

با روش‌های پیشگیری از سرطان‌های دوره میانسالی آشنا شوید

کلیدهای طلایی ضد سرطان

فریبا مرادی

مدیر گروه بیماری‌های معاونت
بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز



زهرا خسروی زادگان

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت
بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز



دکتر خدیجه رضایی

کارشناس مسؤول برنامه سرطان معاونت
بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

- با اصول ده‌گانه پیشگیری از سرطان‌های شایع آشنا شوند.
- دلایل افزایش بروز سرطان را بیان کنند.
- عوامل سرطان‌زا را فهرست کنند.
- علائم هشداردهنده سرطان را شرح دهند.
- برنامه‌های غربالگری و شناسایی زودهنگام سرطان‌های شایع را توضیح دهند.

از تماس با آن‌ها به مدت و تعداد کافی ممکن است مبتلا به سرطان شود.

عوامل مهم سرطان زا عبارتند از: انواع دخانیات شامل سیگار، پیپ، قلیان و جویدن ترکیبات حاوی برگ تنباکو که می‌توانند در بیشتر اعضای بدن تولید سرطان کنند. در اثر استعمال انواع دخانیات صدها ماده شیمیایی سرطان‌زا تشکیل می‌شود که پس از ورود به بدن و انتشار در آن باعث ایجاد سرطان در اندام‌های مختلف مانند لب، حنجره، ریه، مری، مثانه و... می‌شوند. اشعه آفتاب، الکل، ویروس‌ها، روش تغذیه، تریاک، بعضی از انگل‌ها، مواد شیمیایی و مرتبط با شغل نیز از عوامل دیگر سرطان‌زا هستند. از سوی دیگر با به‌کارگیری برخی روش‌ها می‌توان احتمال ابتلا به سرطان را کاهش داد یا بروز آن را به تعویق انداخت.

اصول پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان‌ها عبارتند از:

گام اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
 گام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
 گام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.
 گام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید.
 گام پنجم: خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید.
 گام ششم: از پوست خود محافظت کنید.
 گام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.
 گام هشتم: زندگی روانی و معنوی سالمی داشته باشید.
 گام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.
 گام دهم: در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.

علائم هشدار دهنده سرطان عبارت است از: ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبودی، توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان و بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل.
 تشخیص زود هنگام سرطان یعنی علائم هشدار دهنده سرطان را بدانیم تا در زمان ارزیابی‌های دوره‌ای، اگر

سرطان‌ها، از مهم‌ترین بیماری‌های غیر واگیر 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. پیشگیری از بروز سرطان‌ها با کنترل عوامل خطر مقدور بوده و تشخیص زودرس با هدف درمان قطعی در مورد بسیاری از سرطان‌ها امکان‌پذیر است. تخمین زده می‌شود که بیش از یک سوم تمام موارد سرطان‌ها قابل پیشگیری و یک سوم دیگر به شرط تشخیص زود هنگام، درمان‌پذیر می‌باشند.

سرطان در واقع مجموعه‌ای پیچیده از بیماری‌هاست و سرطان‌زایی فرآیندی پیچیده و چند مرحله‌ای است. به عبارت دیگر سرطان‌ها گروهی از بیماری‌ها هستند که به شکل رشد بی‌رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول‌ها ایجاد می‌شوند و حدود ۱۰۰ نوع مختلف را تشکیل می‌دهند.

مهم‌ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در ایران و جهان عبارتند از:

- افزایش امید به زندگی و تعداد سالمندان، چرا که احتمال بروز سرطان با بالاتر رفتن سن، افزایش می‌یابد.
- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی
- عوامل محیطی مانند افزایش مصرف سوخت‌های فسیلی

سرطان را بیشتر بشناسید

از نظر بالینی، سرطان به گروه بزرگی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که از نظر سن شروع، سرعت رشد، وضعیت تمایز سلول، قابلیت شناسایی با اقدامات تشخیصی، تهاجم، قابلیت متاستاز، پاسخ به درمان و پیش‌آگهی با یکدیگر متفاوت هستند. کنترل سرطان در یک طیف وسیع از پیشگیری اولیه در قالب پرهیز از مواجهه با عوامل سرطان‌زا، تشخیص زودرس، غربالگری، درمان و مراقبت‌های ویژه قرار می‌گیرد.
 عوامل سرطان‌زا شامل شرایطی هستند که انسان پس

به متخصص جراحی عمومی، برای زنان و مردان ۵۰ تا ۶۹ سال به شکل انجام تست بررسی خون مخفی در مدفوع و بررسی علائم خطر دو سال یکبار و در صورت نیاز ارجاع به متخصص گوارش، زنان ۳۰ تا ۵۹ سال به شکل انجام پاپ اسمیر سه سال یکبار و بررسی علائم خطر و در صورت نیاز ارجاع به متخصص زنان اجرا می‌شود.

نتیجه گیری

لازم است هم بیمار و هم ارایه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی به اهمیت تشخیص زود هنگام و انجام فعالیت‌های غربالگری سرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می‌شود.

پیشنهادات

- آموزش مستمر عموم مردم در خصوص شناخت علائم هشداردهنده سرطان و عوامل خطر سرطان را
- آموزش و بازآموزی کارکنان ارایه دهنده مراقبت‌های بهداشتی در سطوح مختلف در خصوص علائم هشداردهنده سرطان
- آموزش و بازآموزی کارکنان ارایه دهنده بهداشتی در خصوص دستورالعمل‌های ابلاغی در برنامه غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های روده بزرگ، پستان و دهانه رحم
- اجرای برنامه‌های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های روده بزرگ، پستان و دهانه رحم بر اساس مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیرواگیر در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ایران (ایرپن)



فردی را بررسی کردیم یا در فواصل بین ارزیابی‌ها اگر فردی با این علائم مراجعه کرد، آمادگی شناسایی و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشیم تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدام‌های تشخیصی کامل‌تر به مراکز سطح بالاتر و مجهزتر معرفی کنیم.

اما غربالگری یعنی در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده‌ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی یا سنی خاص به شکل بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدام‌های تشخیصی انجام دهیم. در واقع غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش‌های ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد.

سازمان جهانی بهداشت روش‌ها و برنامه‌های غربالگری را فقط برای سرطان‌های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم پیشنهاد کرده است که به ترتیب در زنان ۳۰ تا ۶۹ سال با انجام معاینه پستان، در زنان ۳۰ تا ۳۹ سال هر دو سال یکبار توسط مامای مرکز و در زنان ۴۰ تا ۶۹ سال، سالانه و در صورت نیاز انجام ماموگرافی و سونوگرافی و ارجاع

منابع

- دکتر احمدکوشا، دکتر مهدی نجمی، دکتر علیرضا مهدوی هزاوه، دکتر علیرضا مغیثی و سایرین. مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیرواگیر در نظام بهداشتی اولیه ایران (ایرپن) دستورالعمل اجرایی بهورز/مراقب سلامت. اول. تهران: مجسمه؛ سال ۱۳۹۶
- کتابچه پیشگیری از سرطان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- دکتر مهین فرهنگ. کتاب سرطان و راه‌های پیشگیری از آن: سال ۱۳۸۸
- دکتر کاظم ندافی، مهندس حسن امینی. کتاب سرطان و محیط آنچه لازم است بدانید آنچه می‌توانید انجام دهید. تهران: اندیشمند؛ سال ۱۳۸۹