



عوامل خطر و راه‌های پیشگیری از سرطان



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	عوامل خطر و راه‌های پیشگیری از سرطان
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر محمدرضا میرادی
منبع	مقالات علمی و سایت‌های معتبر

سرطان

سرطان به مجموعه‌ای از بیماری‌هایی گفته می‌شود که از تکثیر مهار نشده سلول‌های دگرذیسی یافته پدید می‌آیند. از دیدگاه حکمای قدیمی طب ایرانی سرطان نوعی ورم است که به سبب تغییرات اخلاط بدن پیدا می‌شود ولی امروزه با پیشرفت دانش پزشکی می‌دانیم که این گونه نیست. سلول‌های سرطانی از سازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلول‌ها جدا می‌افتند. علت دقیق این پدیده همچنان نامشخص است ولی احتمال دارد عوامل ژنتیکی یا مواردی که موجب اختلال در فعالیت سلول‌ها می‌شوند در هسته سلول ناهنجاری به بار آورند. از جمله این موارد می‌توان از مواد رادیو اکتیو، مواد شیمیایی و سمی یا تابش بیش از اندازه نور آفتاب نام برد. در یک جاندار سالم، همیشه بین میزان تقسیم سلول، مرگ طبیعی سلولی و تمایز تعادلی وجود دارد.

(۱) عوامل خطر ساز مربوط به رفتار یا روش زندگی

مصرف دخانیات (سیگار یا قلیان کشیدن): در ارتباط با سرطان ریه، اشعه ماوراء بنفش با افزایش خطر ملانوما همراه است. (براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مصرف دخانیات به تنهایی حامل ۳۰ درصد تومورهای بدخیم و ۲۰ درصد مرگ ناشی از سرطان است).

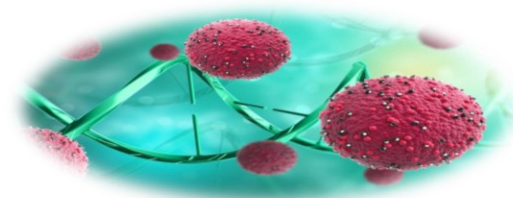
مصرف الکل: در ارتباط با سرطان حفره دهانی، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و احتمالاً کولون و رکتوم رژیم غذایی: بیش از ۳۰ درصد موارد سرطان‌ها به انواع رژیم غذایی انسان بستگی دارد. مصرف میوه و سبزیجات و فیبر در ارتباط با کاهش خطر سرطان کولون و رکتوم، حلق و حنجره، ریه، مری و معده و سرویکس مطرح است.

مصرف گوشت قرمز، گوشت فرآوری شده در ارتباط با

افزایش سرطان کولورکتال مطرح شده است. ارتباط سرطان پستان با مصرف چربی نیز ثابت شده است.

افزایش توده بدنی با افزایش خطر سرطان اندومتر، پستان (پس از یائسگی) همراه است.

سبک زندگی کم تحرک با سرطان‌های کولورکتال، پستان، پروستات و اندومتر همراهی دارد.



(۲) عوامل خطر ساز ژنتیکی

مثل تغییر دو ژن BRCA-2 و BRCA-1 و افزایش خطر سرطان پستان، پولیپوز آدنوماتوز فامیلی و سرطان‌های دستگاه گوارش

(۳) عوامل خطر ساز محیطی

کارسینوژن‌های شغلی: آزبست، سیلیکا، آمین‌های آروماتیک و فلزات سنگین

آلودگی‌های محیطی: آلودگی‌های هوا، آب و خاک، آلودگی‌های درون خانه مثل سوخت‌های مورد استفاده در پخت و پز در جوامع روستایی.

آلودگی غذا: مواد شیمیایی صنعتی شامل: ترکیبات نیتريت و نیترات

پیشگیری از بروز سرطان

بخش بزرگی از علل سرطان‌ها شناخته شده نیستند، اما با رعایت چند نکته می‌توان از بروز حداقل یک سوم سرطان‌ها جلوگیری نمود:

- ۱- عدم استعمال دخانیات
- ۲- عدم مصرف مشروبات الکلی
- ۳- رعایت رژیم غذایی مناسب (یعنی مصرف سبزیجات و میوه‌جات روزانه و به مقدار کافی)، استفاده کم از غذاهای با منشأ چربی حیوانی، عدم مصرف مواد غذایی دارای ماده نگهدارنده نیتريت مثل سوسیس و کالباس، عدم مصرف غذاهای کپک زده، شور، دودانلود و نمک سود.
- ۴- نگه داشتن وزن در حد طبیعی
- ۵- انجام فعالیت‌های ورزشی منظم
- ۶- محدودیت مواجهه با عوامل شغلی خطرناک
- ۷- جلوگیری از مواجهه طولانی با نور آفتاب (به‌خصوص در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر)
- ۸- پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطان‌های خانوادگی
- ۹- رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی



SCAN ME

baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸

تشخیص زود هنگام

تشخیص زود هنگام یک سرطان به معنای تشخیص آن سرطان در مرحله ایست که هنوز محدوده (لوکانیزه) و کوچک است و احتمال درمان قطعی آن زیاد است. دو شیوه کلی برای تشخیص زود هنگام، آموزش و غربالگری است.

۱. آموزش به منظور افزایش آگاهی در مورد علائم و نشانه‌های اولیه سرطان بخصوص در جمعیت در معرض خطر، همین‌طور در بین پزشکان سطوح اولیه مراقبت‌های بهداشتی، پرستاران و پیراپزشکان است.

۲. غربالگری فرآیندی است که در آن یک آزمایش بالینی برای جمعیت بی‌علامت اما در معرض خطر بیماری انجام می‌شود تا امکان تشخیص قبل از بروز بیماری فراهم شود. باید توجه داشت برنامه تشخیص زود هنگام فقط در صورتی موفق است که درمان مناسب در دسترس باشد. در غیر این صورت اجرای برنامه تشخیص زود هنگام، لزومی ندارد.



پرتوهای یونساز مثل پرتو اشعه ایکس، پرتوهای کیهانی و ماوراء بنفش خورشیدی (در مورد امواج دیگر نظیر تلویزیون، موبایل و مایکروویو مطالعاتی انجام شده ولی نتایج روشنی در این زمینه وجود ندارد).

۴) عوامل خطر ساز پزشکی:

اشعه درمانی

مصرف برخی داروها مثل داروهای ضد بارداری در افزایش مختصر سرطان پستان و پیشگیری از سرطان آندومتر و تخمدان، داروهای ضد سرطان، آنتاگونیست‌های هورمونی و برخی داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی.



۵) ابتلاء به سایر بیماری‌ها:

عفونت مزمن: یک چهارم سرطان‌ها در جوامع در حال توسعه منتسب به عفونت‌ها هستند. مانند هپاتیت B و C.

بیماری‌های همراه با سرکوب سیستم ایمنی: مانند بیماری لنفوم غیرهوچکین.