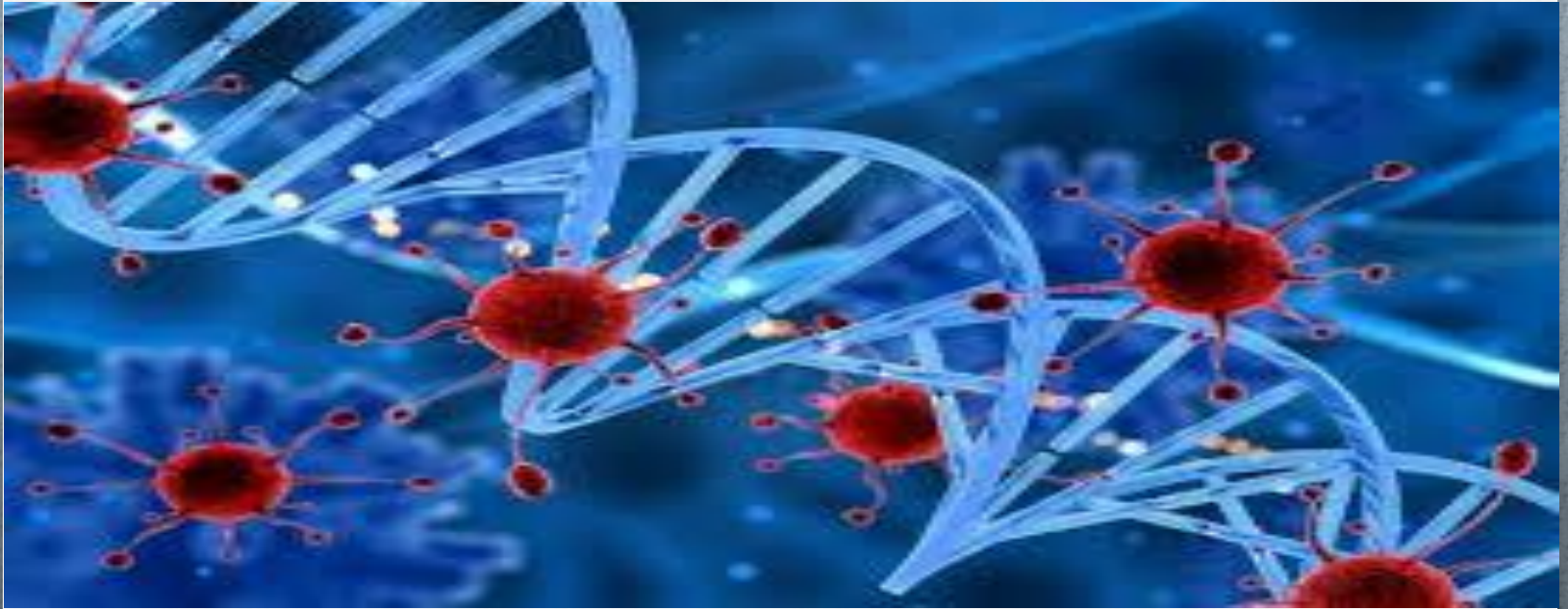


پیشگیری و تشخیص زودرس

کلید مبارزه با سرطان است.

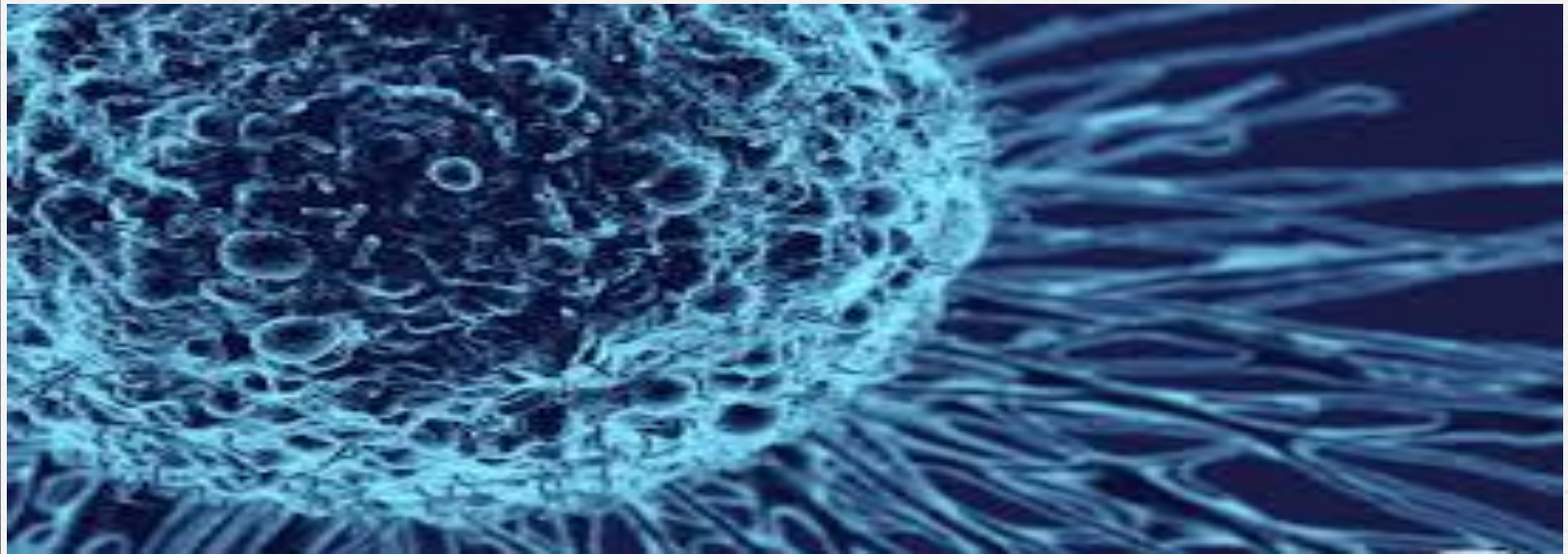


سرطانها سومین علت مرگ و میر بعد از بیماریهای قلب و عروق و سوانح و حوادث در کشور، هستند .



سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است سالانه بیش از ۳۰۰۰۰ نفر در اثر سرطان جان خود را از دست می دهند تخمین زده می شود هر سال در کشور بیش از ۷۰۰۰۰ مورد جدید سرطان اتفاق می افتد از طرفی با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور انتظار می رود موارد بروز سرطان در یک دهه آینده به شدت افزایش نماید.

باید توجه داشت یک سوم موارد سرطان ها در صورت تشخیص زودرس در مراحل اولیه، قابل معالجه و درمان هستند.



سرطان چیست

سرطان به گروهی از بیماریها گفته می شود که به صورت رشد بی رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلولهای بدن انسان ایجاد می شود

در برخی از شرایط به عللی یک سلول تغییر شکل پیدا کرده و تبدیل به یک سلول سرطانی می شود. سلول سرطانی شباهت زیادی به سلولهای طبیعی بدن ندارد و برای هدف خاصی ، یا وظیفه بخصوصی تقسیم بندی نمی شود. تقسیم بندی بی هدف و سریع سلولهای سرطانی در هر نقطه از بدن که باشد به تدریج توده یا توموری تشکیل می دهد. این توده با ترشح موادی به داخل بدن و یا فشار به اعضاء مجاور موجب اختلالات عظیمی در بدن می گردد. سلولهای سرطانی بعد از یک دوره مشخص از بین نمی روند و بدون هدف خاصی رشد می کنند. به مجموعه این توده سلولی و علائم و عوارض آنها بیماری سرطان گفته می شود.



علل بوجود آورنده این بیماری گوناگون است که معمولاً آنها را تحت عنوان عوامل خطر سرطان به صورت زیر تقسیم بندی می کنند:

۱- عوامل خطر ساز مربوط به رفتار یا سبک زندگی : مثل مصرف دخانیات، الکل ، تغذیه نامناسب ، چاقی و عدم تحرک جسمانی

۲- عوامل خطر ساز ژنتیکی یا زمینه ارثی

۳- عوامل خطر ساز محیطی : مثل مواد شیمیایی مختلف از جمله آزبست، فلزات سنگین و ... آلودگیهای محیطی ، آلودگی هوا و خاک و ... آلودگی غذا با مواد شیمیایی سموم قارچها و ، ماوراء X کپکها ، مواد نگهدارنده مثل نیتريت و ونیترات سدیم، پرتوهای یونساز مثل اشعه بنفش خورشید و ...

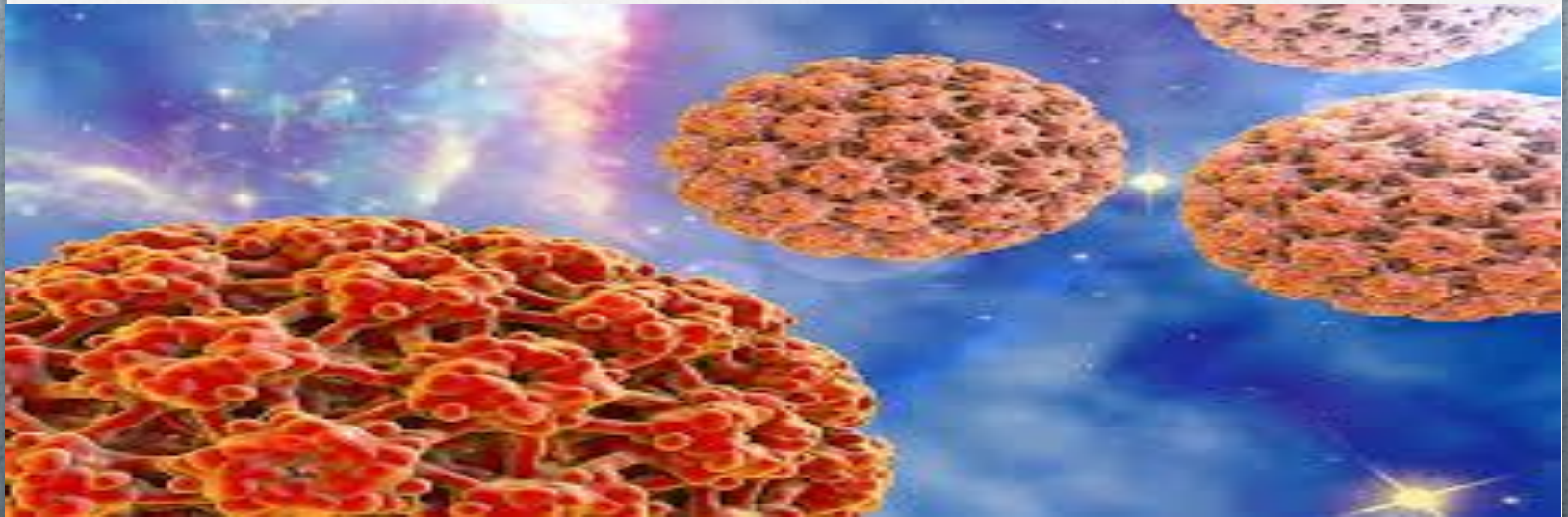
۴- عوامل خطر ساز پزشکی : اشعه درمانی ، مصرف برخی داروها و ...

۵- ابتلا به بعضی از بیماریهای ها : مثل هیپاتیت، پاپیلوماویروس، هلیکوباکترپیلوری و ... و بیماریهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

از بین عوامل فوق بیشترین سهم را عوامل مربوط به تغذیه و سبک زندگی و مصرف دخانیات به خود اختصاص داده اند. چاقی، کم تحرکی و عدم ورزش و مصرف دخانیات، استفاده از غذاهای چرب، سرخ کردنی، فست فودها، کمبود فیبر در غذا، عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات به صورت روزانه مهمترین عوامل خطر ساز سرطان هستند.



متاسفانه گسترش روزافزون مراکز تهیه و توزیع فست فودها و رشد بی رویه و مصرف تولیدات مورد استفاده در فست فودها از جمله سوسیس، کالباس، و ... بسیار نگران کننده است .

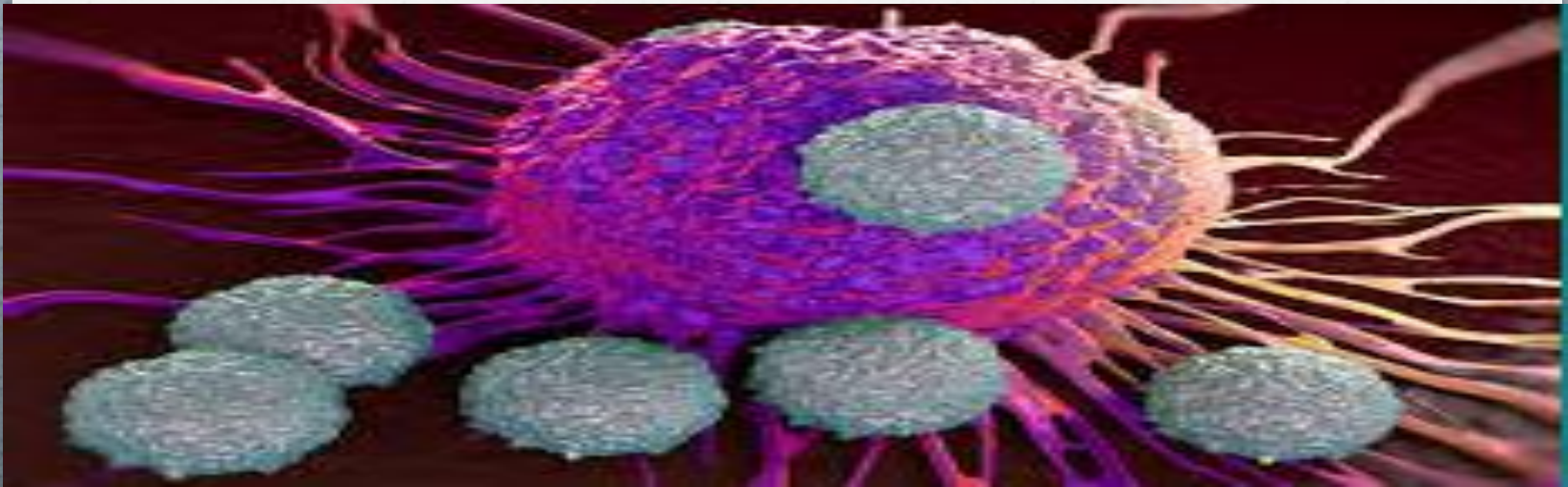


نیتريت و نیترات سدیم مورد استفاده به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده

در این محصولات تولید **نیتروزامین ها** را نموده که در سرطان زا بودن آن

هیچ شکی نیست و متأسفانه این محصولات در سبذغذایی خانوارها برای

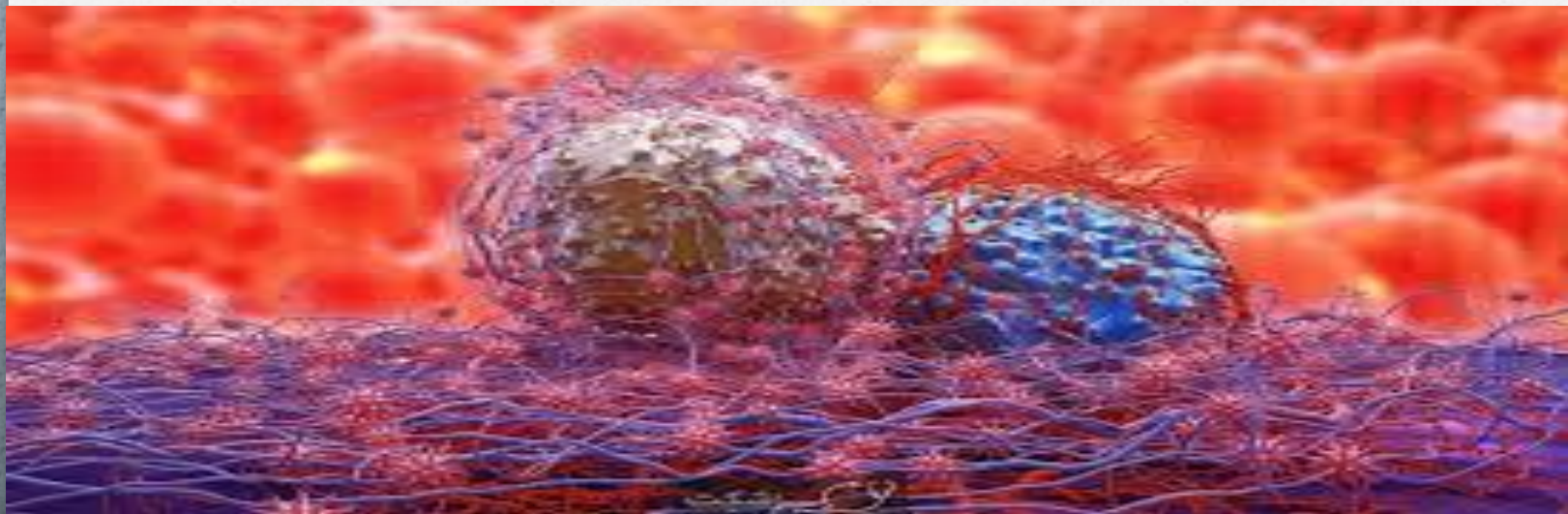
خود جایگاه محکمی بدست آورده است .



علائم بیماریهای سرطانی (علائم هشدار دهنده)

با مشاهده هر کدام از علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه نمائید و صریحاً به او بگوئید که به سرطان

مشکوک هستید تا دقیقاً بررسی شوید.





۱. کاهش وزن غیر قابل توصیه با علت های دیگر

۲. تب طولانی مدت بدون علت مشخص

۳. تغییر طولانی مدت در اجابت مزاج در افراد مسن یا خون در مدفوع

۴. خونریزی و ترشحات غیر طبیعی زنانه

۵. وجود توده یا غده سفت در سینه یا هر جای بدن

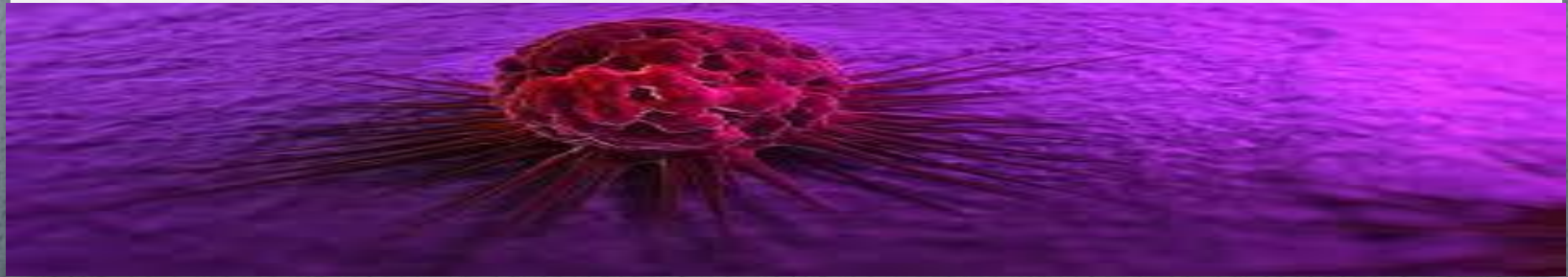
۶. وجود غده های زیر جلدی بدون درد و در حال بزرگ شدن زخمی که بهبود نمی آید

۷. هر گونه تغییر در شکل اندازه و رنگ و ... در خالهای پوستی

۸. سرفه های طولانی مدت

۹. سیری زودرس و کاهش اشتها به همراه کاهش خون

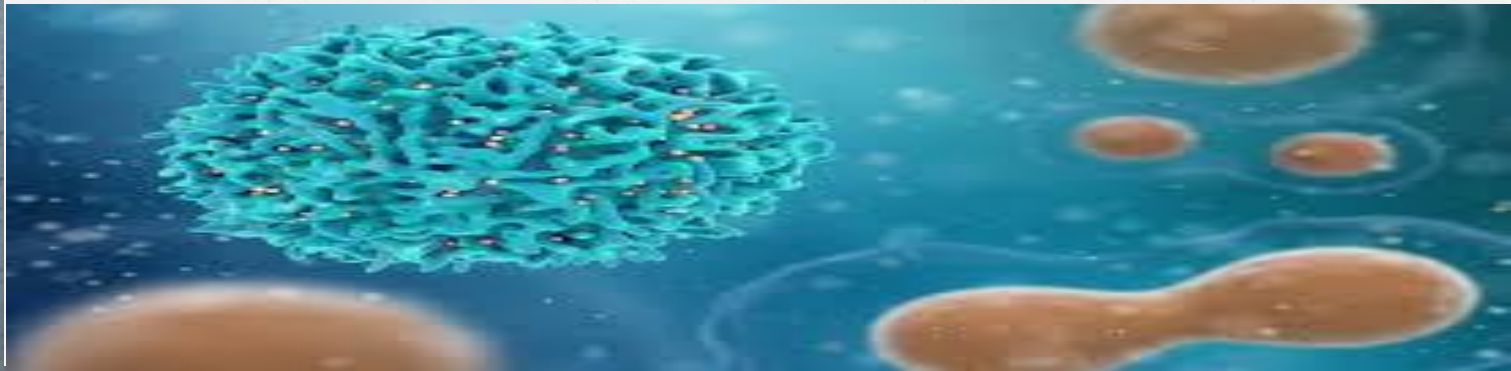
۱۰. خشونت صدا



خود مراقبتی

اگر سرطانها به موقع تشخیص داده شوند اکثراً قابل درمان هستند لذا افراد با تفکر خود مراقبتی در تشخیص به موقع بیماری می توانند نقش اساسی را ایفا کنند. یعنی فرد مراقب خود باشد و با دیدن اولین علامت هشدار دهنده سرطان فوراً به متخصصین مربوط مراجعه نماید.

لذا خواهشمند است با مشاهده هر کدام از علائم فوق فوراً به پزشک مراجعه نمائید و **صریحاً به او بگوئید** که به سرطان مشکوک هستید تا دقیقاً بررسی شوید.



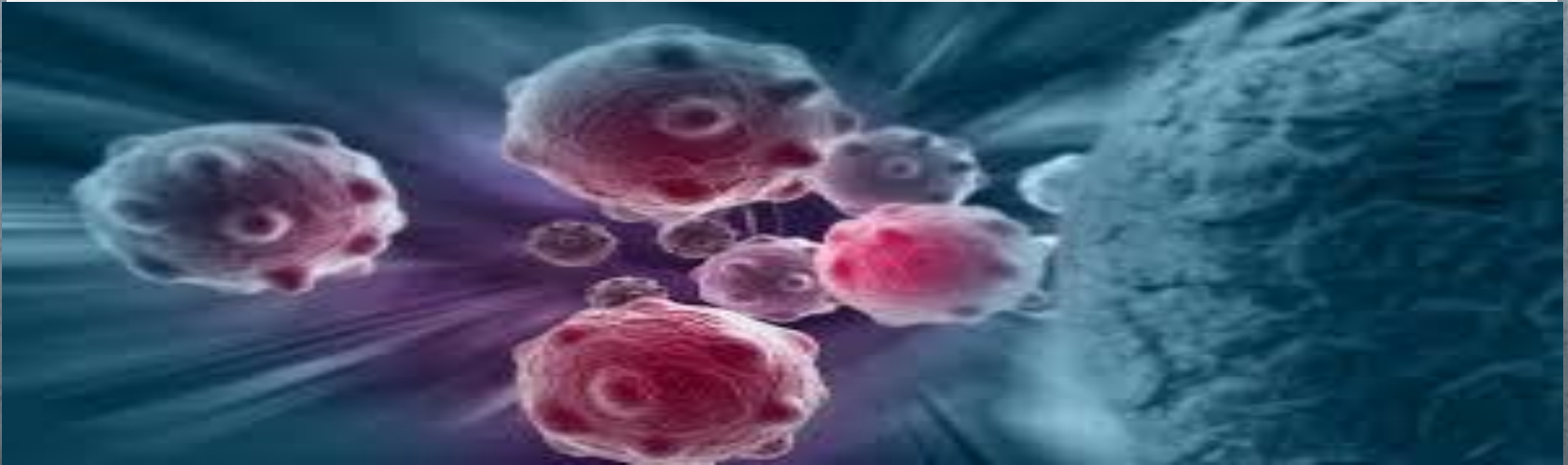
باورهای غلط در مورد سرطان

باور غلط : ابتلا به سرطان مساوی با مرگ حتمی است.

باور صحیح (واقعیت) : بسیاری از سرطانها که زمانی ابتلا به آنها

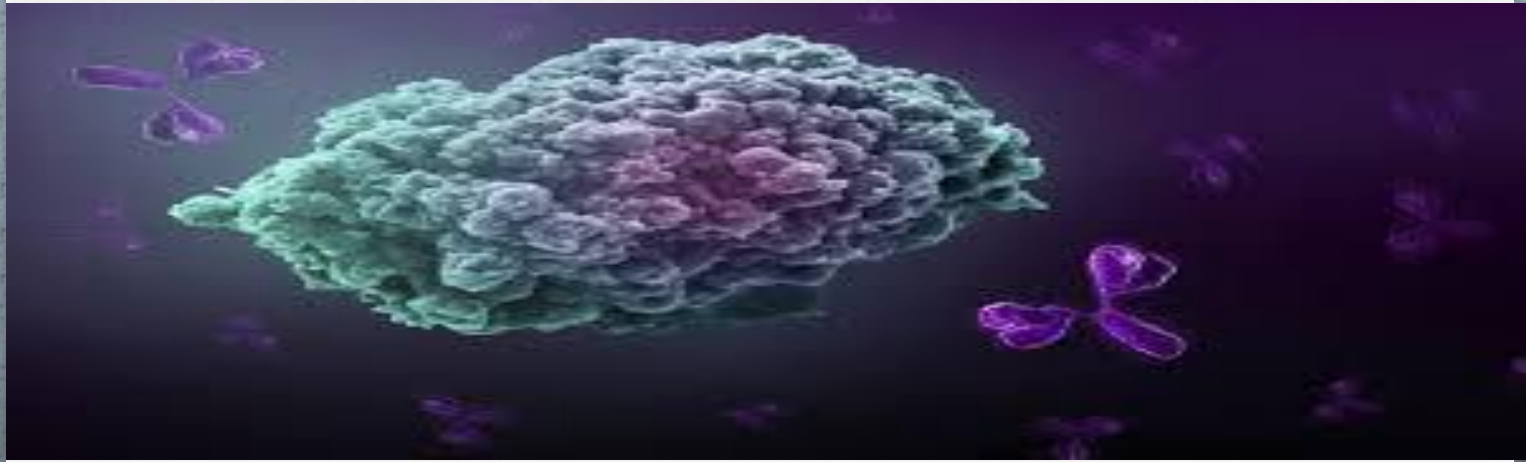
مرگ حتمی در نظر گرفته می شد، امروزه قابل درمان هستند و

اغلب بیماران بطور کامل معالجه می شوند .



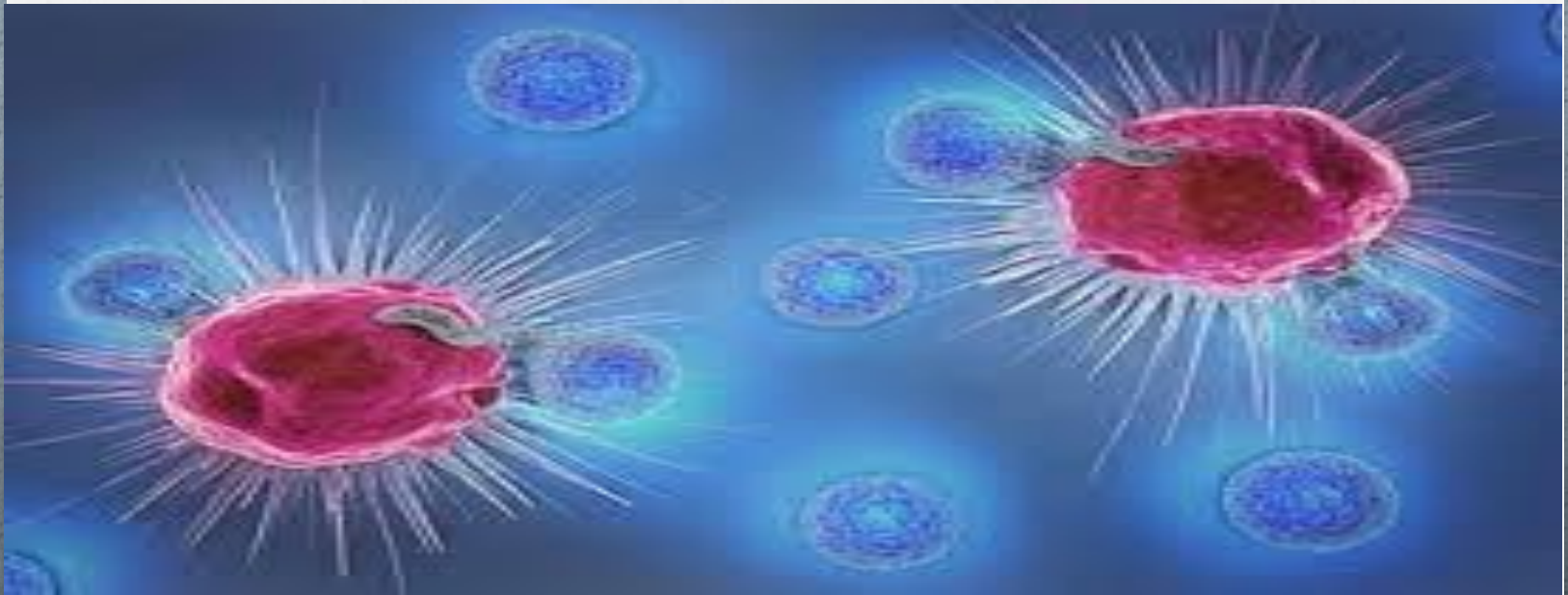
باور غلط : سرطان تقدیر و سرنوشت من بود

باور صحیح (واقعیت) : با راهکارهای مناسب و رعایت اجتناب از عوامل خطرساز گفته شده از هر سه مورد سرطان یکی را می توان پیشگیری نمود .



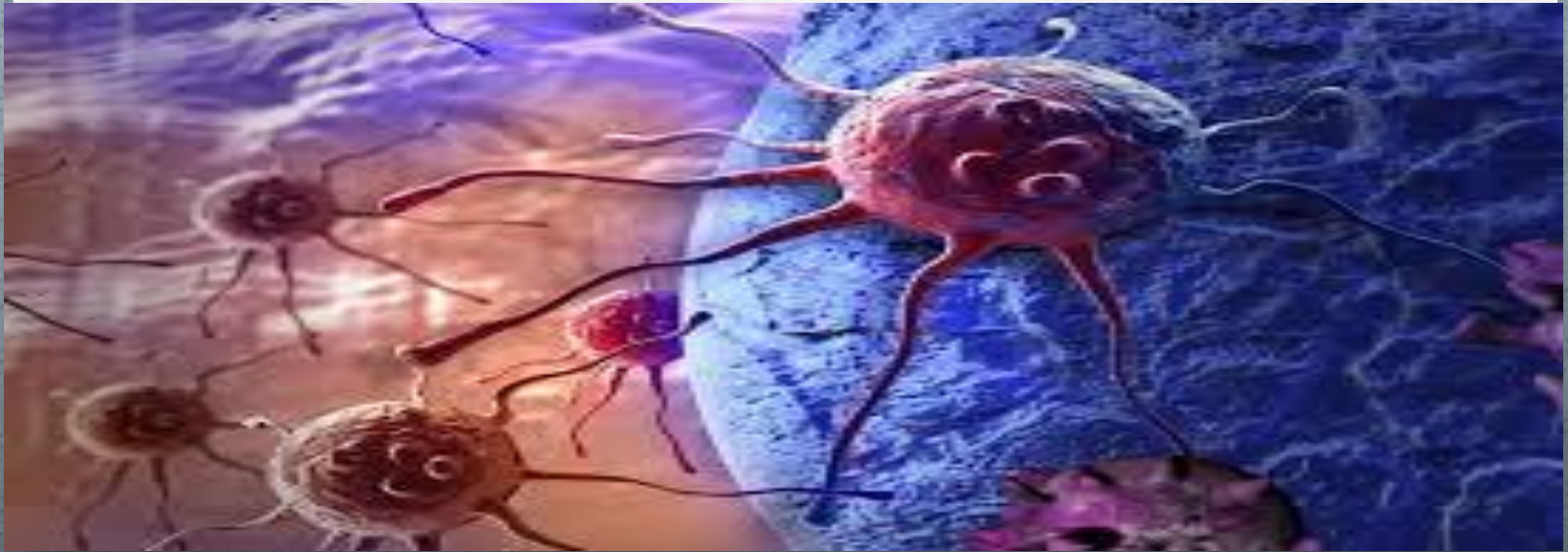
باور غلط : سرطان بیماری سالمندان، ثروتمندان و کشورهای پیشرفته است.

باور صحیح (واقعیت) : سرطان برای هیچ فرد یا کشوری استثناء قائل نیست یک همه گیری جهانی است.



باور غلط : سرطان فقط یک بیماری و مشکل سلامت است.

باور صحیح (واقعیت) : سرطان تنها یک مشکل سلامت نیست بلکه گستره وسیعی از مشکلات اقتصادی اجتماعی و... را در جوامع ایجاد می کند.



توصیه های لازم جهت پیشگیری از سرطانها

رژیم غذایی خود را بر اساس مواد گیاهی که حاوی مقدار زیادی از انواع سبزی ها ، میوه ها، حبوبات و مواد نشاسته ای تصفیه نشده است قرار دهید.

از بروز چاقی پیشگیری کنید و از ازدیاد وزن به میزان بیش از 5 Kg بعد از سن بلوغ جلوگیری کنید. چاقی شانس سرطان رحم و سینه در زنان یائسه و سرطان کلیه و روده بزرگ را در هر دو جنس افزایش می دهد.

فعالیت بدنی خود را زیاد کنید . اگر در شغل شما فعالیت بدنی کم است هر روز یک ساعت تند راه بروید و یک ساعت در هفته ورزش سنگین (کوه پیمائی ، شنا، دو ، فوتبال ، بسکتبال) انجام دهید.

در تمام طول سال روزانه ۴۰۰ تا ۸۰۰ گرم سبزی و میوه مصرف کنید.

رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد سبزی و میوه از بروز سرطان در نواحی زیر بطور قطعی اثر پیشگیری کننده دارد: دهان و حلق، مری، ریه، معده (گیاهان خانواده سیر و پیاز، هویج، گوجه فرنگی، مرکبات) روده بزرگ و راست روده، و احتمالاً حنجره، لوزالمعده، سینه، مثانه، کبد، تخمدان، رحم، دهانه رحم، پروستات، تیروئید و کلیه.

نکته مهم در مصرف میوه و سبزی این است که در تمام طول سال مصرف شوند. اثر پیشگیری کننده آنها وابسته به وجود موادی است که به مدت کوتاه در بدن باقی می ماند و کم شدن فصلی مصرف سبزی ها و میوه ها اثر پیشگیری کننده نخواهد داشت

سبزیجات دارای برگ سبز، گوجه فرنگی و مرکبات بیش از سایر مواد اثر پیشگیری کننده دارند.



روزانه ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم غلات و حبوبات مصرف کنید
مصرف قند و شکر را محدود کنید.

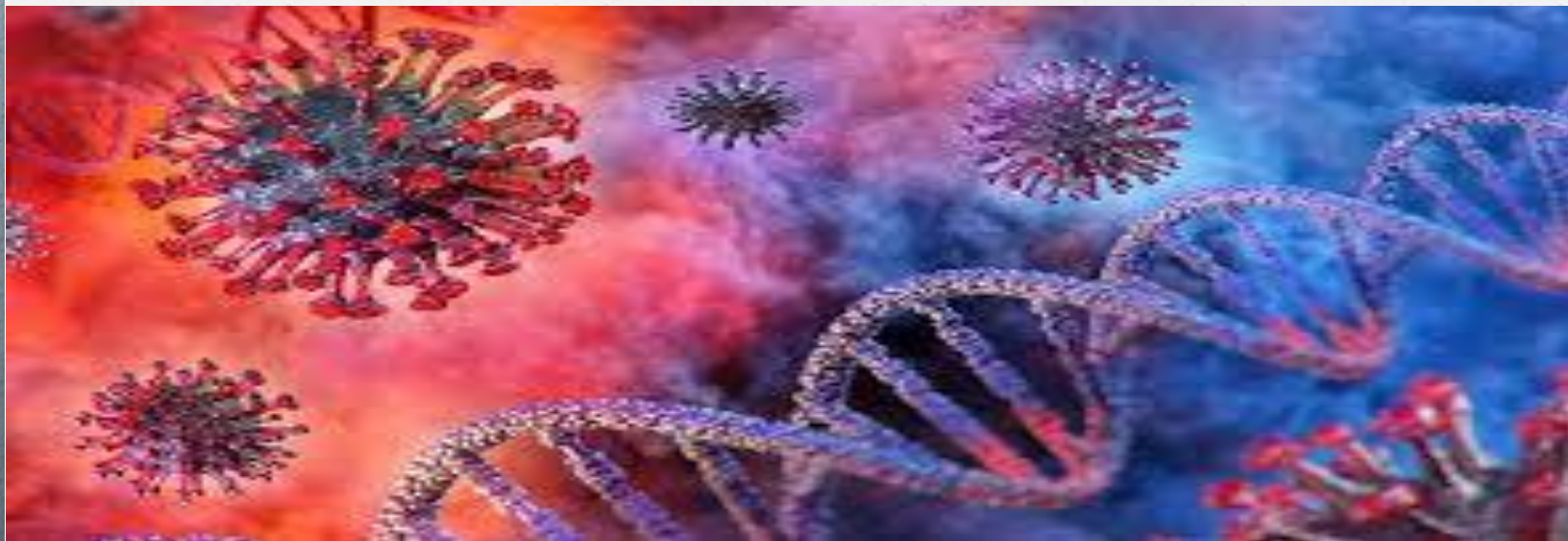
مصرف غلات همراه با سبوس شانس سرطان معده را کم می کند و رژیم غذایی یکنواخت و محدود
به غلات تصفیه شده (آرد و برنج سفید) باعث کمبود مواد مغذی شانس سرطان مری و معده
را افزایش می دهد.

از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید. مصرف الکل شانس بروز سرطانهای دهان ،
حلق ، حنجره، مری ، کبد و لوزالمعده را بطور قطع افزایش می دهد.



مصرف گوشت قرمز را به کمتر از ۸۰ گرم در روز برسانید . مصرف گوشت مرغ و ماهی بر گوشت قرمز ارجحیت دارد. مصرف زیاد گوشت قرمز شانس ابتلاء به سرطانهای روده بزرگ و راست روده و احتمالاً لوزالمعده ، سینه ، پروستات و کلیه را افزایش می دهد.

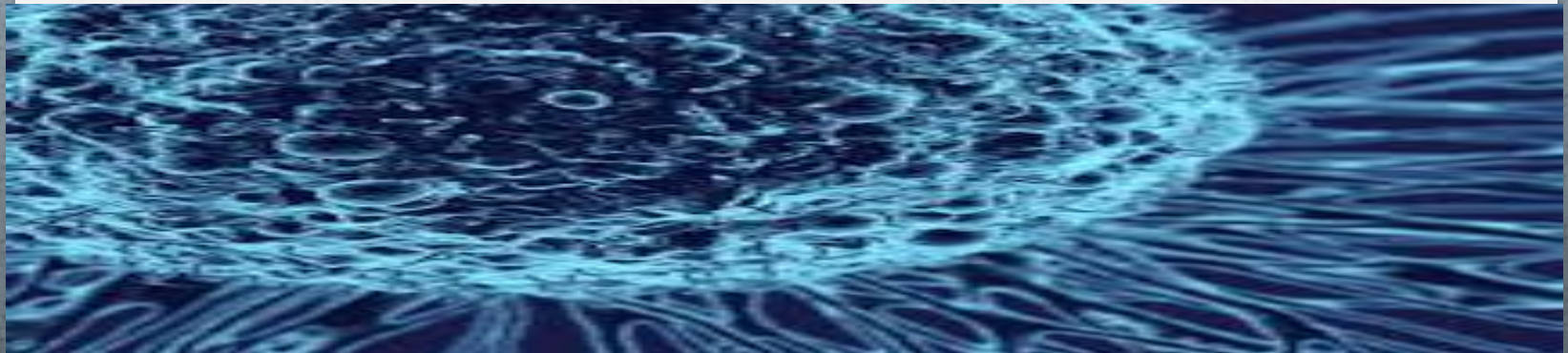
گوشت قرمز يك منبع مهم چربیهای حیوانی است و این نوع چربیها شانس ابتلا به سرطانهای روده بزرگ ، راست روده ، سینه، رحم و پروستات را افزایش می دهد.



مصرف چربی و روغن بخصوص چربیهای حیوانی را محدود کنید . رژیم غذایی پرچربی شانس ابتلا به سرطانهای ریه ، روده بزرگ ، راست روده ، سینه و پروستات را افزایش می دهد.

مصرف نمک را به کمتر از ۶ گرم در روز محدود کنید. از ادویه گیاهی برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. رژیم غذایی پر نمک احتمال بروز سرطان حلق - بینی (نازو فارنکس) را زیاد می کند . در مورد کودکان مصرف نمک کمتر از ۳ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری توصیه می شود.

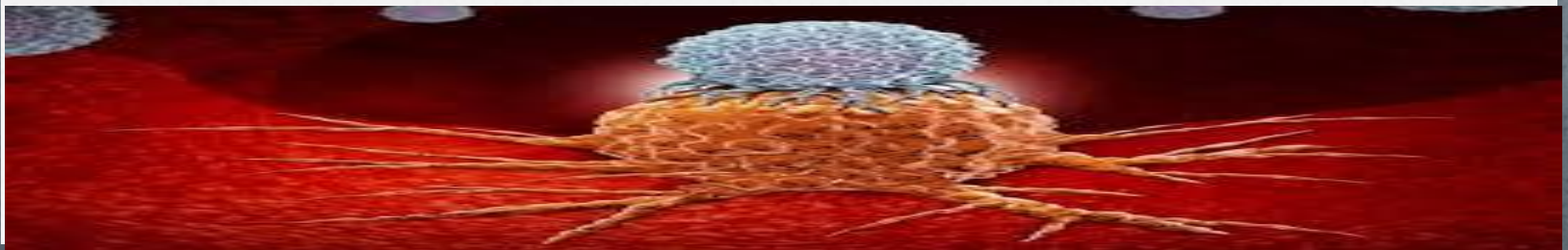
از مصرف غذاهای کپک زده خودداری کنید و مواد غذایی را طوری نگهداری کنید که با کپک آلوده نشوند. سمهای کپکی در بروز سرطان اولیه کبد نقش دارند .



مواد غذایی فاسد شدنی را اگر فوراً مصرف نمی کنید باید به حالت یخ زده نگهداری کنید.

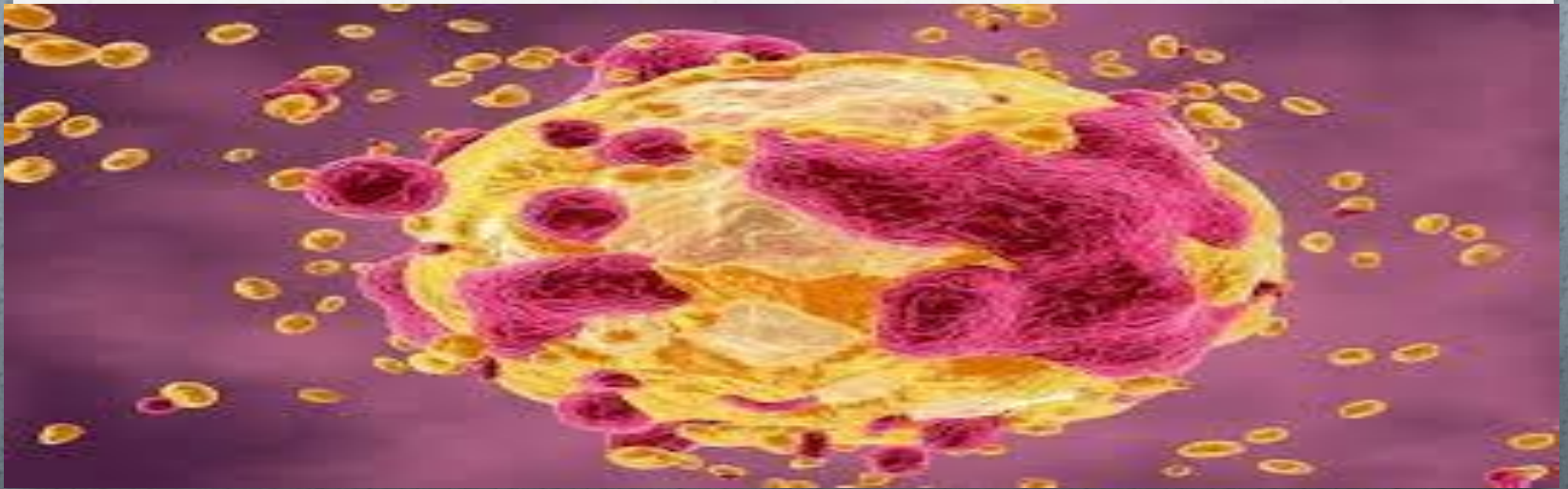
مواد افزودنی مجاز و آلاینده های غذایی اگر در سطح مجاز و تحت کنترل دقیق باشند زیان آور نیستند. ولی مصرف آنها در غلظتهای بالا بخصوص در کشورهای در حال توسعه که کنترل دقیق در این موارد انجام نمی شود خطرناک است . بعضی از مواد آلاینده کشاورزی جزء مواد سرطانزا هستند.

از مصرف گوشت ماهی و مرغ سوخته شده خودداری کنید و مصرف گوشت کباب شده بر روی شعله مستقیم آتش را محدود کنید. مصرف زیاد گوشت و ماهی کباب شده شانس ابتلا به سرطان معده و مصرف زیاد گوشت برشته و سرخ شده شانس ابتلا به سرطانهای روده بزرگ و راست روده را افزایش می دهد. سوزاندن زغال و چوب باعث ایجاد مواد سرطانزا می شود. بهترین روش پخت مواد غذایی آب پز کردن ، بخار پز کردن یا استفاده از میکروویو می باشد.

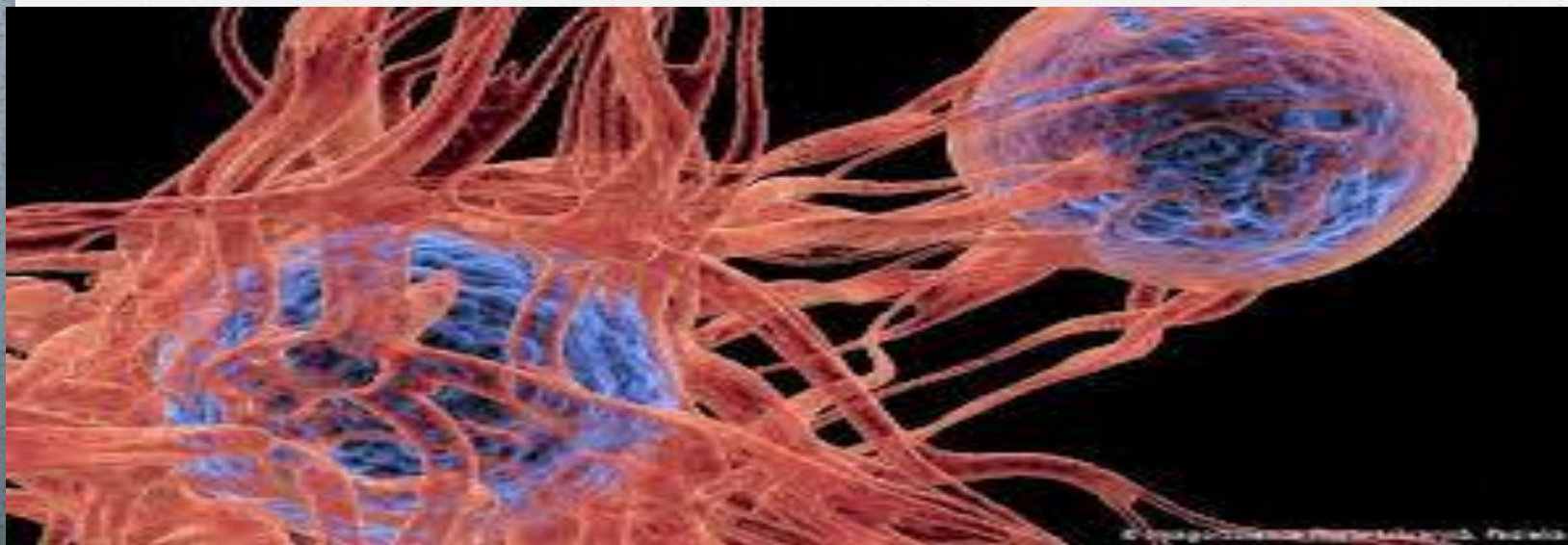


در صورت عدم رعایت نکات ذکر شده قبلی ، مصرف مکملهای غذایی بصورت ویتامین و غیره در پیشگیری از سرطان کمکی نمی کند.

از استعمال توتون و تنباکو چه بصورت جویدن یا دود کردن خودداری کنید. توتون و تنباکو علت عمده سرطان ریه است و یکی از مهمترین علتهای سایر سرطانهای قسمت فوقانی دستگاه تنفسی و گوارشی محسوب می شود. همچنین در بروز سرطانهای لوزالمعده ، دهانه رحم و مثانه هم نقش دارند.



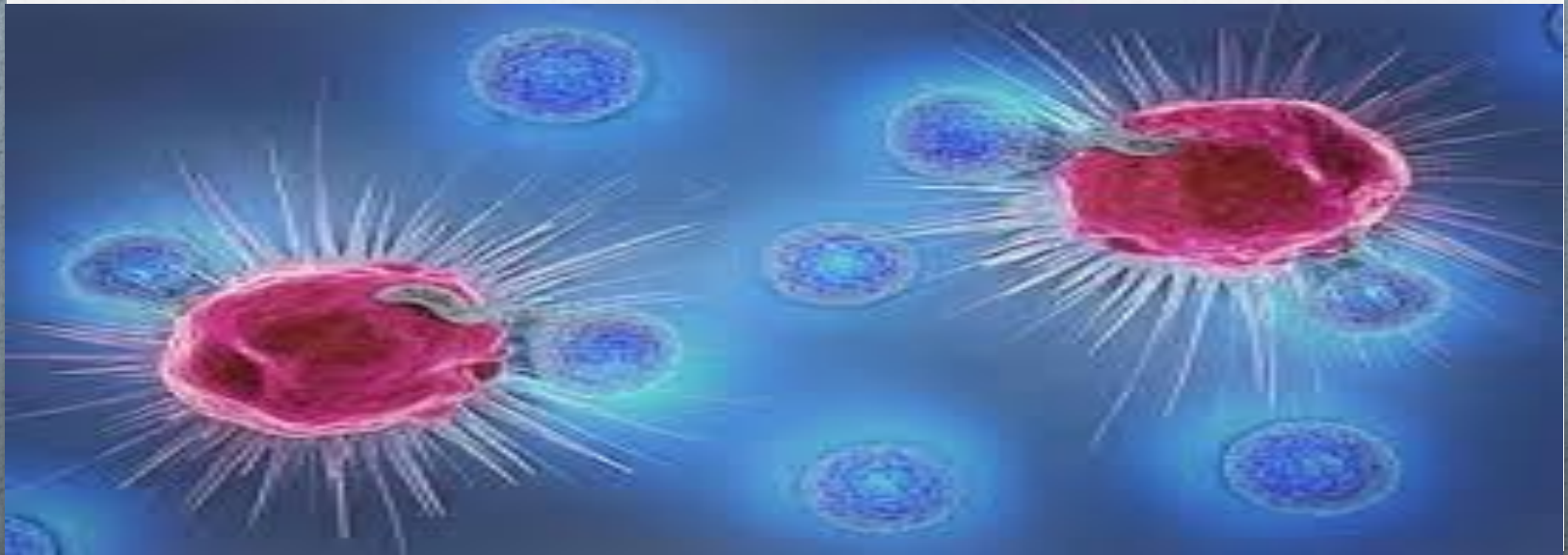
عفونت‌های HPV هیچ علائمی ندارند و به خودی خود برطرف می‌شوند. ممکن است برخی از انواع ویروس HPV باعث ایجاد زگیل‌های تناسلی بشوند، اما اینها همان سویه‌هایی نیستند که با سرطان گردن رحم ارتباط دارند. توجه به این نکته اهمیت دارد که زگیل‌های تناسلی، حتی اگر آنها را درمان نکنند، سرطانی نمی‌شوند. ممکن است انواع خطرناک HPV سال‌ها در بدن وجود داشته باشند بدون اینکه هیچ علائمی ایجاد کنند.



پاپ اسمیر یکی از موفقیت‌های بزرگ در ردیابی زودهنگام است. با استفاده از یک میله برداشت (سواب) بی‌درد در گردن رحم، می‌توان ناهنجاری‌های موجود را آشکار ساخت، در اغلب موارد پیش از آنکه سرطان ظاهر شده باشد. زنان یابد سه سال پس از شروع فعالیت جنسی، و پیش از رسیدن به سن ۲۱ سالگی، انجام پاپ اسمیر را آغاز کنند. فراوانی دفعات انجام پاپ اسمیر به نوع تست، عوامل خطری که شخص با آن مواجه است، و سابقه پزشکی او بستگی دارد. با شانه خالی کردن از انجام پاپ اسمیر، خطر ایجاد سرطان مهاجم گردن رحم افزایش می‌یابد.

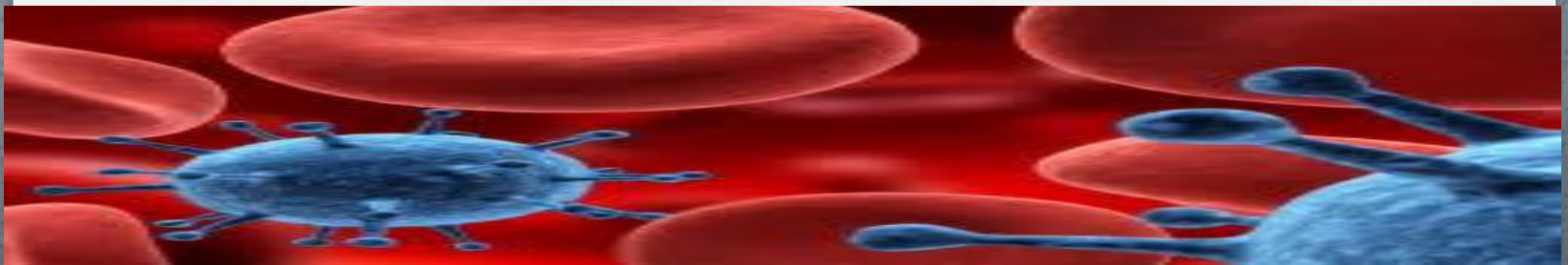


پس از سرطان پوست، سرطان پروستات رایجترین سرطانی است که در مردان یافت می‌شود. سرطان پروستات معمولاً سرطانی کند رشد است، اما انواع مهاجم و دارای رشد سریع سرطان پروستات هم وجود دارد. با انجام تست‌های غربالگری می‌توان این بیماری را در مراحل اولیه، و گاهی اوقات پیش از آنکه علائم ایجاد شوند، ردیابی نمود، که در این زمان درمان‌ها از هر وقت دیگر مؤثرترند.

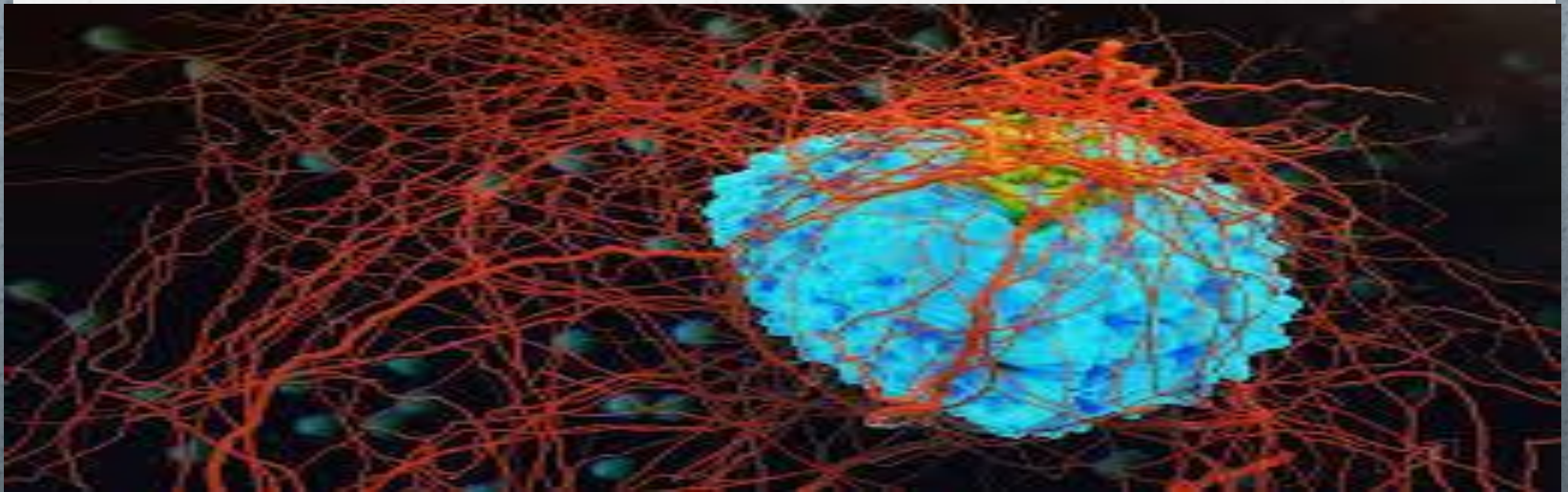


غربالگری برای مردان سالم ممکن است شامل معاینه انگشتی راست روده (DRE یا digital rectal exam) و تست خون آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA یا prostate specific antigen) باشد. محققان به مردان توصیه می‌کنند در باره خطرات و محدودیت‌های غربالگری PSA، و همچنین درباره فواید احتمالی آن، با پزشک گفت‌وگو کنند. مردان باید در سن زیر این گفت‌وگوها را آغاز نمایند:

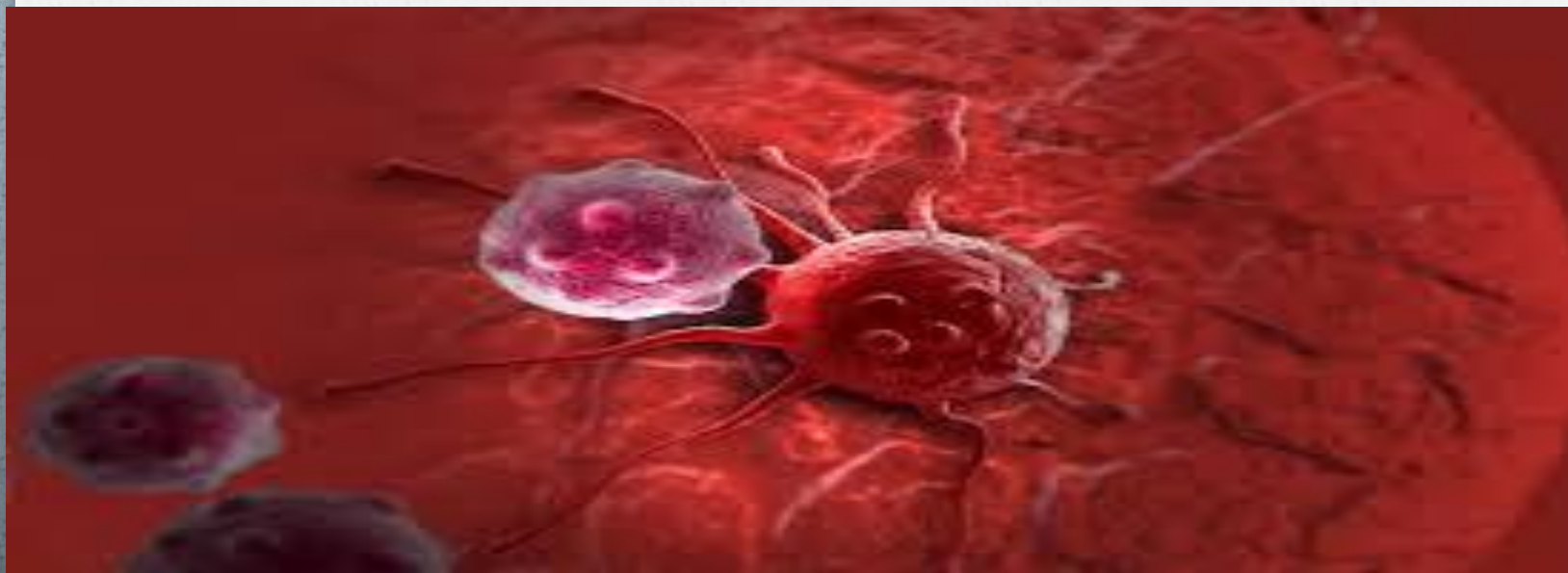
- ۵۰ سالگی برای مردانی که باخطر متوسط مواجه هستند
 - ۴۵ سالگی برای مردانی که با بالا بودن خطر روبرو می‌باشند.
 - ۴۰ سالگی برای مردانی که سرطان پروستات در خانواده آنها بسیار سابقه‌دار است
- متخصصان دستگاه ادراری توصیه می‌کنند اولین تست PSA در سن ۴۰ سالگی و تست‌های پیگیری بر طبق دستور پزشک انجام شود.



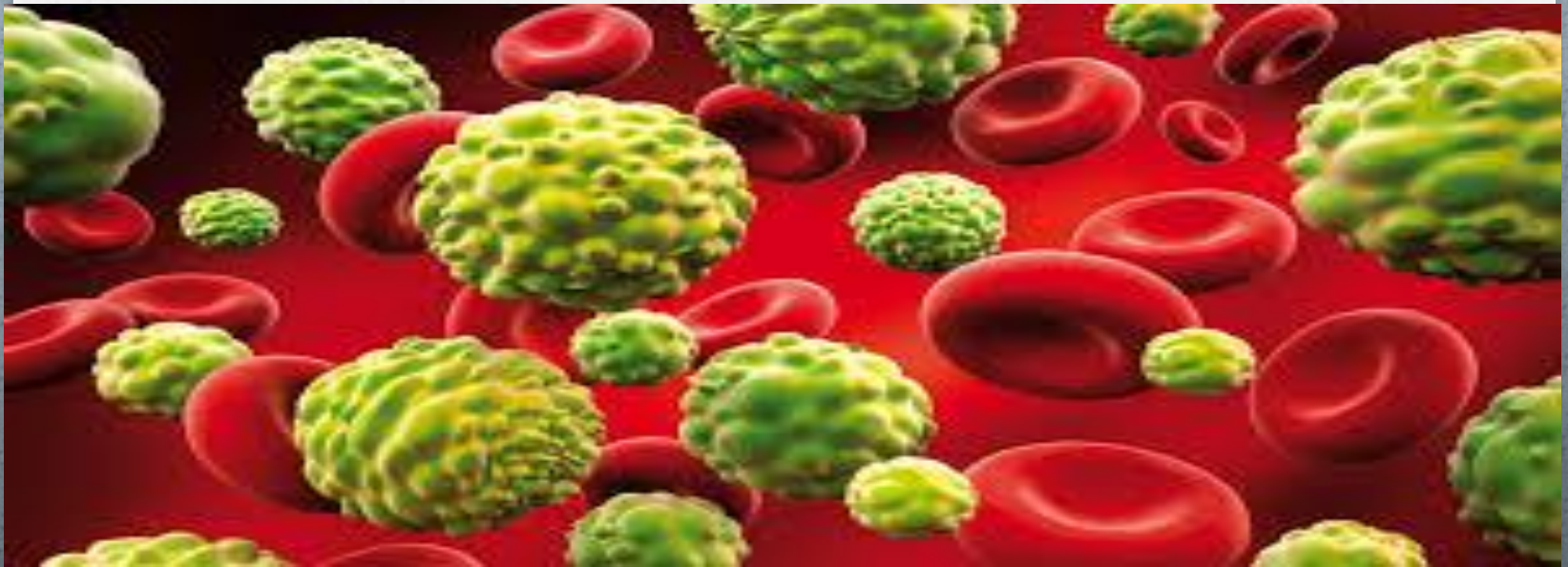
میوه‌ها و سبزیجات سرشار از موادی مغذی هستند که با سرطان مبارزه می‌کنند، و هرچه پررنگ‌تر باشد، مواد مغذی بیشتری در بر دارند. این مواد غذایی می‌توانند به شخص کمک کنند به وزن مناسب وزن دست یابد و آن را حفظ کند، و بنابراین از این طریق هم به کمتر شدن خطر سرطان کمک می‌کنند. با داشتن اضافه وزن، خطر چند نوع سرطان افزایش می‌یابد، از جمله سرطان‌های روده بزرگ، مری، و کلیه. هدف باید این باشد که در طول روز دست کم پنج پرس میوه و سبزی که به نحوی صحیح آماده شده است مصرف شود.



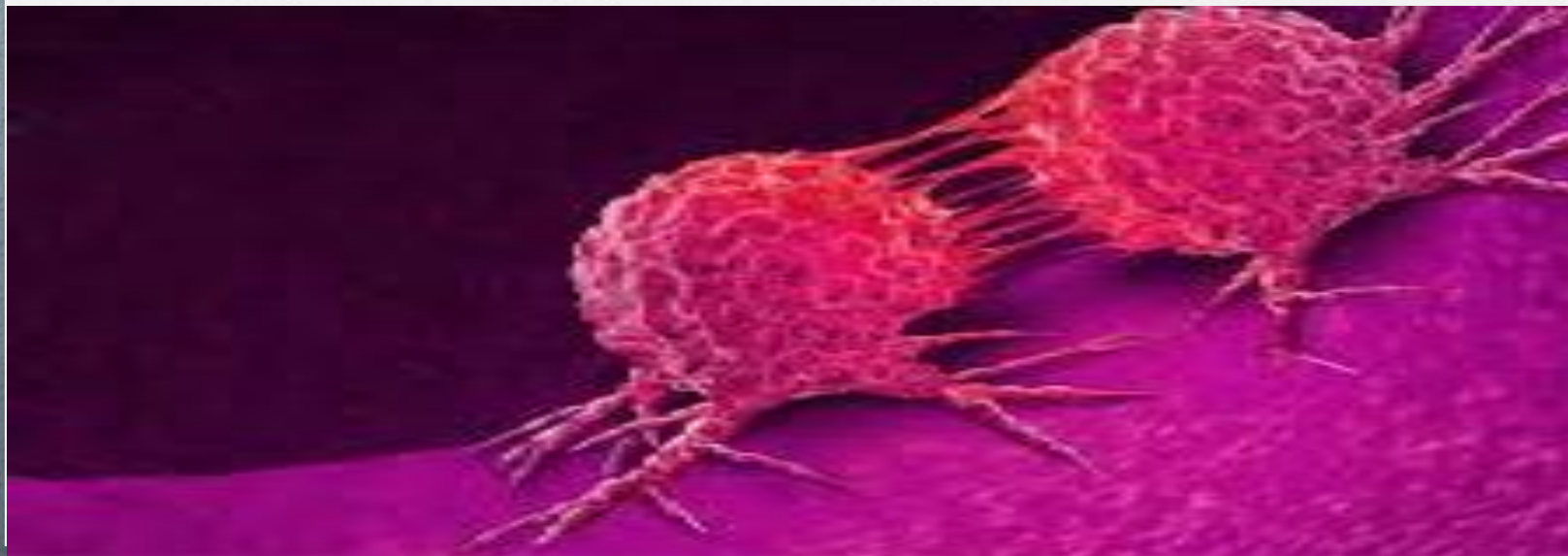
خوردن گوجه فرنگی را با کاهش خطر چند نوع سرطان، از جمله سرطان پروستات، ربط داده‌اند. همچنین، بررسی‌های به عمل آمده حاکی از آن است که محصولات فرآوری شده گوجه فرنگی، مانند افشیره و سس یا خمیر گوجه فرنگی، پتانسیل ضد سرطانی بودن گوجه فرنگی را افزایش می‌دهند.



گرچه شواهد موجود هنوز به یک اندازه قابل اطمینان نیستند، ممکن است چای، مخصوصاً چای سبز، یک ماده ضد سرطانی قوی باشد. در مطالعات آزمایشگاهی، چای سبز از ایجاد سرطان در سلول های روده بزرگ، کبد، پستان، و پروستات جلوگیری نموده یا سرعت تشکیل این سرطانها را کاهش داده و همچنین تأثیری مشابه بر بافت ریه و پوست داشته است. در برخی از مطالعات درازمدتتر، مصرف چای را با کمتر شدن خطر سرطانهای مثانه، معده، و لوزالمعده ربط داده اند.



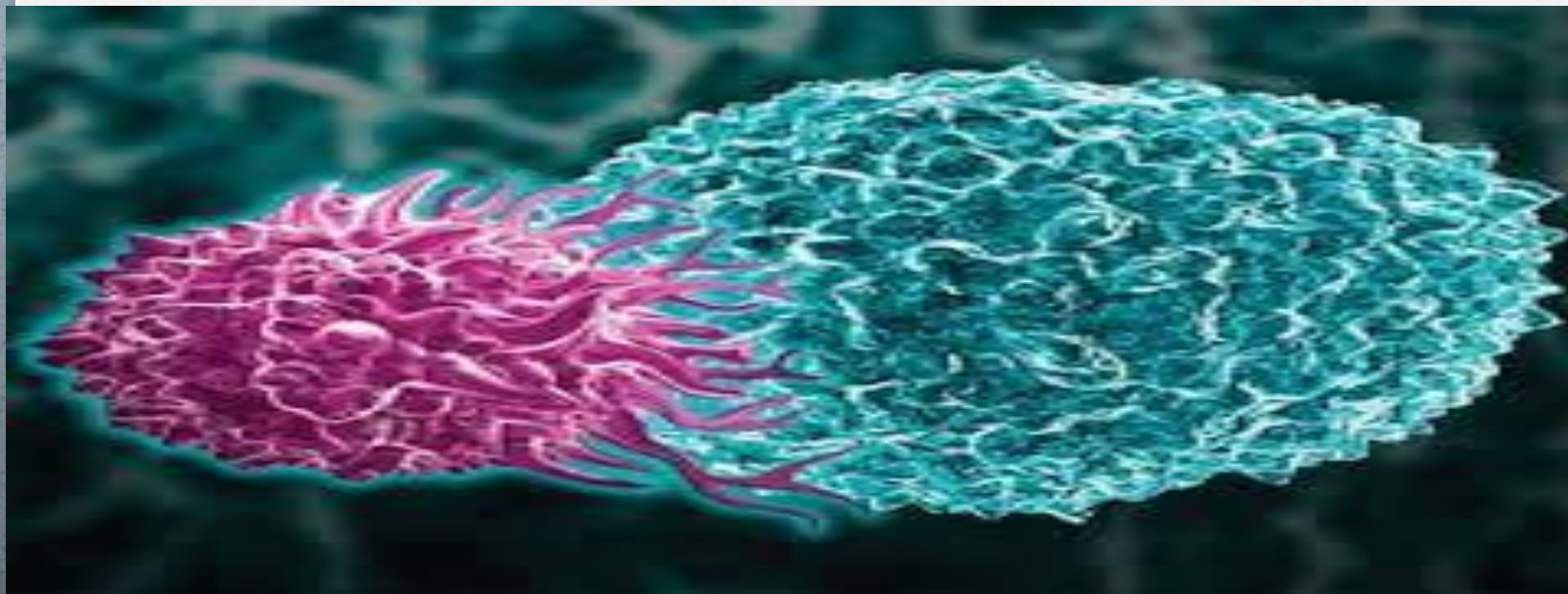
سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، و پستان همگی با نوشیدن مشروبات الکلی ارتباط دارند. ممکن است الکل خطر سرطان روده بزرگ و راست‌روده را هم افزایش دهد. لذا توصیه می‌شود برای کاهش خطر ابتلای سرطان از مصرف مشروبات الکلی اجتناب شود.



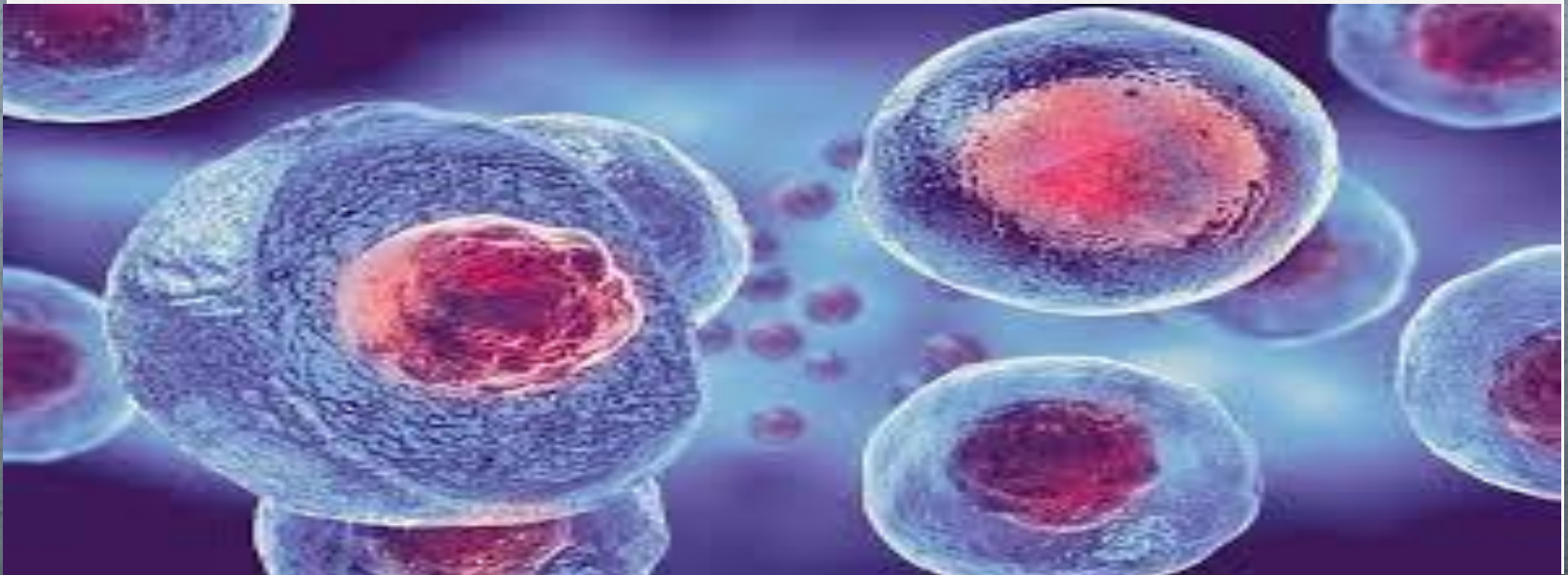
آب نه تنها تشنگی را برطرف می‌سازد که شاید از بدن در برابر سرطان هم محافظت کند. کمتر شدن خطر سرطان ناشی از کاهش یافتن غلظت عوامل بالقوه سرطان‌زای موجود در مثانه است. همچنین، نوشیدن مقدار بیشتری از مایعات باعث می‌شود شخص به دفعات بیشتری ادرار کند، و از این طریق مدت زمانی که این عوامل با آستر مثانه در تماس هستند کمتر خواهد بود.



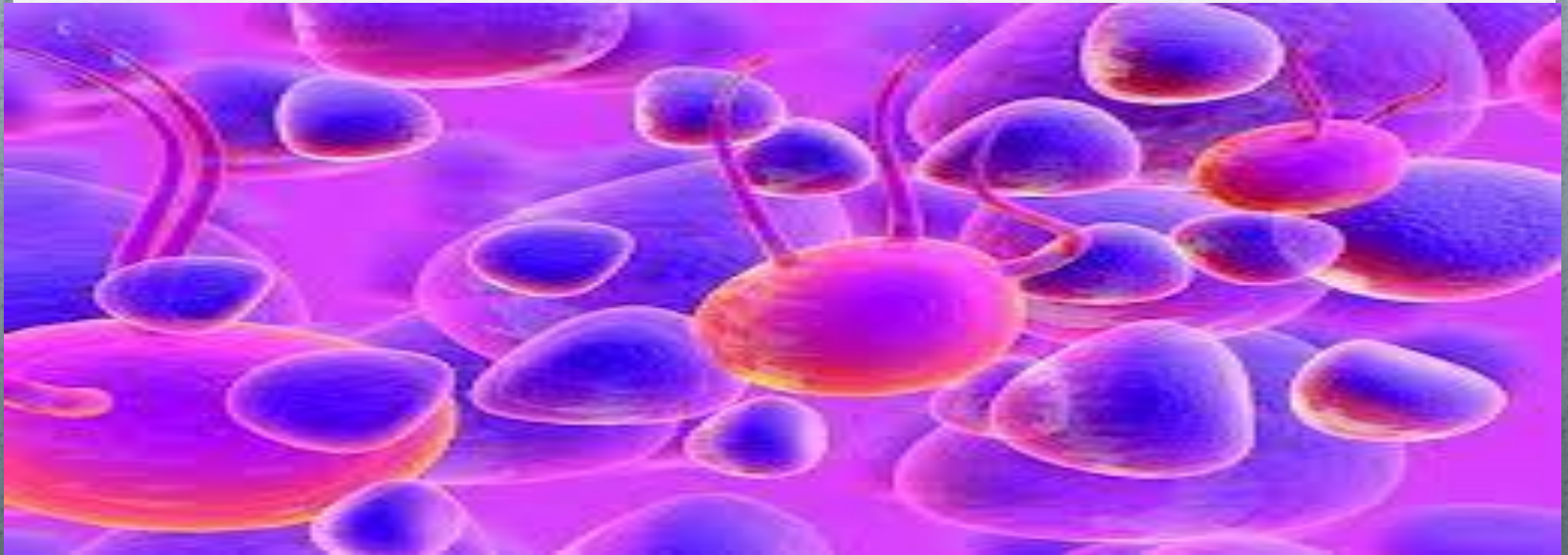
سبزیجان خانواده شب بو (یا کلم یا چلیپاییان ، شامل بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل (فندوقی)، نوعی کلم چینی بنام bok choy، و کلم پیچ است. با سرخ کردن سریع همراه با بهم زدن بی وقفه این سبزیجات خانواده کلم در حرارت بالا در ماهیتابه‌ای که در آن اندکی روغن وجود دارد (stir frying) می‌توان غذایی عالی تهیه نمود، و با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد می‌توان سالادی واقعاً خوشمزه آماده نمود. اما مهم‌تر از همه اینکه امکان دارد اجزای موجود در این سبزیجات به بدن کمک کنند در برابر سرطان‌هایی مانند سرطان‌های روده بزرگ، پستان، ریه، و گردن رحم از خود محافظت نماید.



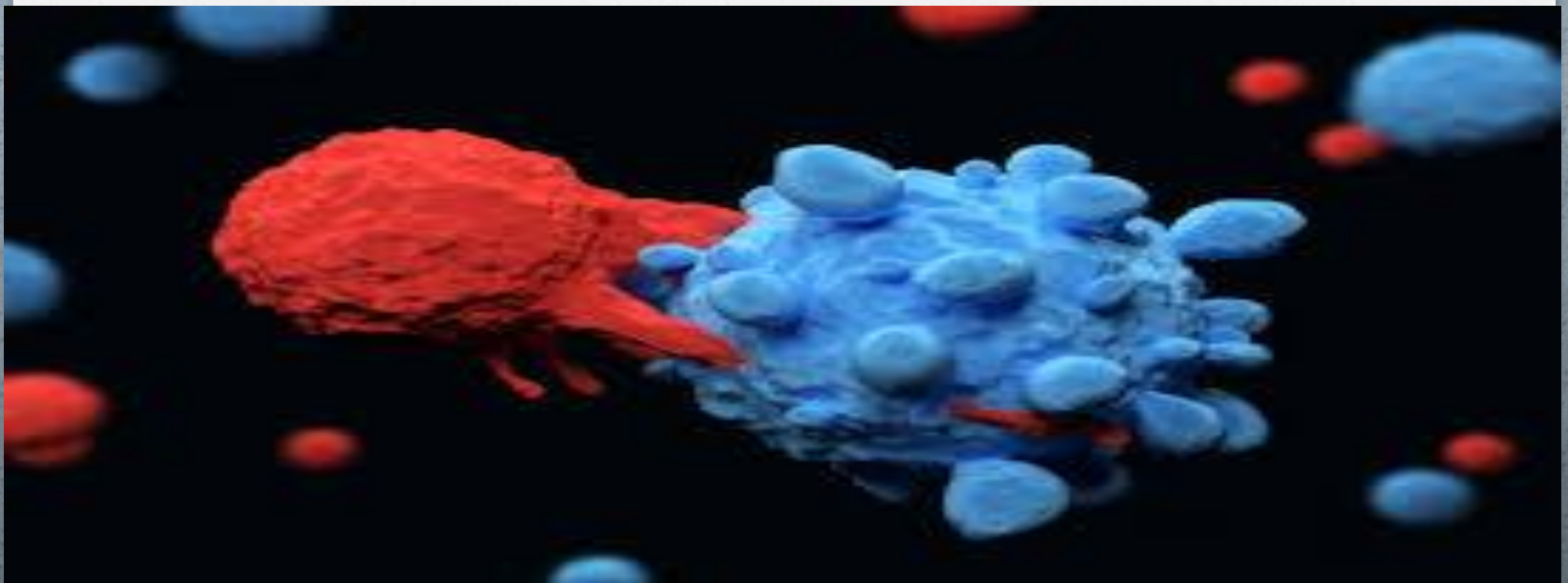
سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره مانند برگ خردل، کاهو، کلم پیچ، کاسنی (اندیو)، اسفناج، و چغندر برگی یا اسفناجی (chard)، دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، فولات، و کاروتنوئید می‌باشند. ممکن است این مواد مغذی در محافظت از بدن در برابر سرطان‌های دهان، حنجره، لوزالمعده، ریه، پوست، و معده مفید باشند.



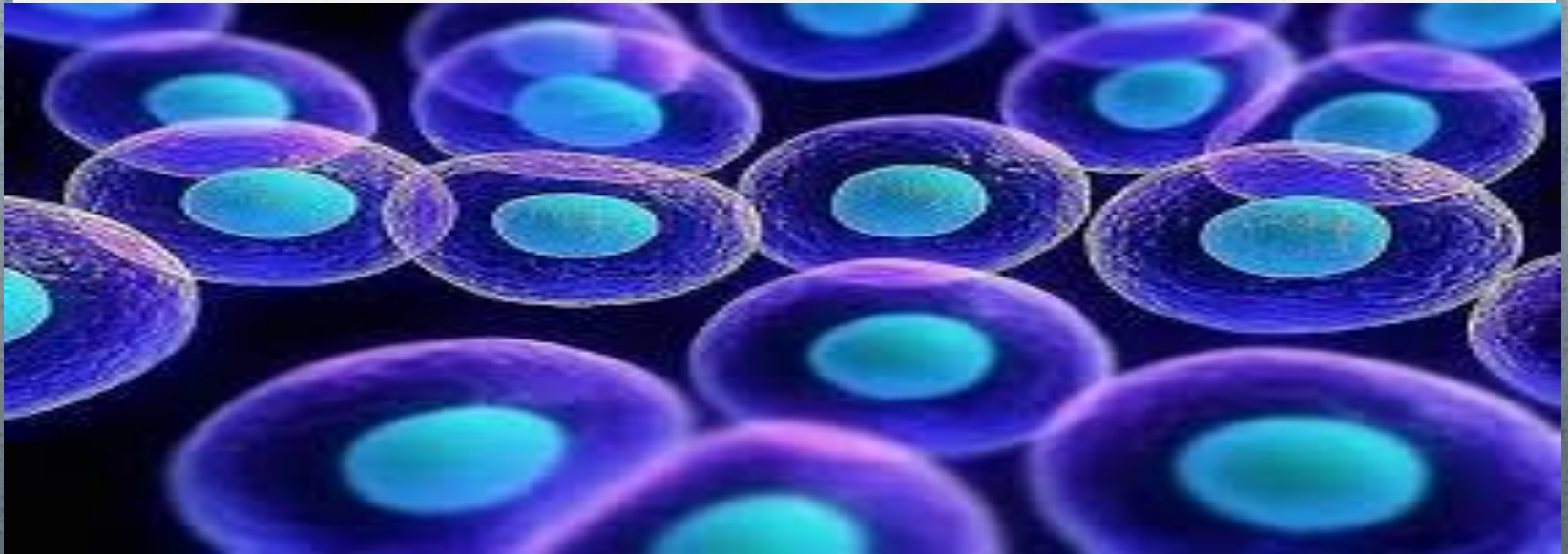
ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به وجود می‌آورد مهم باشد. سرخ نمودن، در کباب‌پز پختن، و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می‌شود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند. به نظر می‌آید در دیگر روش‌های پختن، مانند آب‌پز کردن یا آرام پختن یا با بخار پختن، تعداد کمتری از این مواد شیمیایی به وجود می‌آید. و به هنگام آب‌پز کردن گوشت باید به یاد داشت که مقدار زیادی سبزیجات مفید و محافظت‌کننده به آن اضافه شود.



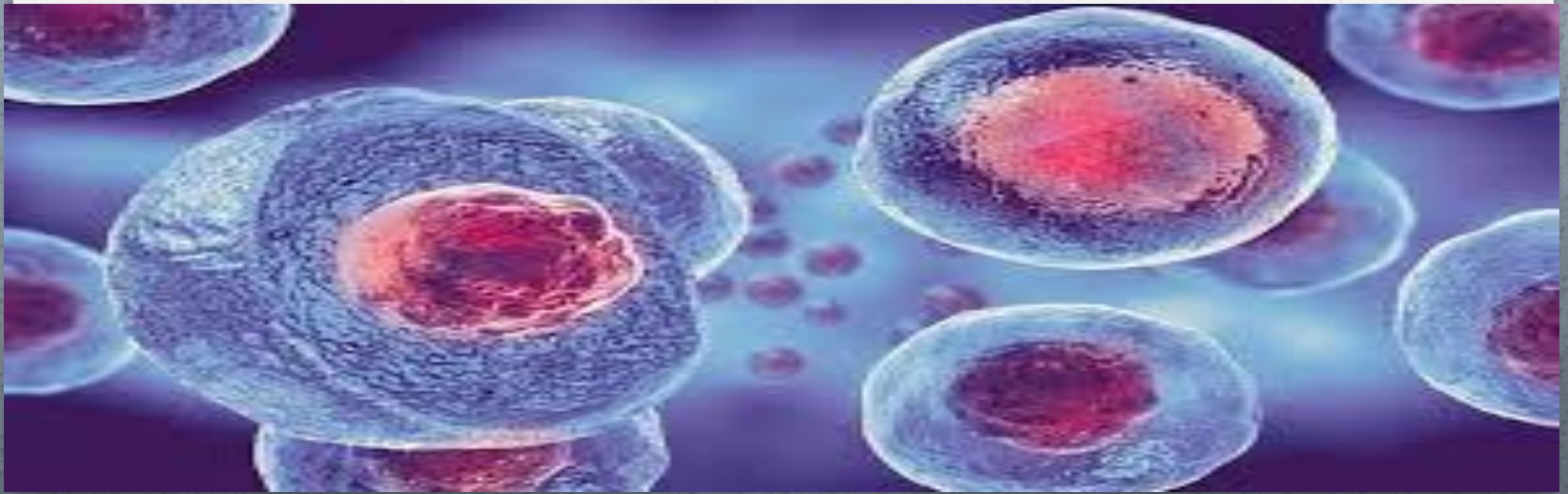
توت فرنگی و تمشک دارای ماده شیمیایی گیاهی به نام الایژیک اسید هستند که آنتی اکسیدانی قوی می باشد و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند، از جمله اینکه مواد سرطانزای خاصی را غیرفعال سازد و رشد سلول های سرطانی را کند نماید.



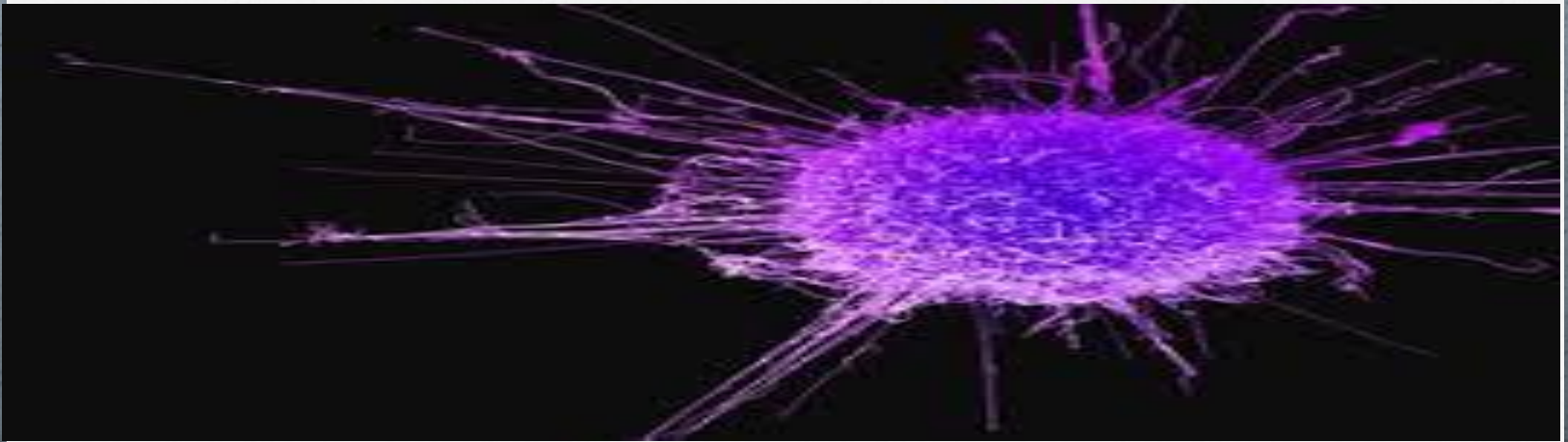
در گذشته، مواد غذایی ارگانیک تنها در فروشگاه‌های خاصی در دسترس بود، و برای مشتریانی به بازار عرضه می‌شد که راضی بودند برای خرید مواد غذایی طبیعی محیط زیست پسند بهای بیشتری بپردازند. امروزه، این نوع مواد غذایی در اکثر خواربارفروشی‌ها در دسترس است. افرادی که مواد غذایی ارگانیک می‌خرند می‌خواهند تضمین کنند تولید مواد غذایی به کره زمین آسیب نمی‌رساند، و یا به دنبال مواد غذایی هستند که بی‌خطرتر، خالص‌تر، و طبیعی‌تر می‌باشد. اما آیا مواد غذایی ارگانیک این ارزش را دارد که برای خرید آن هزینه بیشتری را پرداخت نمود؟



برای کمک به مبارزه با رادیکال‌های آزاد، یعنی مولکول‌های ناپایدار اکسیژن که در فرآیند پیر شدن نقش دارند، باید غذاهایی بخورید که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها در سبزیجات و میوه‌های رنگی مانند انواع توت، شلغم، و گوجه فرنگی یافت می‌شوند. برای متوازن شدن رژیم غذایی، و به منظور کمک به کمتر شدن خطر ایجاد سرطان و بیماری قلبی، رژیم غذایی شما باید روزانه شامل دست کم ۵ تا ۹ پرس میوه و سبزیجات باشد.



هیچ ماده غذایی واحدی نمی‌تواند خطر سرطان را کاهش دهد، اما ممکن است کاربرد ترکیب مناسب مواد غذایی در کاهش دادن این خطر مهم باشد. در تعیین مواد غذایی مصرفی، باید بین دست کم دو سوم مواد غذایی گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی موازنه برقرار شود. این رژیم غذایی ابزار مهمی برای مبارزه با سرطان است. باید گزینه‌های بهتر و بدتر مواد غذایی را بررسی و ارزیابی نمود.



میوه‌ها و سبزیجات سرشار از موادی مغذی هستند که با سرطان مبارزه می‌کنند، و هرچه پررنگ‌تر باشد، مواد مغذی بیشتری در بر دارند. این مواد غذایی می‌توانند به شخص کمک کنند به وزن مناسب وزن دست یابد و آن را حفظ کند، و بنابراین از این طریق هم به کمتر شدن خطر سرطان کمک می‌کنند. با داشتن اضافه وزن، خطر چند نوع سرطان افزایش می‌یابد، از جمله سرطان‌های روده بزرگ، مری، و کلیه. هدف باید این باشد که در طول روز دست کم پنج پرس میوه و سبزی که به نحوی صحیح آماده شده است مصرف شود.



همیشه

شاداب و سلامت

باشید

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهدا بندرلنگه