

پیشگیری از

سرطان‌های شایع در میان‌سالی



نیر مردآزاد

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



رزیناهاشمی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



فاطمه پورمحمد

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



راضیه باقری پناه

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



مقدمه

طی دهه‌های اخیر با وجود موفقیت‌هایی در زمینه کنترل و پیشگیری از بیماری‌های واگیر، میزان بروز و شیوع بیماری‌های غیرواگیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است. سرطان‌ها یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر هستند که مزمن بودن و رشد بی‌سابقه‌شان به خصوص در کشورهای در حال توسعه موجب شده هزینه‌های سرسام‌آور درمان این بیماری‌ها در نظام‌های سلامت کشورها مورد توجه ویژه قرار گیرد. مرگ ناشی از سرطان سومین علت مرگ بعد از بیماری‌های قلبی عروقی و سوانح و حوادث در ایران است. سرطان در همه رده‌های سنی با هر میزان تحصیلات و درآمد دیده می‌شود و افزون بر پیامدهای ناگوار بار سنگینی را بر خانواده‌ها، دولت و نظام سلامت تحمیل می‌کند. به همین دلیل بررسی جامع و ارایه راهکارهای مناسب برای پیشگیری و درمان این بیماری ضروری است.

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم بعد از مطالعه مقاله:

- سرطان را تعریف کنند.
- میان‌سالی را تعریف کنند و مشکلات مربوط به دوره میان‌سالی را بیان کنند.
- عوامل تأثیرگذار در سرطان را نام ببرند.
- سرطان‌های شایع در میان‌سالی و عوامل ایجاد کننده را بشناسند.
- نشانه‌های هشدار دهنده سرطان را شرح دهند.
- راه‌های پیشگیری از سرطان را توضیح دهند.
- توصیه‌های غذایی در پیشگیری از سرطان را بیان کنند.

تعریف سرطان

و افسردگی در بیش از یک سوم بیماران می‌شود و بر وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده‌ها تأثیر مخربی بر جای می‌گذارد. ضمن آنکه مراقبت‌های بالینی سرطان نیز بخش عمده‌ای از بودجه بهداشتی را به خود اختصاص می‌دهد. تقریباً ۱۵۰ نوع سرطان در انسان‌ها دیده شده و حداقل ۵۰۰ نوع مختلف از عامل ایجادکننده آن‌ها شناسایی شده‌اند. محققان اعتقاد دارند، سرطان نتیجه عملکرد همزمان عوامل متعددی است. تنها ۵ تا ۱۰ درصد از سرطان‌ها به علت مشکلات ژنتیکی به وجود می‌آیند و ۹۰ تا ۹۵ درصد از آن‌ها به علت عوامل محیطی و سبک زندگی افراد ایجاد می‌شوند.

بیشتر سرطان‌ها در پنج گروه عمده زیر قرار می‌گیرند:

- ✱ **کارسینوم:** از سلول‌های پوشاننده بدن (پوست)، غدد (پستان و پروستات) و اعضای داخلی (ریه‌ها، معده و روده) منشأ می‌گیرند و ۹۰ درصد سرطان‌ها در این گروه قرار دارند.
- ✱ **سارکوم:** از بافت‌های نرم و همبندی مانند استخوان‌ها، غضروف‌ها، عصب‌ها و چربی‌ها منشأ می‌گیرند.
- ✱ **لنفوم:** از سلول‌های سیستم ایمنی منشأ می‌گیرد مانند لوزه‌ها و طحال
- ✱ **لوسمی:** از سلول‌های خونی منشأ می‌گیرد. مثل مغز استخوان
- ✱ **میلوم:** از پلازما سل‌های مغز استخوان منشأ می‌گیرد.

سرطان‌های شایع در میان‌سالی و عوامل ایجادکننده آن

سرطان‌های با بروز بالا در ایران در مردان: پوست، معده، پروستات، مثانه و کولورکتال و در زنان: پستان، پوست، کولورکتال، معده و لوسمی است.

“

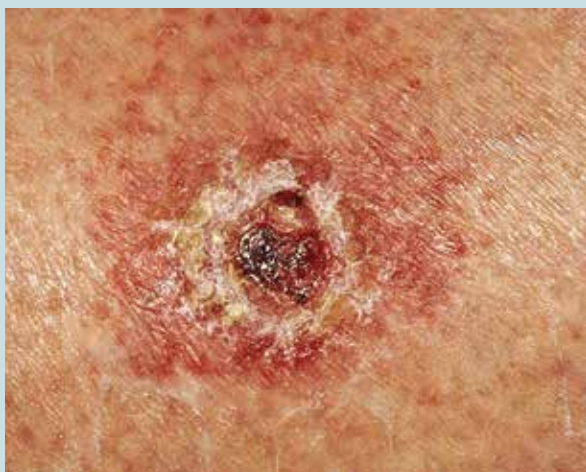
سرطان معده شایع‌ترین علت مرگ ناشی از سرطان را در دو جنس به خود اختصاص داده است و در رتبه بعدی سرطان ریه و برونش قرار دارد.

”

بدن انسان از میلیون‌ها سلول تشکیل شده است که این سلول‌ها در کنار هم تکثیر می‌یابند و در نهایت می‌میرند. سرطان زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌ها به طور گسترده و غیرطبیعی تکثیر می‌یابند و باعث بیماری می‌شوند. سرطان‌ها اغلب در افراد میانسال و مسن‌تر دیده می‌شود، اما برخی از سرطان‌ها در هر گروه سنی می‌تواند رخ دهد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، تعداد افراد مبتلا به سرطان در حال افزایش است. در ایران ۷۲ درصد علل مرگ، بیماری‌های غیرواگیر هستند که ۴۰ درصد آن مربوط به سرطان‌ها است. سرطان‌ها سومین علت مرگ در کشور هستند. سرطان معده شایع‌ترین علت مرگ ناشی از سرطان را در دو جنس به خود اختصاص داده است و در رتبه بعدی سرطان ریه و برونش قرار دارد. شایع‌ترین سرطان در خانم‌ها، سرطان پستان و در آقایان سرطان پوست و سپس سرطان معده است که با حذف عوامل خطر ساز قابل پیشگیری هستند.

سن، بزرگترین عامل خطر برای بروز سرطان است و با افزایش سن بتدریج احتمال بروز سرطان افزایش می‌یابد. علت ابتلای بعضی افراد به برخی سرطان‌ها کاملاً مشخص نیست اما برخی از عوامل خطر سرطان‌ها شناخته شده است که با پرهیز از این عوامل خطر می‌توان از خطر ابتلا به سرطان کاست. برخی از عوامل خطر ساز قابل کنترل نیستند مانند سن یا ژنتیک، اما جز این عوامل غیرقابل کنترل عوامل خطر زای اثبات شده دیگری هم وجود دارند که می‌توان آن‌ها را کنترل یا از آن‌ها دوری کرد.

هرساله بیش از ۱۰ میلیون موارد جدید سرطان شناسایی می‌شود و بیش از ۲۰ میلیون نفر در دنیا با تشخیص سرطان زندگی می‌کنند. بروز سالانه سرطان‌ها در ایران حدود ۷۰ هزار مورد و مرگ و میر در حدود ۳۰ هزار نفر است. با توجه به افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در کشور انتظار می‌رود که در دهه‌های آینده میزان بروز سرطان به طور قابل توجهی افزایش یابد. سرطان علاوه بر تهدید زندگی، سبب اضطراب



سرطان پوست

پوست وسیع‌ترین عضو بدن است که اعضای داخلی را پوشش می‌دهد و مانند یک سد در برابر برخی عوامل مانند باکتری‌ها عمل می‌کند و نیز مانع از دست دادن مقدار زیاد آب و مایعات بدن می‌شود.

ابتلا به سرطان پوست

ملانوما بدخیم‌ترین نوع سرطان پوست است و بیشترین موارد مرگ ناشی از سرطان پوست را به خود اختصاص می‌دهد. نور مستقیم و مستمر خورشید در ایجاد آن مؤثر است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- * مواجهه زیاد از حد و حفاظت نکردن پوست در مقابل اشعه ماورای بنفش
- * شغل: رویارویی با برخی ترکیبات مانند آرسنیک یا رادیوم
- * وراثت
- * وجود خال‌های متعدد یا غیر معمول
- * آفتاب سوختگی‌های شدید در دوران کودکی

راه‌های پیشگیری

- * از رویارویی بانور خورشید بین ساعت‌های ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری کنید.
- * در میان روز، حتماً در سایه باشید، زیرا اشعه‌های آفتاب بسیار قوی هستند. زمانی که سایه شما از خودتان کوتاه‌تر است اشعه‌های آفتاب در قوی‌ترین و مخرب‌ترین وضعیت قرار دارند.
- * با پوشیدن لباس‌های پوشیده و آستین بلند، تا حد امکان از پوست خود محافظت کنید.
- * با استفاده از کرم‌های ضد آفتاب از پوست خود



سرطان معده

معده قسمتی از دستگاه گوارش است که به شکل حرف (ل) بوده و از سه لایه تشکیل می‌شود: لایه مخاطی یا پوشاننده، لایه عضلانی، لایه وسطی، لایه خارجی. سرطان معده از سلول‌های لایه پوشاننده منشأ می‌گیرد و با گسترش به لایه‌های خارجی‌تر پیشروی می‌کند.

عوامل ایجادکننده:

- * کمبود ویتامین‌ها به ویژه A و C در برنامه غذایی
- * برنامه غذایی خاص مشتمل بر غذاهای دودی، گوشت و ماهی نمک سود و ترشیجات
- * نیتريت و نیترات در گوشت خام، آب آشامیدنی بعضی مناطق و گیاهان خاص
- * مصرف دخانیات و الکل، اضافه وزن و جنس مذکر
- * افزایش سن، وراثت، گروه خونی A
- * سابقه جراحی معده مثلاً به علت زخم معده و التهاب مزمن معده

راه‌های پیشگیری

- * حفظ وزن مناسب با ورزش حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته
- * خودداری از مصرف دخانیات و الکل
- * استفاده از حداقل ۵ وعده انواع میوه و سبزی در روز (مصرف روزانه این دو ماده خطر سرطان را تا ۵۱ درصد کاهش می‌دهد).
- * محدودیت مصرف گوشت قرمز یا گوشت‌های فرآوری شده
- * استفاده از غلات کامل

محافظت کنید و مقدار قابل توجهی از آن را پس از شنا و تعریق زیاد استفاده کنید. حتی در روزهای مه آلود و ابری نیز از ضدآفتاب استفاده کنید.

* برای محافظت صورت، گوش‌ها و گردن در برابر نور خورشید از کلاه استفاده کنید.

* برای محافظت از چشم‌ها و اطراف چشم‌ها از عینک آفتابی با قدرت جذب ۹۹ درصد تا ۱۰۰ درصد اشعه ماورای بنفش استفاده کنید.

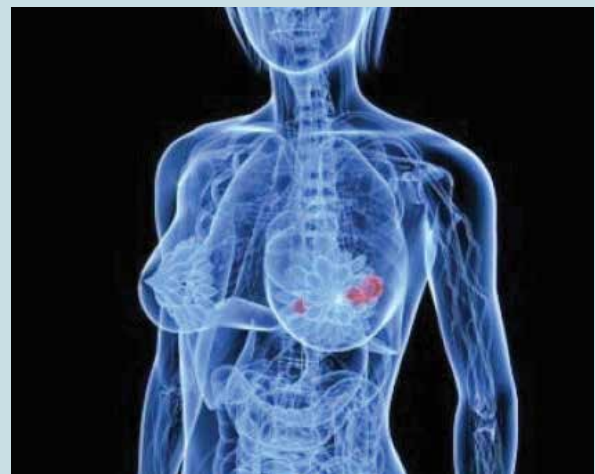
* کاهش چربی برنامه غذایی به کاهش سرطان‌های پوستی منجر می‌شود.

سرطان پستان

در ایران سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در بین جمعیت زنان کشور است. شایع‌ترین نوع سرطان پستان، سرطان مجاری است که در سلول‌های مجاری شروع می‌شود. تشخیص زودهنگام و درمان مؤثر، مرگ ناشی از سرطان پستان را کاهش می‌دهد. سرطان پستان با بروز سالانه ۸ هزار و ۵۰۰ مورد و میزان بروز استاندارد شده سنی بیش از ۳۰ مورد در هر صد هزار نفر، شایع‌ترین سرطان بانوان ایران و بعد از سرطان پوست شایع‌ترین سرطان بین مردان و زنان ایرانی است و پنجمین علت مرگ ناشی از سرطان را در زنان تشکیل می‌دهد.

نشانه‌های افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان

- * سن بالا
- * سفیدپوست بودن
- * سن پایین بلوغ



- * اولین زایمان در سن بالا، نبود حاملگی وزایمان
- * سابقه سرطان پستان یا بیماری خوش خیم پستان
- * ابتلای مادر یا خواهر فرد به سرطان پستان
- * اشعه یا اشعه درمانی در ناحیه پستان
- * وجود نسج متراکم پستان در ماموگرافی
- * مصرف هورمون‌های استروژن و پروژسترون
- * مصرف نوشیدنی‌های الکلی
- * سابقه خانوادگی و ژنتیک

نحوه شناسایی تومور

توده بدون درد شایع‌ترین علامت سرطان پستان است که در حدود ۳۵ درصد موارد توسط بیمار به طور اتفاقی یا در معاینه کشف می‌شود. این توده هم در بیماری‌های خوش خیم و هم در بیماری‌های بدخیم پستان دیده می‌شود.

ویژگی‌های توده‌های لمسی مشکوک به سرطان

اغلب منفرد و بدون درد، دارای قوام سفت و سخت، غیرمتحرک و دارای چسبندگی به بافت اطراف که در صورت لمس هر توده در پستان باید به پزشک مراجعه شود.

پیشگیری از سرطان پستان

- * ورزش: در زنان جوان باعث کاهش سطح هورمون و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان می‌شود.
- * شیردهی: شیردادن به نوزاد، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد.
- * قطع مصرف الکل
- * کاهش وزن: افزایش وزن به خصوص بعد از یائسگی
- * کاهش مصرف چربی
- * مصرف سویا و سایر مواد غذایی گیاهی

سرطان پستان در مردان

سرطان پستان ممکن است در مردان نیز ایجاد شود. ممکن است مردان در هر سنی به سرطان پستان مبتلا شوند ولی معمولاً این بیماری در مردان بین سن ۳۱ تا ۶۱ سالگی یافت می‌شود.

عوامل افزایش خطر سرطان پستان در مردان

- * رویارویی با اشعه
- * ابتلا به بیماری‌هایی مثل سیروز کبدی
- * داشتن زنان متعدد در فامیل که به سرطان پستان مبتلا بوده‌اند و گاهی سرطان پستان در مردان توسط ژن‌های جهش یافته به ارث می‌رسد.

نشانه‌های بالینی

- * هرگونه حالت غیر طبیعی پستان با توجه به شکل و اندازه و ارتباط آن با پوست و عضلات قفسه سینه
- * بررسی اعضای دیگر از نظر انتشار سرطان پستان برای ارزیابی وضعیت سلامتی
- * هرگونه تغییر در نوک و پوست پستان
- * ترشحات نوک پستان
- * وجود توده در پستان
- * بزرگی و کاهش نرمی گره‌های لنفی

سرطان پروستات

پروستات غده‌ای است که فقط در مردان وجود دارد. این غده دقیقاً زیرمثنانه و جلوی راست روده قرار دارد. مجرای ادرار (پیشابراه) از میان پروستات می‌گذرد. پروستات سلول‌هایی دارد که مقداری از مایع منی را می‌سازد. با رشد و بلوغ، پروستات هم رشد می‌کند و اگر میزان هورمون مردانه کم باشد به اندازه کافی رشد نخواهد کرد.

عوامل افزایش خطر

دقیقاً معلوم نیست که چه عواملی منجر به سرطان پروستات می‌شوند، ولی بعضی عوامل خطر، احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند: افزایش سن بیشتر در مردان بالای ۶۵ سال دیده می‌شود، نژاد، مصرف دخانیات، وراثت و عادت‌های غذایی نامناسب

راه‌های پیشگیری

یک عامل خطر تغییر پذیر برنامه غذایی است. با خوردن

کمتر گوشت و چربی و مصرف بیشتر انواع سبزی و میوه مانند گوجه فرنگی، گریپ فروت، هندوانه و دانه‌ها می‌توان خطر سرطان پروستات را کاهش داد.

سرطان ریه

ریه‌ها اعضای اسفنجی شکل درون قفسه سینه هستند. به خاطر فضای اشغال شده توسط قلب در سمت چپ، ریه راست از ریه چپ بزرگتر است.

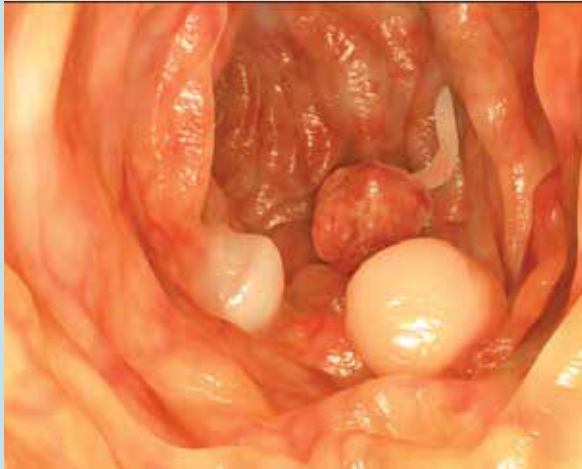
عوامل ایجادکننده سرطان ریه

سیگار کشیدن اصلی‌ترین عامل خطر و علت ۸ تا ۱۱ نوع سرطان ریه است. هرچه تعداد نخ سیگار و مدت زمان کشیدن آن بیشتر باشد، خطر ابتلا بیشتر است. اگر فردی پیش از بروز سرطان ریه اقدام به ترک کند، بافت ریه به آهستگی طبیعی خواهد شد. ترک سیگار در هر سنی خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می‌دهد، آلودگی هوا در بعضی شهرها خطر سرطان ریه را افزایش می‌دهد، ولی خطر آن از سیگار کشیدن کمتر است، آرسنیک، آزبستوز، رادون که نوعی اشعه رادیواکتیو است، ماری جوانا، اشعه‌درمانی ریه و برنامه غذایی نامطلوب از جمله عوامل ایجادکننده سرطان ریه هستند.

راه‌های پیشگیری

- * بهترین راه پیشگیری ترک سیگار است.
- * از قرار گرفتن افراد در هوای آلوده به دود سیگار خودداری شود.
- * برنامه غذایی حاوی میوه زیاد و سبزی به پیشگیری کمک می‌کند.





سرطان دهانه رحم (سرویکس)

سرطان دهانه رحم یکی از معدود سرطان‌های قابل پیشگیری با تشخیص زودهنگام در زنان است. میزان بروز استاندارد شده سنی سرطان سرویکس در ایران کمتر از ۳ درصد هزار نفر گزارش شده است که حاکی از بروز پایین این سرطان در کشور است، اما با توجه به سیر فزاینده این سرطان، اقدام‌های لازم برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام آن ضرورت دارد.

افزایش آگاهی زنان و تشخیص زودهنگام سرطان سرویکس، اهداف اصلی کنترل آن در نظام بهداشتی کشور است که با رعایت اصول کلی زیر انجام می‌گیرد:

* افزایش آگاهی زنان گروه هدف

* انجام پاپ اسمیر به روش استاندارد

از ۳۰ سالگی تا ۷۰ سالگی برای زنان حداقل یک‌بار ازدواج کرده توصیه می‌شود به شرطی که سه سال از تاریخ ازدواج و شروع روابط جنسی آن‌ها گذشته باشد. فاصله بین هر دو آزمایش ۵ سال است و در صورتی که در طی ۱۵ سال (سه دوره ۵ ساله) سه نتیجه پی در پی منفی بود، هر ۱۰ سال یکبار توصیه می‌شود.

سرطان کولورکتال

سرطان کولورکتال یکی از مهم‌ترین سرطان‌های شایع در سراسر جهان است و در میان سرطان‌های دستگاه گوارش شایع‌ترین نوع به شمار می‌رود، به طوری که ۳۸ درصد سرطان‌های دستگاه گوارش را به خود اختصاص می‌دهد.

عوامل ایجادکننده سرطان در حال حاضر به طور دقیق شناخته نشده است، اما مشخص شده است که یک بیماری ژنتیکی است که می‌تواند ارثی یا «اسپورادیک» یا همان تک‌گیر و غیر ارثی باشد.

با توجه به اثر جنسیت، سرطان کولورکتال در زنان پس از سرطان‌های ریه و پستان و در مردان پس از سرطان‌های ریه و پروستات سومین رتبه را از نظر شیوع داراست. همچنین از نظر مرگ و میر در زنان پس از سرطان‌های ریه و پستان و در مردان پس از سرطان‌های ریه و پروستات سومین علت مرگ ناشی از سرطان را به خود اختصاص می‌دهد.

سن بالای ۵۰ سال، سابقه فامیلی، تغذیه، چاقی، مصرف دخانیات و نبود فعالیت فیزیکی عوامل خطر عمده این بیماری هستند. شیوع سرطان کولورکتال با بالا رفتن سن به طور مشخص افزایش می‌یابد، ولی در ۶ تا ۸ درصد موارد بیماری در سن کمتر از ۴۰ سالگی به وقوع می‌پیوندد.

میزان بروز سالیانه این تومور بالغ بر ۱۳۴ هزار مورد جدید در سال بوده است و هر سال ۵۵ هزار مورد فوت به علت سرطان کولورکتال گزارش می‌شود که ۱۰ درصد موارد فوت به علت سرطان در آمریکا اتفاق می‌افتد. ذکر این نکته لازم است که بیشتر مرگ و میرهای ناشی از سرطان کولورکتال قابل پیشگیری هستند. مصرف رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت بدنی و رسیدن به یک وزن مناسب و حفظ آن از جمله راهکارهای پیشگیری از این سرطان هستند.



متاستاز

متاستاز به مفهوم رشد، تکثیر و تهاجم سلول‌های توموری در مکان‌های متفاوت بدن است. بیش از ۹۰ درصد مرگ و میرهای سرطان به دلیل متاستاز رخ می‌دهد. تومورهای اولیه می‌توانند توسط جراحی یا درمان‌های مکمل شیمیایی بخوبی درمان شوند، اما سرطان‌هایی که به مرحله متاستاز رسیده‌اند به درمان مقاومت دارند. بنابراین درمان مؤثر سرطان وابستگی زیادی به شناخت کامل فرآیندهای ایجادکننده متاستاز و فراهم کردن راهکارهایی برای مقابله با این پدیده دارد.

مراحل متاستاز شامل: ۱. تهاجم ۲. ورود به رگ‌های خونی ۳. بقاء در جریان خون ۴. توقف در محل اندام ثانویه ۵. خروج از خون به بافت پارانشیمی اندام هدف ۶. بقاء در مراحل اولیه در ریز محیط ناآشنای بافت هدف به منظور تولید ریز متاستاز ۷. راه‌اندازی دوباره برنامه‌های تکثیری و تشکیل کلونی متاستازی که موجب تولید ماکرومتاستاز می‌شود و در این مرحله متاستاز از نظر بالینی قابل تشخیص است، تنها راه مطمئن پیشگیری از انتشار یا رشد یک سرطان کشف زود هنگام آن است.

نشانه‌های هشداردهنده سرطان

* سرطان‌ها نشانه‌های متفاوتی دارند که به محل ضایعه مربوط است. به طور کل، در مواردی که با نشانه‌های هشداردهنده زیر در یک فرد رو به رو می‌شوید، به وجود سرطان مشکوک شوید و او را برای بررسی

بیشتر به پزشک ارجاع دهید:

- * کاهش وزن توجیه ناپذیر: کاهش بیش از ۱۰ درصد وزن بدن طی شش ماه، مثلاً یک فرد ۶۱ کیلوگی طی ۶ ماه بیش از ۶ کیلوگرم وزن از دست بدهد و وزن او کمتر از ۵۴ کیلوگرم برسد.
- * وجود عفونت یا تب توجیه ناپذیر: افزایش دمای بدن بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد طول بکشد و بررسی‌های معمول، دلایل دیگر را نشان ندهند.
- * تغییر طولانی مدت اجابت مزاج (۴ هفته): وجود این تغییر در افراد مسن یا وجود خون مخفی در مدفوع خطرناک است.
- * خونریزی و ترشح غیر طبیعی از مهبل (به غیر از خونریزی ماهیانه): باید به خونریزی از مهبل در زنان به خصوص پس از چهل سالگی و یائسگی توجه شود.
- * وجود توده در پستان که در حال رشد باشد یا طی دو دوره عادت ماهیانه متوالی ثابت بماند یا هر نوع ترشح و خونریزی از نوک پستان اهمیت دارد.
- * وجود غده‌های زیر پوست بدون درد و در حال رشد (بیش از ۲ هفته): این عوامل ممکن است نشانه‌ای از لنفوم (سرطان غدد لنفاوی) باشند.
- * زخم بهبود نیافته (طی سه ماه): به ویژه وجود این زخم‌ها در نواحی در معرض نور خورشید یا در محل عفونت‌های طولانی مدت یا سوختگی قدیمی حایز اهمیت است.
- * هرگونه تغییر در اندازه، شکل، رنگ و... خال‌های پوستی باید همواره مورد توجه باشد.

* سرفه‌های طولانی مدت با یا بدون خلط خونی: به‌خصوص وقتی این نشانه‌ها با کاهش وزن همراه باشد.
* به کاهش اشتها و سیری زودرس به همراه کاهش وزن نیز باید توجه شود.
* ناهنجاری بی‌دلیل در صدا نیز مهم است مثل گرفتگی صدا

راه‌های پیشگیری از ابتلا به سرطان

پیشگیری از ابتلا به سرطان خیلی بهتر از آن است که بعد از ابتلا به دنبال روشی برای درمان بگردیم. تمام سرطان‌ها قابل پیشگیری نیستند، اما می‌توان با اتخاذ سبک زندگی سالم و خودمراقبتی خطر ابتلا به سرطان را به طور چشمگیری کاهش داد.

از اقدام‌های موثر در پیشگیری از سرطان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

پرهیز از مصرف دخانیات: مصرف محصولات تنباکو با بسیاری از سرطان‌ها در ارتباط است و بنابر گزارش سازمان جهانی بهداشت استعمال محصولات تنباکو یکی از عوامل خطر اصلی برای سرطان‌هایی است که مسؤول ۲۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان و حدود ۷۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان ریه در جهان است.
پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید: در وسط روز (۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) از مواجهه با نور خورشید اجتناب و از لباس‌های محافظ و ضدآفتاب استفاده کنید.
بهبود و ارتقای تغذیه: مواد غذایی آنتی‌اکسیدان (مانند

ویتامین‌های A, C, E و بتاکاروتن‌ها) آسیدهای بالقوه وارده به سلول‌ها را بر اثر خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود خنثی می‌کنند. میوه‌ها و سبزیجات متداول معمولاً مقدار زیادی از این آنتی‌اکسیدان‌ها دارند و توصیه می‌شود که روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات مصرف شود.

سبزی‌ها و میوه‌ها به علل زیر اثر ضد سرطان‌زایی دارند

* دارای فیبر هستند که باعث افزایش حجم مدفوع و تسریع حرکت مواد غذایی در روده بزرگ می‌شود که این امر موجب کاهش تماس مواد سرطان‌زا با دیواره روده می‌شود و نیز مواد سرطان‌زا با فیبرها ترکیب و بدون جذب شدن از بدن خارج می‌شوند.
* حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که از سلول‌های روده محافظت می‌کنند. مواد سرطان‌زای تولید شده در بدن را از بین می‌برند و تکثیر سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند.

در رژیم غذایی از مصرف مقادیر زیاد گوشت قرمز و

گوشت‌های فرآوری شده خودداری شود، چون این گوشت‌ها معمولاً حاوی نیتريت، مواد افزودنی شیمیایی جهت حفظ و نگهداری و مواد طعم‌دهنده هستند.

از مصرف مقادیر زیاد نمک و غذاهای نگهداری شده در

نمک اجتناب کنید، چون می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده و کولورکتال را افزایش دهند.

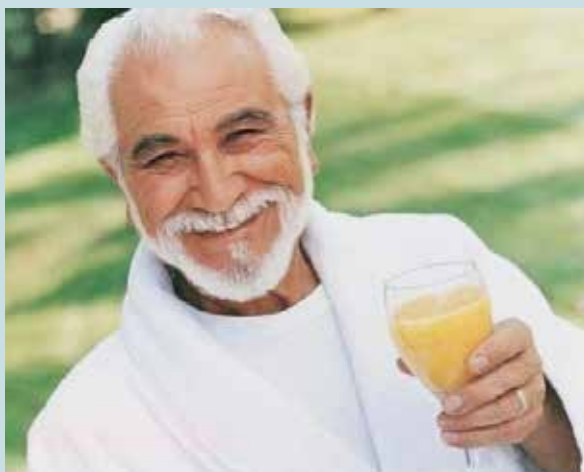
افزایش تحرکات بدنی: ورزش منظم حداقل ۳۰ دقیقه

در روز در بیشتر روزهای هفته مثل پیاده روی

متناسب نگهداشتن وزن و رسیدن به وزن مطلوب:

برآورد شده است که درصدی از کل مرگ و میر سالانه





کلم بروکلی، مرکبات، توت فرنگی، کیوی، گوجه فرنگی، کلم، فلفل
ویتامین D: منابع غذایی این ویتامین عبارتند از: روغن کبد ماهی، کره، خامه، زرده تخم مرغ، جگر، ماهی

توصیه‌های غذایی در پیشگیری از سرطان

- * غذاها را به شکل سالم تهیه و نگهداری کنید.
- * روش تهیه مواد غذایی اهمیت زیادی دارد، به دلیل این که می‌تواند باعث ورود عوامل سرطان‌زا به غذا شود.
- این عوامل به خصوص در هنگام سرخ کردن غذا یا دودی کردن گوشت یا استفاده از زغال ایجاد می‌شود.
- * غذاهای فاسدشدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- * غذاهای نیم سوخته و سوخته مصرف نکنید (کباب سوخته، جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، سیب زمینی سرخ کرده سوخته، حلوا سوخته)
- * تا حد امکان از مصرف غذای پخته که به مدت زیاد مانده خودداری کنید.
- * میوه‌ها و سبزی‌ها را برای حفظ خواص ویتامینی در یخچال نگهداری کنید.
- * انواع گوشت را به طور کامل مغز پخت یا بخارپز کنید.
- * از روش‌های صحیح پخت مانند بخارپز، پختن ملایم به جای سرخ کردن استفاده کنید.
- * از مصرف چای و سایر نوشیدنی‌های بسیار داغ پرهیز کنید.
- * انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید.

مرتبط با سرطان ناشی از اضافه وزن و چاقی است. به نظر می‌رسد که بعد از مصرف محصولات تنباکو، اضافه وزن و چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل قابل اصلاح سرطان است. بنابراین برنامه غذایی حاوی مقادیر کم چربی بخصوص چربی‌های حیوانی و فعالیت بدنی مناسب در برنامه روزانه توصیه می‌شود. تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان هم به نوع و هم به مقدار چربی مصرفی بستگی دارد. بهتر است بیشتر از نوع گیاهی مثل روغن زیتون استفاده شود.

برنامه غذایی غنی از غلات و حبوبات کامل با پوست در پیشگیری از سرطان موثر است.

زمانی که با حلال‌های شیمیایی کار می‌کنید مطمئن شوید که تهویه اتاق بخوبی کار می‌کند. در صورت امکان در بیرون و در هوای آزاد کار کنید یا پنجره‌ها را باز کنید. اگر در محیطی کار می‌کنید که مواجهه با ذرات ریز، فیبرها یا غبار زیاد است، ماسک محافظ مناسبی بر روی بینی و دهان خود بگذارید و مطمئن شوید که صورت‌تان را بدون اختلال در دید بخوبی می‌پوشاند.

دوری از عوامل شغلی خطرناک

رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی

عوامل پیشگیری کننده سرطان در مواد غذایی

بسیاری از خوراکی‌های طبیعی از جمله میوه‌ها و سبزی‌ها و حبوبات حاوی مولکول‌هایی هستند که می‌توانند از سرطان پیشگیری کنند این ترکیبات شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

ویتامین‌ها

در بررسی‌های متعدد اثر حفاظتی ویتامین‌های A، E، C، D در پیشگیری از سرطان به اثبات رسیده است.

ویتامین A: ویتامین A و مشتقات آن از عوامل پیشگیری کننده سرطان هستند. منابع غذایی حاوی ویتامین A عبارتند از: جگر، هویج، اسفناج، کدو، زردآلو، شیر، زرده تخم مرغ، پنیر، کره، پرتقال، سیب، مارگارین

ویتامین E: یک آنتی‌اکسیدان قوی است. منابع غذایی آن عبارتند از: روغن، جوانه گندم، روغن بادام، روغن ذرت، روغن آفتابگردان

ویتامین C: منابع غذایی حاوی این ویتامین عبارتند از:



- * انواع میوه، آبمیوه و سبزی تازه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.
- * از مغزها و حبوبات بیشتر استفاده کنید.
- * غذاهای کم چرب و کم نمک میل کنید.
- * از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- * مصرف گوشت قرمز را به کمتر از ۸۱ گرم در روز محدود و مصرف گوشت سفید مثل مرغ و ماهی را جایگزین آن کنید.
- * چربی‌های گیاهی مثل روغن زیتون، کانولا، بادامزمینی را به جای چربی‌های جامد استفاده کنید.
- * مصرف غذاهای پرنمک و نمک سفره را کاهش دهید، در عوض از انواع چاشنی برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید.
- * مصرف غذاهای صنعتی و فرآوری شده را کاهش دهید.
- * مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید و به جای آن از کشمش، خرما و توت خشک استفاده کنید.

- * از مصرف زیاد شیرین کننده‌های رژیمی مصنوعی پرهیز کنید.
- * مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
- * وزن خود را ثابت نگه‌دارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- * یک ساعت پیاده‌روی سبک در روز در پیشگیری از سرطان مؤثر است.
- * از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.

نتیجه گیری +

در آخر لازم است مسؤولان و دست‌اندرکاران نظام بهداشتی کشور با تدوین برنامه‌هایی در جهت حساس‌سازی جامعه و توجه افراد به سبک زندگی و آشنایی آن‌ها با عوامل خطر ساز و آموزش افراد جهت خودمراقبتی و اصلاح رژیم غذایی اقدام کنند. در این میان کارکنان بهداشتی به خصوص مراقبان سلامت و بهورزان نقش مهمی را ایفا می‌کنند و با کمک به افراد تحت پوشش می‌توانند از بروز سرطان تا حد زیادی پیشگیری کنند.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰۰۰)
 کد موضوع ۹۹۲۱۶
 پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۲۱۰۰۱
 نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله
 مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۹۹۲۱۶ - ۸۰)

منابع

- * محمد اسماعیل اکبری، گوهر محمدی، سرطان‌های زنان در ایران، مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بهار ۹۳ ص ۴۲ و ۴۵
- * میترا ذولفقاری و همکاران بررسی عوامل خطر سبک زندگی مردم شهر تهران در ارتباط با پیشگیری از سرطان، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، دوره ۲۱ شماره ۱ فروردین و اردیبهشت ۹۲ ص ۲۹
- * Oh JK, Lim MK, Yun EH, Lee EH, Shin HR. Awareness of and attitude towards human papillomavirus infection and vaccination for cervical cancer prevention among adult males and females in Korea: a nationwide interview survey. Vaccine 2010 28(7): 1854-60
- * مجموعه آموزشی بیماری‌های غیر واگیر ویژه مربیان بهورزی و مراقبین سلامت
- * بوکت میانسالان
- * علی حسین زاده و همکاران مجله تحقیقات نظام سلامت، سال هشتم، شماره دوم، خرداد و تیر ۱۳۹۱ ص ۲۳۰