



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت

بسته آموزشی سرطان ها برای عموم مردم؛ به مناسبت کمپین ملی مبارزه با سرطان

"من مسئولم برای پیشگیری از سرطان خودم،
خانواده ام و جامعه ام"

مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

گروه بیماری غیرواگیر مرکز بهداشت استان

علل سرطان

عوامل خطر بروز سرطان به دو دسته قابل کنترل و غیر قابل کنترل تقسیم می شوند:

عوامل خطر قابل کنترل سرطان ها عبارتند از :

۱ - دخانیات ۲ - چاقی ۳- الکل و داروها ۴ - اشعه ماورای بنفش ۵ - مواجهات شغلی ۶ - آلودگی هوا

۷ - مواجهه با تشعشعات ۸ - اثرات بعضی از هورمون ها ۹ - تغذیه نامناسب ۱۰ - کم تحرکی

۱۱ - استرس ۱۲- زباله های سمی

عوامل خطر غیر قابل کنترل سرطان عبارتند از :

۱ - سن ۲ - سابقه خانوادگی سرطان ۳- عوامل ژنتیکی ۴- جنس ۵- نژاد ۶- سابقه وجود سرطان در خود فرد و

عود مجدد - بعضی از عفونت ها

سرطانها بر اساس عضو درگیر می توانند علایم متنوع و گوناگونی از خود نشان دهند ، با این حال

بعضی از علایم در اکثر سرطانها یکسان بوده و دیده می شوند ، توصیه می شود در صورت مشاهده هر یک از

علایم زیر به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

علل سرطان – علائم سرطان

۱- کاهش وزن غیرقابل توجیه،خستگی زودهنگام و رنگ پریدگی در طی شش ماه اخیر، ۲- وجود توده در هر

نقطه از بدن، برآمدگی، فرورفتگی و یا هرگونه تغییر در اندازه و شکل ظاهری سینه، ۳- هر گونه تغییر در اندازه ،

شکل و رنگ زگیل یا خالهای موجود در بدن و وجود زخم در پوست که پس از دو هفته بهبود نیابد، ۴- تغییر در

عادات اجابت مزاج مثل یبوست یا اسهال غیرطبیعی به مدت طولانی موجود خون در مدفوع و اختلال در دفع

ادرار و وجود خون در ادرار، ۵- هرگونه تغییر در کارکرد مثانه مانند تکرر ادرار یا وجود خون در ادرار، ۶- اشکال در بلع غذا، سیری زودرس و پر بودن سردل، ۷- سرفه ها مکرر بیش از سه هفته، خلط خونی یا گرفتگی و خشونت صدا

راه های پیشگیری از سرطان :

موارد زیادی هستند که اثرات ثابت شده ای در ایجاد یا پیشگیری از سرطان دارند و با به کارگیری آنها می توان احتمال ایجاد سرطان را کاهش داد . در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره میکنیم : ۱ - پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)، ۲- کنترل وزن در حد نرمال، ۳- داشتن تغذیه سالم، ۴- داشتن فعالیت بدنی، ۵- محافظت از پوست در برابر آفتاب شدید، - ۶- استفاده از وسایل ایمنی در محیط کار و منزل، ۷- داشتن زندگی روانی- معنوی سالم، ۸ - داشتن زندگی اجتماعی سالم

خود مراقبتی و معاینات دوره ای :

۱- افرادی که سابقه فامیلی ابتلا به سرطان دارند بویژه در سرطان های شایع (سرطان های گوارشی از جمله کولورکتال ، سرطان پستان و سرطان سرویکس) ۲- افرادی که در معرض عوامل خطر محیطی شغلی مرتبط با سرطان هستند ۳- افرادی که سابقه ابتلا به سرطان دارند **بایستی به صورت دوره ای** جهت بررسی در خصوص ابتلا یا عدم ابتلا مورد معاینه و آزمایش های اختصاصی قرار گیرند و همچنین در برنامه های غربالگری سرطان های گوارشی از جمله سرطان کولورکتال و سرطان های شایع در زنان (سرطان پستان و سرطان سرویکس) که توسط مراکز بهداشتی درمانی انجام می شود ، شرکت نمایند .

درمان سرطان ها :

روش های مختلفی برای درمان سرطان وجود دارند . هدف از درمان سرطان ممکن است بهبود کامل سرطان یا کنترل علائم و عوارض ناشی از سرطان باشد . جراحی قدیمی ترین روش درمان سرطان است . درمان های غیر جراحی سرطان عبارتند از : ۱ - شیمی درمانی ۲- رادیوتراپی ۳- درمان بیولوژیک یا ایمونوتراپی ۴- پیوند مغز استخوان و سلول های بنیادی ۵- انتقال خون و فرآورده های خونی ۶- درمان هورمونی

غربالگری سرطان های شایع :

معنی غربالگری اینست که در افرادی هیچ علامت هشدار دهنده ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالا) بالقوه در معرض سرطان هستند ، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم . بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند که از جمله آنها سرطان های پستان ، دهانه رحم و روده بزرگ هستند؛ غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس است . در کشورمان ایران غربالگری سه سرطان شایع کولورکتال در گروه سنی ۶۹-۵۰ ساله ، پستان و سرویکس در گروه سنی ۶۹-۳۰ ساله در مراکز بهداشتی درمانی انجام می گیرد .

فعالیت بدنی و سرطان :

ورزش با افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و همچنین کاهش استرس و افسردگی و همچنین کاهش وزن باعث پیشگیری از بسیاری از سرطانها می شود . همچنین افراد ورزشکار معمولا کمتر سیگاری بوده و از یک رژیم غذایی متعادل پیروی می کنند . ورزش روزانه بمدت ۳۰ دقیقه (مثلا پیاده روی با شدت متوسط) چنانچه به طور منظم انجام شود ، باعث تنظیم وزن و پیشگیری از بسیاری از بیماریها از جمله سرطان می گردد . سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی و نیز فعالیت خود ، وزن بدنتان را به حد ایده آل برسانید . ورزش حتی در بیماران سرطانی بسیار مفید بوده و باعث بهبود کیفیت زندگی و بهبود عملکرد ارگانهای حیاتی آنها می شود .

دخانیات و سرطان :

سرطان ریه که سرطان نسبتا شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است ، رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد . ۹۰٪ سرطان های ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است .میزان کاهش طول عمر سیگاری ها نسبت به غیر سیگاری ها ۸ سال است . برای آنهایی که در میانسالی فوت می کنند (۳۵-۶۹ سالگی) این میزان حدود ۲۲ سال است . سرطانهای دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است . از آن جمله می توان سرطانهای . دهان ، گلو ، حنجره ، مری ، مثانه و پانکراس را نام برد . درمان این سرطانها هم نوبه خود مشکل و گاه ناممکن است . اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید ، هم اکنون آن را قطع کنید . بدن شما میتواند بعد از قطع سیگار ، کم کم صدمات ایجادشده را ترمیم نماید . به خاطر داشته باشید دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما نیز بسیار خطرناک و مضر است بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کرده و از دود سیگار هم دوری کنید .

بیماری های عفونی و سرطان :

در کشور های در حال توسعه علت ایجاد یک چهارم مرگ های ناشی از سرطان عفونت ها هستند بنابراین با شناخت عوامل عفونی و پیشگیری یا درمان بعضی از عفونتها و انجام واکسیناسیون مناسب در زمان خود می توان از ابتلا به بعضی از سرطان ها جلوگیری کرد . شایعترین عوامل عفونی ایجاد کننده سرطان عبارتند از : باکتری هلیکوباکتر پیلوری که معده را درگیر می کند ویروس هپاتیت B ویروس هپاتیت C ویروس پاپیلوم انسانی ، زگیل تناسلی آلودگی هوا و سرطان : دود ناشی از فعالیت کارخانه ها ، خودروها و سیستم گرمایشی موجب افزایش مواد سرطان را در هوا می شود . افراد و گروه های در معرض خطر مانند کودکان ، افراد مسن و زنان باردار به دلیل اینکه مقاومت بدنشان کم است بیشتر در معرض آلودگی هوا هستند . تحقیقات ، رابطه آلودگی هوا با سرطان های ریه ، خون و پوست را ثابت کرده اند . آلودگی هوا جزء عوامل سرطان زای قابل پیشگیری است .

نور خورشید و سرطان :

از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید . سرطان پوست که یکی از شایعترین سرطانها میباشد ارتباط ثابت شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد . تاس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب به خصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی میشوند ، میتواند زمینه ساز ایجاد سرطانهای مختلف پوستی گردد . بنابراین سعی کنید تا حد امکان خود و کودکانتان را از تابش شدید . آفتاب محافظت نمایید

دستورهای ساده زیر در این راه به شما کمک میکند در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (۱۱

صبح تا ۴ بعداز ظهر) از مکانهای سایه دار استفاده کنید :

- ۱- در آفتاب از کلاه و لباسهای دارای پوشش کامل استفاده نمایید .
- ۲- زمانی که در آفتاب به سر میبرید از کرم های محافظ پوست جهت پوشاندن قسمت های باز بدن استفاده کنید.
- ۳- در زمان های آفتابی از عینکهای آفتابی استاندارد استفاده کنید لازم به توضیح است که عینک های آفتابی غیر استاندارد باعث صدمات جبران ناپذیری به چشم می شوند .

تغذیه و سرطان :

سرطان از جمله بیماری هایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و درمان آن می تواند نقش مهمی داشته باشد . به عنوان مثال افرادی که کمتر از پنج بار در روز میوه و سبزی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر سرطان های دستگاه گوارش قرار دارند . سبزیجات و میوه ها با داشتن مواد آنتی اکسیدان و همچنین فیبر فراوان نقش مهمی در پیشگیری از سرطان ها ایفا می کنند . غذاهای پرچربی به خصوص غذاهای حاوی چربی حیوانی ، غذاهای سرخ شده یا کبابی ، غذاهای نمک سود شده و نیز مواد غذایی کپک زده ، می توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند.

چند توصیه تغذیه ای به منظور پیشگیری از سرطان:

۱ - افزایش مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه (حداقل پنج بار در روز)، ۲ - انتخاب میوه ها و سبزی های رنگی سبز تیره و نارنجی - (مصرف میوه ها و سبزی ها همراه با غذا یا به عنوان میان وعده)، ۳ - کاهش مصرف غذاهای پر چرب (کره ، لبنیات پرچرب ، کله پاچه ، گوشت های قرمز ، روغن جامد و سس مایونز)، ۴ - کاهش مصرف گوشت های فرآیندی مانند سوسیس و کالباس (به دلیل ترکیبات نیتراتی که به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده به آن اضافه می شوند)، ۵ - طبخ صحیح غذاها و پرهیز از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده، ۶ - کاهش مصرف غذاهای شور به دلیل نقش آن در سرطان معده، ۷ - استفاده از نان های تهیه شده از دانه کامل و غلات سبوس دار

سرطان های شغلی و مواد شیمیایی :

سرطان های ناشی از کار در اثر تماس بدن با مواد گوناگون مانند پرتوها ، تنفس گرد و غبار و برخی مواد شیمیایی اتفاق می افتند . بسیاری از انواع سرطان ها در مراکز صنعتی قابل کنترل هستند ، به عبارت دیگر حدود ۸۰ درصد همه سرطان ها ، با رعایت موارد بهداشتی در زندگی و محیط کار ، قابل پیشگیری می باشد.

۱- سرطان های شغلی بیشتر در پوست ، ریه ها ، مثانه ، اندام های سازنده خون و غده پروستات دیده می شوند . بعضی از مواد سرطانزا که کارگران در معرض آن قرار دارند شامل آریست ، نیکل ، فرمالدئید ، کادمیوم ، اورانیوم و بنزیدیل و بنزن هستند .

۲- کارگرانی که در محل کارشان در مواجهه با این مواد هستند . خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان آن ها را تهدید می کند .

۳- هر چه قدر مواجهه بیشتر و سطح آن بالاتر باشد ، خطر بیشتر است تولید کنندگان و کشاورزانی که با کود و سموم حشرات سر و کار دارند ، ممکن است در معرض خطر باشند رانندگان کامیون و کارکنان عوارضی در بزرگراه های شلوغ در معرض گاز های دیزلی هستند .

۴- کسانی که با رنگ و حلال های رنگی سرو کار دارند و سایر مواد شیمیایی جزو سموم شیمیایی سرطان زا می باشد که بایستی محافظت های ایمنی از قبیل استفاده از ماسک فیلتر دار و استاندارد و سایر اقدامات ایمنی در محل کار توسط این افراد رعایت شود .