

پیشگیری از سرطان



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

شهید آیت الله... محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



Code : 0846

قلیان :

دود قلیان نه تنها همه ی مواد سرطان زای سیگار را دارد، بلکه دارای مقدار بیشتری گاز سمی مونوکسیدکربن است. همچنین چون دود قلیان به دلیل گذر از آب مرطوب است، در ریه ها و مخاط بدن رسوب کرده بنابراین عوارض مصرف قلیان ۷ تا ۱ برابر سیگار است.

برای تشخیص زود هنگام سرطان باید همواره خود را معاینه کنید. اگر سرطان زود تشخیص داده شود احتمال درمان آن تا حد زیادی افزایش پیدا می کند. همچنین خانم ها از سن ۴۰ سالگی به بعد باید هر ساله ماموگرافی انجام دهند.

مهم ترین علایمی که باید مراقب آن ها باشید و با یافتن هر کدام از آن ها به پزشک مراجعه نمایید، به قرار زیر است:

- ۱- وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان یا بیضه
- ۲- تغییر در یک خال پوستی
- ۳- زخمی که بهبود نمی یابد
- ۴- سرفه یا گرفتگی صدا به طور مداوم
- ۵- سوء هاضمه یا اختلال در بلع به طور مداوم
- ۶- تهوع یا سرفه خون آلود
- ۷- تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست به طور دائم
- ۸- وجود هرگونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خون ریزی غیرطبیعی واژینال
- ۹- کاهش وزن غیرقابل توجیه
- ۱۰- بی اشتها یا غیرقابل توجیه داشتن هریک از علایمی که در بالا ذکر شد به معنی وجود سرطان نیست بلکه ممکن است نشانه ای از وجود سرطان باشد.

هوای سالم :

اثر ذرات معلق در هوای آلوده در ایجاد سرطان ریه به اثبات رسیده است. همچنین این ذرات می توانند موجب سرطان سینه و معده شوند.

سیگار :

تمام انواع دخانیات انسان را در مسیر ابتلا به سرطان قرار می دهند. ترک دخانیات بهترین کار برای جلوگیری از سرطان در این افراد است. خودداری از مصرف دخانیات از خطر چندین نوع سرطان می کاهد از جمله: ریه، مری، حنجره، دهان، مثانه، کلیه ها، لوزالمعده، گردن رحم، سرطان خون. در ایالات متحده آمریکا سیگار مسئول حدود ۹۰ درصد تمام موارد سرطان ریه که یک علت عمده مرگ های ناشی از سرطان در مردان و زنان است به شمار می رود. با هر بار استعمال سیگار، بیشتر از ۶۰ ماده سرطان زا وارد ریه های شما می شود. به علاوه تار (ماده قیر مانند) موجود در دود سیگار لایه قهوه ای رنگ چسبنده ای را بر روی پوشش داخل حباب های هوایی و مسیرهای عبور هوا می سازد که خود مقدار زیادی از این مواد سرطان زا در خود نگه می دارد. فرو دادن دود سیگار یا جویدن و تف کردن توتون هیچ کدام سالم و بدون خطر نیستند. سیگاری ها، در مقایسه با غیر سیگاری ها بیشتر دچار سرطان ریه و نیز سرطان حنجره، مری و دهان می شوند. جویدن توتون همچنین بر خطر ابتلا به سرطان های دهان، گونه ها و لثه می افزاید. حتی اگر خودتان سیگار نمی کشید، خود را در معرض دود دیگران قرار ندهید. همه ساله حدود ۳۰۰۰ غیر سیگاری در نتیجه قرار گرفتن در معرض دود از سرطان ریه می میرند. دود سیگار حاوی بیش از ۶۰ ماده سرطان زا شناخته شده است. مانند ایزوتوپ پرتوزا ناشی از فرایند تجزیه رادون. همچنین، نیکوتین پاسخ ایمنی بدن را در مقابل رشد سلول های سرطانی در بافت های آسیب دیده سرکوب می کند.

تبریز : خیابان راه آهن

نرسیده به میدان جهاد

بیمارستان شهید محلاتی

سرطان می تواند از هر جایی از بدن بروز کند. بیش از ۱۰۰ نوع سرطان وجود دارد. انواع سرطان معمولاً بر اساس عضو یا بافتی که سرطان در آن تشکیل می شود نامگذاری می شوند اما ممکن است بر اساس نوع سلولی که آنها را می سازد هم نامگذاری شوند.

یکی از بهترین روش ها برای پیشگیری از سرطان، استفاده نکردن از عوامل سرطان زا است. تعدادی از موادی که در زندگی روزانه افراد استفاده می شوند می توانند خطرات جدی داشته باشند. مانند: آربست، نور خورشید، نور سفید، خاک اره، نوشیدنی های الکلی، بنزن (موجود در بنزین) و نفتالین. این مواد موجب جهش ژنتیکی و پدید آمدن انواع سرطان ها می شوند. در برخی لوازم آرایشی به خصوص انواع تقلیبی آن ها از مواد سرطان زا استفاده می شود.

تأثیرات سبک زندگی در ایجاد سرطان:

حفظ وزن سالم:

اضافه وزن و چاقی با بسیاری از سرطان ها، از جمله مری، پانکراس، کبد، روده بزرگ، پستان و کلیه ارتباط دارد. سرطان های دیگر ناشی از چاقی یا اضافه وزن شامل دهان، حنجره، معده، کیسه صفرا، تخمدان و پروستات هستند.

افزایش وزن در بزرگسالی موجب افزایش احتمال ابتلا به سرطان است. در بیماران بهبود یافته از سرطان، افزایش وزن می تواند موجب سرطان های دیگر شود. گردآمدن چربی ها در دورشکم باعث ترشح استروژن به خون می شود و با سرطان های سینه، روده بزرگ، لوزالمعده و رحم ارتباط دارد. این در حالیست که حفظ وزن کم امکان پذیر بوده و $18.5-24.9 \text{ kg/m}^2$ به عنوان شاخص توده بدنی / BMI برای افراد بزرگسال تعریف شده است، کاهش وزن حتی در بهبود بیماران مبتلا به سرطان هم مفید است.

مصرف بیش از $2/4$ گرم نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد.

مصرف بیش از حد نوشیدنی های شیرین با افزایش وزن و چاقی مرتبط است و شانس ابتلا به انواع خاصی

از سرطانها را افزایش می دهند. آب نوشیدنی و نوشیدنی های غیر شیرین، از جمله چای یا قهوه بدون شکر را جایگزین این نوشیدنی های شیرین کنید.

فعالیت بدنی متوسط و شدید:

بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی (WHO) فعالیت بدنی مورد نیاز، شامل حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته و شامل ۲۱ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و ۱۱ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول روز است. اگر چه انجام ورزش های بیشتر، مزایای بهتری برای پیشگیری از سرطان نیز به همراه دارد. فعالیت بدنی متوسط می تواند شامل کارهای خانگی باشد، اما فعالیت بدنی شدید، فعالیت های طولانی به عنوان مثال شنا یا ورزش هایی مثل راگبی است.

غذای سالم:

برای پیشگیری از سرطان، مصرف غلات کامل، سبزیجات، میوه های تازه و حبوبات را بخشی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. شواهد قوی حاکی از اثرات محافظتی دانه و فیبر در برابر سرطان روده بزرگ است و برای این منظور مصرف فیبر به میزان ۳۰ گرم در روز توصیه می شود. همچنین مصرف ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات تازه در روز لازم است. در این زمینه، مصرف انواع سبزیجات و میوه های تازه در ۵ وعده طی روز و پرهیز از مصرف غذاهای نشاسته ای توصیه می شود. پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای فرآوری شده دیگر توصیه لازم برای پیشگیری از سرطان است. این غذاها معمولاً دارای چربی، نشاسته و یا قند بالا هستند. این مواد غذایی، به راحتی در دسترس بوده، مقرون به صرفه، خوشمزه و انرژی زا هستند، اما باید توجه داشت که بار گلیسمی بالایی دارند. این غذاها شامل فست فودها، بسیاری از غذاهای آماده شده، غذاهای سبک مانند اسنک، میان وعده ها، دسر ها و آب نبات ها هستند.

کاهش مصرف گوشت های قرمز و فرآوری شده:

مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده را محدود کنید. گوشت قرمز شامل عضله پستانداران، از جمله

گاو، گوساله، گوسفند و بز است. گوشت فرآوری شده شامل گوشت های شور، تخمیر شده و دودی از جمله ژامبون، کالباس، بیکن و سوسیس هستند.

حد مجاز مصرف گوشت قرمز در هفته، ۱۸-۱۲ اونس و مقدار کمی گوشت فرآوری شده است.

شواهد قوی ارتباط مصرف گوشت قرمز با سرطان روده بزرگ را تایید کرده اند. همچنین شواهد بسیار روشنی از ارتباط مصرف گوشت فرآوری شده و ابتلا به سرطانها وجود دارد و این ارتباط تا بدانجا قوی است که حتی با به حداقل رسیدن مصرف گوشت فرآوری شده، اطمینانی از کاهش شانس ابتلا به سرطان نمی دهند و این خطر زیاد مصرف گوشت های فرآوری شده و تاثیر آن در ابتلا به سرطان را نشان می دهد.

از سویی دیگر، گوشت فرآوری شده به دلیل استفاده از نمک می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی/عروقی را افزایش دهد.

پرهیز از مصرف الکل:

گایدلاین های جهانی پرهیز کامل از مصرف الکل را توصیه کرده اند. شواهد قوی حاکی از ارتباط نوشیدنی های الکلی با سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، روده بزرگ، پستان و معده است. هر میزان از الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

تغذیه نوزاد با شیر مادر:

شواهد قوی علمی نشان داده اند که شیر دادن به نوزاد، از مادران در برابر سرطان پستان محافظت می کند و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آنها کاهش می دهد. تغذیه با شیر مادر باعث رشد سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن نوزادان می شود و خطر ابتلا به آسم، دیابت نوع ۲، اضافه وزن و چاقی را در آنها کاهش می دهد.

استرس:

استرس و فشارهای روحی موجب ترشح هورمون کورتیزول می شود و این هورمون نقش مهمی در سرکوب سیستم ایمنی بدن دارد. هورمون کورتیزول موجب تجزیه پروتئین ها از جمله پرفورین و اینترفرون ها می شود. همچنین استرس موجب مقاومت بیشتر سلول های سرطانی می شود.