



بیمارستان امام خمینی (ره) جیرفت

پیشگیری از سرطان



سرطان بیماری است که از تکثیر غیر طبیعی سلول های بدن شروع می شود. بدن انسان از میلیون ها سلولی ساخته شده است که با یکدیگر گروه بندی شده تا بافت ها و اندام های مختلف را بسازند

ژن های داخل هر سلول به آن دستورهای لازم را صادر می کنند. گاهی اوقات این دستورات در یک سلول مبهم و مغشوش بوده و سلول رفتار غیر طبیعی دارد و پس از مدتی گروهی از سلول های غیر طبیعی می توانند در خون یا سیستم ایمنی گردش کرده یا تبدیل به توده یا تومور بدخیم یا سرطان شوند. در واقع سلول های بدن در طی یک روند تنظیم یافته از بین میروند و سلول های جدید جای آنها را می گیرند گاهی اوقات این روند طبیعی

از تنظیم خارج شده و سلول های فرسوده از بین نمی روند و تشکیل توده ای را می نمایند که می توانند تبدیل به تومور بدخیم یا سرطان شوند

تومورها خود به دو دسته بدخیم و خوش خیم تقسیم می شوند که نوع بدخیم آن ها می تواند با گسترش زیادی به قسمت های دیگر بدن سرایت کند. این تومور توسط سیستم لنفاوی و گردش خون در بدن جابه جا شده تا بقیه قسمت ها را عاری و درگیر خود کند. سرطان با این نوع تومور گاهی بدون جراحی قابل درمان نخواهد بود. تومور خوش خیم برخلاف بدخیم نمی تواند دیگر قسمت های بدن را از خود پر کند. گاهی اوقات این تومور می تواند بسیار بزرگ باشد. البته نباید ناگفته بماند که تومورهای خوش خیم مغزی می توانند منجر به مرگ شوند به همین علت درمان این نوع از تومور خوش خیم بسیار اهمیت دارد

احتمال بروز سرطان در سنین مختلف وجود دارد ولی با افزایش سن احتمال ابتلا به سرطان زیادتر می شود. سرطان باعث ۱۳٪ عوامل مرگ و میر انسان ها است بر طبق گزارش انجمن بهداشت آمریکا ۷٫۶ میلیون نفر بر اثر سرطان و در سال ۲۰۰۷ مرده اند. رییس اداره سرطان وزارت بهداشت افزود: در ایران سالیانه بیش از ۹۰ هزار نفر دچار سرطان می شوند که تا سال ۲۰۳۰ میلادی، با هفتاد درصد افزایش، به ۱۵۵ هزار نفر خواهد رسید. سرطان تنها ویژه انسان نیست و همه جانوران و گیاهان پرسلولی نیز ممکن است به سرطان دچار شوند. سرطان بیماری پیش رونده است و گفته می شود ۷۰ درصد مرگ های ناشی از سرطان در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد. این در حالی است که مرگ و میر در کشورهای پیشرفته و توسعه یافته که روند افزایشی را طی کرده اند به خوبی تحت کنترل درآمده است

سرطان پستان و پروستات هنوز به ترتیب از شایع ترین انواع سرطان در زنان و مردان است و موارد سرطان ریه در زنان در حال افزایش است. همچنین موارد تومورهای مری که در اثر اسیدهای واکنشی در اثر چاقی ایجاد می شود، اکنون بیشتر در مراکز درمانی دیده می شود. سرطان در نواحی سر و گردن که توسط نوعی ویروس ایجاد می شود در حال افزایش است. گفته می شود که سکس دهانی عامل اصلی انتقال این نوع ویروس است....

بر اساس بررسی های تازه، افزایش امید به زندگی به این معنی ست که افراد بیشتر عمر می کنند و لذا تعداد بیشتری از آن ها تحت تأثیر این بیماری قرار خواهند گرفت. اما سبک زندگی بهتر مانند کاهش وزن و سیگار نکشیدن، می تواند تأثیر مهمی در عدم ابتلا به این بیماری داشته باشد.

سرطان‌های بدخیم به دو دسته سارکوم‌ها و کارسینوم‌ها تقسیم می‌شوند

نام سرطان	نوع هایپرپلازی	بافت درگیر
پاپیلوما	خوش خیم	اپیتلیوم
کارسینوما	بدخیم	اپیتلیوم
--	خوش خیم	بافت همبند
سارکوما	بدخیم	بافت همبند
آدنوم	خوش خیم	غدد
آدنوکارسینوم	بدخیم	غدد

سرطان به سه طریق به شرح زیر در بدن گسترش می‌یابد:

- از طریق بافت: سرطان به بافت نرمال مجاور حمله می‌کند.
- از طریق دستگاه لنفاوی: سرطان به دستگاه لنفاوی حمله می‌کند و در عروق لنفاوی حرکت می‌نماید و به دیگر نقاط بدن می‌رسد.
- از طریق خون: سرطان به سیاهرگ‌ها و مویرگ‌ها حمله می‌کند و همراه خون به دیگر نقاط بدن می‌رسد.

هنگامی که سلول‌های سرطانی از تومور اولیه (اصلی) جدا می‌شوند و همراه لنف یا خون به دیگر نقاط بدن می‌رسند، ممکن است توموری دیگر (ثانویه) تشکیل شود. این فرایند را متاستاز می‌نامند. تومور ثانویه (متاستازی) از همان نوع تومور اولیه است. به‌عنوان مثال، اگر سرطان پستان به استخوان‌ها گسترش یابد، سلول‌های سرطانی در استخوان در واقع سلول‌های سرطان پستان هستند، و بیمای سرطان متاستازی پستان است و سرطان استخوان نمی‌باشد.

یکی از مهم‌ترین مشکلات در درمان سرطان بحث تشخیص به موقع و زودهنگام آن است. بسیاری از بیماران به دلیل تشخیص دیرهنگام این بیماری قادر به درمان آن نبوده‌اند که از جمله دلایل آن سخت بودن روندهای تشخیصی این بیماری است. به تازگی محققان سوئدی آزمایش خونی ابداع کرده‌اند که گفته می‌شود در ۹۶ درصد از موارد، ابتلا به سرطان را به دقت تشخیص می‌دهد و در ۷۱ درصد از موارد نیز نوع آن را به درستی اعلام می‌کند.

روشهای اصلی درمان سرطان عبارتند از:

- شیمی درمانی
- پرتو درمانی
- جراحی
- ژن درمانی
- آنتی‌انجیوژنسیس
- تفکر مثبت
- هایپرترمیا

عوامل تغذیه ای که سبب پیشگیری از سرطان می‌شوند آنتی‌اکسیدان هستند: این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال‌های آزاد که عامل ایجاد سرطان هستند را از بین می‌برند یا مانع شکل آنها می‌شوند.

مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها ویتامین‌های C- E- A- بتاکاروتن- سلنیوم - روی - منیزیم و لکوپن می‌باشند.

ویتامین C :

برخی منابع غذایی غنی ویتامین C: مرکبات، توت فرنگی ، گوجه فرنگی ، کلم ، کلم بروکلی ، فلفل سبز ، سبزیجات برگی شکل سبز مثل اسفناج ، کیوی ، طالبی

ویتامین E:

برخی منابع غذایی غنی ویتامین E:

روغن زیتون ، روغن کلزا ، روغن ذرت و آفتابگردان ، مخلوط مغز دانه های خام (بو نداده) ، غلات سیوس دار ، جوانه گندم

ویتامین A

برخی منابع غذایی غنی ویتامین A:

هویج ، میوه های نارنجی رنگ ، کدو حلوائی ، طالبی ف سبزی های سبز تیره مانند اسفناج ، انواع کلم مثل کلم بروکلی ف کلم پیچ ، ذرت ، تخم مرغ ، مرکبات ، گریپ فروت ، هندوانه ، گوجه فرنگی ، طالبی ، هلو ، زردآلو و گوشت بوقلمون

سلنیوم

برخی منابع غذایی غنی سلنیوم:

مغزها (مثل گردو ، بادام ، فندق ، پسته و) ، ماهی ها و سایر غذاهای دریایی ، قلوه ، جگر ، مخمرها و ماکیان

لوتئین و گزانتین

برخی منابع غذایی غنی لوتئین و گزانتین:

تخم مرغ ، اسفناج ، خربزه و شلغم

عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند:

- 1- **چربی ها:** غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده ابتدا به انواع سرطان را افزایش می دهد. اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در لبنیات پرچرب ، کیک ، شیرینی ، کلوچه ، کراکر، غذاهای حیوانی ، مارگارین ، روغن سرخ شده ، چیپس و) خطرناکترین چربی ها هستند. منابع تامین چربی های سالم: روغن بادام زمینی ، ماهی ، غذاهای دریایی ، روغن کانولا ، روغن های گیاهی مایع مانند روغن کنجد ، روغن زیتون ، مغزها و
- 2- **نمک :** زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز برخی سرطان ها همراه است.
- 3- **مواد غذایی آلوده به افلاتوکسین:** مصرف غلات ، حبوبات و مغزهای آلوده به افلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک در این مواد غذایی) موجب بروز سرطان می شوند.
- 4- **گوشت:** زیاده روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده و قسمت های سوخته غذاهای کبابی و سرخ شده با افزایش احتمال بروز سرطان دارد.
- 5- **روش های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی :** مانند پخت گوشت در حرارت بالا ، فرآوری گوشت ، دودی کردن ، نمک سود کردن ، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت (در تولید سوسیس ، کالباس و هات داگ) و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان زا می شوند.
- 6- **سم ها و ضد حشرات**
- 7- **برخی شیرین کننده های مصنوعی:** مانند اسپارتام که در بسیاری از نوشیدنی ها مثل نوشابه ها و استفاده می شود.
- 8- **مصرف زیاد غذاهای شور ، تند و ترش:** احتمال سرطان دستگاه گوارش را زیاد می کند.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان :

- غذاها را به شکل سالم تهیه ، نگهداری و مصرف کنید.
- غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب ، جوجه کباب سوخته ، نان سوخته ، ته دیگ سوخته ، پیاز داغ سوخته ، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و) مصرف نکنید.

- از مصرف غذاهای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.
- برای حفظ خواص ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها آن ها را در یخچال نگهداری کنید و سبزیجات را به صورت تازه مصرف کنید نه به صورت فریز شده و منجمد
- انواع گوشت را به طور کامل بپزید.
- روش های صحیح پخت مانند بخارپز ، آب پز و پخت ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق ، سوزاندن و پخت طولانی کنید.
- غذاهای کم چرب ، کم شیرین و کم نمک میل کنید . از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک (شیر ، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک) استفاده کنید.
- مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید.
- از مصرف روغن های جامد و حیوانی پرهیز کنید و روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن ها جلوگیری کنید.
- انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید .
- در طول روز انواع میوه ، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.
- غلات و دانه های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.
- مصرف گوشت قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید.
- از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.
- از کرم های ضد آفتاب استفاده نمایید . مصرف ضد آفتاب می تواند تا حدی مانع از برخورد اشعه فرابنفش به پوست شود . ضد آفتاب های مناسب معمولا SPF بالای 15 دارند . اجازه ندهید پوستتان بسوزد و ضایعات ناشی از آفتاب را درمان کنید.
- استرس های زندگی را کاهش دهید . استرس و فشارهای روحی موجب ترشح هورمون کورتیزول می شود که این هورمون نقش مهمی در سرکوب سیستم ایمنی دارد.
- وزن خود را در محدوده وزن سلامت نگهدارید و فعالیت منظم داشته باشید.
- یک ساعت پیاده روی سبک در روز می تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها موثر باشد.
- از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.
- مصرف غذاهای پرنمک و نمک سفره را محدود کنید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.

مواد ممنوعه مصرفی

سیگار: تمام انواع دخانیات انسان را در مسیر ابتلا به سرطان قرار می دهند. 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 (لوسمی میلویید حاد)

2- **قلیان:** دود قلیان نه تنها همه مواد سرطان زای سیگار را دارد، بلکه دارای مقدار بیشتری گاز سمی مونوکسیدکربن است. ضرر مصرف قلیان 7 تا 10 برابر سیگار است.

3- **الکل:** مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده را به شدت افزایش می دهد.

علائم هشدار دهنده سرطان:

- وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان، بیضه، پوست و
- تغییرات قابل توجه و واضح در اندازه، رنگ، شکل و یا ضخامت زگیل، خال، و یا زخم های دهان
- زخمی که بعد از 2 هفته بهبود نمی یابد.
- سرفه های آزار دهنده و یا گرفتگی صدا بطور مداوم
- سوء هاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم، تغییر ماهیت سرفه در افراد سیگاری و یا تولید خراج از معمول خلط
- تهوع یا سرفه خون آلود
- تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست بطور دائم
- وجود هر گونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی غیر طبیعی واژینال بدون دلیل مشخص
- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- بی اشتها یا غیر قابل توجیه

پیشگیری اولیه در سرطان

خودآزمایی : 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. این چکاپ باید شامل پوست ، دهان ، روده بزرگ و راست روده شود.

اگر مرد هستید پروستات و بیضه ها نیز باید در این برنامه چکاپ قرار گیرد.

اگر زن هستید سرطان دهانه رحم و پستان باید در فهرست بررسی قرار داشته باشد.