

خودمراقبتی در متلایان به بیماری سرطان

ژهره رجبی

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی کاشان



اعظم اکبرزاده



۴۵

اهداف آموزشی

- آمید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
 - با اهمیت پیشگیری از سرطان آشنا شوند.
 - مفهوم خودمراقبتی را درک کنند.
- تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان را بدانند.
- خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان را بکار بگیرند.
- نشانه‌های هشدار دهنده سرطان را بشناسند.

از طرف دیگر، این مراکز نیز باید آمادگی شناسایی این نشانه‌ها و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشند تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدام‌های تشخیصی کامل تر به مراکز بالاتر و مجذوب‌تر معرفی کنند.

اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ نشانه هشدار دهنده‌ای برای سرطان ندارند، اما به دلیل شرایط جنسی (مثلًاً سرطان پستان) یا به دلیل سنی خاص (مثلًاً سن بالای ۵۰ سال) در معرض سرطان هستند، اقدام‌های تشخیصی را انجام دهیم. به خاطر داشته باشیم: سرطان‌های پروستات، پستان، کولورکتال (سرطان روده بزرگ و راست روده) و دهانه رحم (سرویکس) قابلیت غربالگری و تشخیص زود هنگام را دارند.

غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس سرطان است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش‌های ساده در فردی است که هنوز نشانه‌ای ندارد. در یک برنامه کنترل سرطان ملی، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده، تحت درمان مناسب قرار می‌گیرند.

در همین راستا شعار امسال هفته پویش ملی مبارزه با سرطان با عنوان «سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و آمید»

نامگذاری شده است.

سرطان‌ها از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر هستند که بار بیماری عمده‌ای را به جامعه تحمیل می‌کنند. سرطان دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل مرگ در کشورهای در حال توسعه است و در سال‌های آینده روند روبروی رشدی خواهد داشت.

انتظار می‌رود تعداد موارد جدید در دنیا به ۱۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد که حدود ۶۰ درصد این موارد جدید در کشورهای کمتر توسعه یافته جهان ایجاد می‌شوند. تغییر در سبک زندگی از سنتی به مدرن، بی تحرکی، تعذیبه نامناسب، افزایش عوامل خطر محیطی و مسن شدن جمعیت از عوامل افزایش بیماری سرطان در چند دهه اخیر محسوب می‌شوند.

در ایران سرطان سومین عامل مرگ و میر است و سالانه بیش از ۴۰ هزار نفر در کشور جان خود را در اثر این بیماری از دست می‌دهند. تخمین زده می‌شود که بیش از ۸۰ هزار مورد سرطان جدید در کشور اتفاق می‌افتد. از طرفی با افزایش آمید به زندگی و افزایش درصد سالمندی انتظار می‌رود موارد بروز سرطان در دو دهه آینده افزایش یابد. بنابراین نظام مراقبت موارد سرطانی به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی نظام سلامت مطرح است. با داشتن کنونی بشر، پیشگیری از بروز سرطان‌ها با کنترل عوامل خطر محدود و تشخیص زودرس با هدف درمان قطعی در مورد بعضی از سرطان‌ها امکان‌پذیر است.

تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما نشانه‌های هشدار دهنده سرطان را بدائیم تا اگر این نشانه‌ها را در خود پیدا کردیم به سرعت به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنیم.



حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در حاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند، خودداری کنید.

۲. داشتن فعالیت بدنی منظم فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان‌هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

مطلوب این است که هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم، بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین‌هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. اگر نمی‌توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون بپرهیزید.

۳. حفظ وزن در حالت ایده آل

وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد. توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد، رابطه مختصراً با خطر سرطان دارد؛ اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در همه موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است. از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد. مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای را کم کنید و از رژیم‌های غذایی که از نظر میوه‌ها و سبزی‌های تازه غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنی‌های شکردار پرهیز کنید، این نوشیدنی‌ها را با آب جایگزین کنید و به اندازه مناسب غذا بخورید.

تغذیه سالم

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تأیید شده است. شیوه زندگی و عادت‌های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد، به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد. تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد:

یک عمر سلامتی با خودمراقبتی

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامتی منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است. فعالیت‌هایی که برای پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌ها برای خود و خانواده انجام می‌دهیم، در واقع همان خودمراقبتی است.

خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن می‌تواند تا حد زیادی استفاده از منابع نظام ارایه خدمات سلامت را کاهش دهد، به طوری که نتیجه آن، ۴۰ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷ درصد کاهش در مراجعه به مرکز اورژانس، ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی و ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار خواهد بود. برای مثال، فیتلایان به دیابت به طور متوسط در طول یک سال حدود سه ساعت با یک متخصص بهداشتی در تماس‌اند و ۸ هزار و ۷۵۷ ساعت باقی مانده را با استفاده از همان توصیه‌هایی که در آن سه ساعت گرفته‌اند یا با استفاده از مهارت‌های خودمراقبتی می‌گذرانند.

گام‌های خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان

۱. پرهیز از مصرف دخانیات استفاده از هر یک از فرآورده‌های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می‌شود. حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان‌های دهان و لوزالمعده را زیاد می‌کند.

تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می‌آورد

ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آنها سرطان پستان بخصوص در زنان یائسه، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است.

نحوه آماده‌کردن موادغذایی با سرطان ارتباط دارد

سوزاندن یا زغال شدن گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می‌شود. اگر هم روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و بسوزد.

به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید. از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید تا فیبر کافی را دریافت کنید. روزانه ۵ بار یا بیشتر سبزی‌ها و میوه‌های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزی‌ها در هر وعده غذایی و میان وعده‌ها مفید است. گیاهان دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می‌کنند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند، بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد.



صرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است؛ لذا توصیه مؤکد می شود که بخصوص زنان با احتمال بالاتر خطر سرطان پستان، از جمله زنانی که سابقه خانوادگی دارند، الکل مصرف نکنند.

محافظت در برابر عفونت ها

برای پیشگیری از ابتلاء ویروس هپاچیت B لازم است، بخصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده های خونی سر و کار دارند یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.

محافظت از پوست

سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود. در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

وعایت اصول ایمنی در منزل و محیط کار

از تماس با آفت کش ها پرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست است. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شست و شو داد. به هنگام کار با حلال ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید. از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید. اگر در محیطی کار می کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی شود. تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید و از روش های تیز کردن مرطوب استفاده کنید تا گرد و غبار ایجاد نشود.



توصیه هایی برای انتخاب چربی های مفید:

- * روغن زیتون و روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاهاست.
- * آجیل و دانه ها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ یا غذاهای دیگر اضافه کنید.

- * مواد تشکیل دهنده بر روی برچسب های مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن های هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه تهیه شده است، اجتناب کنید.

- * مصرف فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس، سیب زمینی، شیرینی ها، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که چربی ترانس بالایی دارند، را محدود کنید.

منع مصرف الکل

الکل علت شناخته شده در بروز تعداد زیادی از سرطان هاست (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطان ها را بسیار بیشتر می کند.

ایجاد زندگی روانی معنوی سالم

زمانی را برای تفریح خود اختصاص دهید، دوستانی برای تقسیم این لحظات برای خود داشته باشید و گاهی نیز از تنها‌ی خود لذت ببرید. در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید. از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند. در صورت دارا بودن نشانه‌های بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید. به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی‌ها را افزایش داده و قدرت دفاعی بدن را پایین می‌آورد. خوبی‌شدن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید. دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نیاز و هر اقبه و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید. به خداوند و حکمت او اعتقاد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

آگاهی از خودآزمایی‌پستان

پس از ۲۰ سالگی زنان باید نسبت به وضعیت طبیعی پستان و نحوه خودآزمایی آن آگاهی داشته باشند. معاینات توسط خود فرد از سن ۲۰ سالگی به شکل ماهانه، معاینات تکنیکی هر سه سال از سن ۳۹ تا ۴۰ سالگی و انجام معاینات سالانه و ماموگرافی از ۴۰ سالگی ممکن است، ۱/۵ تا ۴ سال قبل از آن که سرطان از لحاظ بالینی آشکار شود، آن را مشخص سازد. بهترین زمان برای معاینه پستان دو الی سه روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است.

مراقبت در پیشگیری از ایجاد سرطان

اگر در خانواده و بستگان خود موردي مبتلا به سرطان وجود دارد، مسئله را جدی بگیرید. جهت انجام روش‌های غربالگری مثل تست پاپ اسمیر، ماموگرافی، سونوگرافی، بررسی خون مخفی در مدفوع و سایر بررسی‌های مورد نیاز به طور منظم به پزشک مراجعه کنید.

منابع

- پایگاه جامع اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی سلامت وزارت بهداشت
- یک عمر سلامتی با خودمراقبتی چاپ وزارت بهداشت در هفته سلامت
- برگفته از کتاب اصول «پیشگیری و مراقبت بیماری‌ها نظام مراقبت بیماری‌های غیر واگیر» دکتر مسعود رفعتی، دکتر مرجان قطبی، دکتر هاله احمدنیا
- دستورالعمل‌های ارسالی از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر بیماری‌های غیر واگیر، اداره سرطان