



راهکارهای پیشگیری از سرطان

بسیاری از علل بیماری سرطان و اقداماتی که در جهت کاستن از خطرات شان است شناخته شده است. در حال حاضر بسیاری از سرطانها چون زود تشخیص داده می شوند می توان بیمار را تا حد زیادی زنده نگهداشت و بیمار می تواند به زندگی خود ادامه دهد این مهم با انجام خود آزمایی و غربالگری امکان پذیر است.

مهم ترین علایمی که باید مراقب آنها باشید و با یافتن هرکدام از آنها به پزشک مراجعه نمایید، به قرار زیر است:

- 1- وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان یا بیضه
- 2- تغییر در یک خال پوستی
- 3- زخمی که بهبود نمی یابد
- 4- سرفه یا گرفتگی صدا بطور مداوم
- 5- سوء هاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم
- 6- تهوع یا سرفه خون آلود
- 7- تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست بطور دائم
- 8- وجود هرگونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی غیر طبیعی واژینال
- 9- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- 10- بی اشتها یا غیر قابل توجیه

داشتن هر یک از علایم فوق به معنی وجود سرطان نیست اما باید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت موجود کاملاً ارزیابی شود. باید دانست پیشگیری از سرطان محدود به سن خاصی نیست و باید با تغییرات تدریجی در مسیر زندگی سعی در اصلاح شیوه زندگی خود و جامعه نمود.

در این قسمت به توضیحاتی پیرامون راههای پیشگیری از سرطان می پردازیم.

1. سیگار نکشید:

سیگار نکشیدن بزرگترین عامل پیشگیری از سرطان است. 30% مرگ و میر تمام سرطان ها به علت کشیدن سیگار است. آمار سالانه مرگ و میر ناشی از کشیدن سیگار عبارتست از: بیش از 31000 فوت بعلت سرطان ریه، بیش از 13000 فوت بعلت سرطان مری، حنجره، مثانه، کلیه، لوزالمعده و معده بیش از 66000 مرگ بعلت دیگر بیماریها. سرطان ریه شایعترین سرطان در مردان و مقام دوم شیوع را در زنان دارد. اگر شما هر روز 25 عدد سیگار بکشید نسبت به یک فرد غیر سیگاری 25 بار بیشتر در معرض خطر سرطان ریه قرار می گیرید و هرچه در سنین پایین تر سیگار کشیدن را شروع کنید امکان ابتلا به سرطان ریه بیشتر می شود.

چگونه خطر ابتلا را کم کنیم؟

مهمترین راه قطع سیگار می باشد و بهترین راه این است که هرگز سیگار کشیدن را شروع نکنید. به محض قطع سیگار خطر پیشرفت سرطان متوقف می شود مگر آنکه تومور قبل از آن پیشرفت کرده باشد.

1. سیگار کشیدن را قطع کنید.

2. رژیم غذایی مناسب داشته باشید:

تخمین زده شده که 35٪ سرطانها احتمالاً با رژیم غذایی در ارتباطند. سرطان هایی که وابسته به رژیم غذایی هستند عبارتند از: سرطان های سیستم گوارش، پستان، پروستات. رژیم های سرشار از میوه جات و سبزیجات مختلف شما را در برابر سرطان ها محفوظ نگه می دارد. غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ کردنی، کبابی، غذاهای نمک سود و غذاهای کپک زده می توانند در ایجاد چاقی نقش داشته باشند.

ارتباط بین چاقی و سرطان پستان و رحم در زنان و پروستات در مردان وجود دارد. در مورد سرطان پستان این مساله فقط در مورد زنان چاقی که به دوران یائسگی رسیده اند صدق می کند.

هیچ آزمایش تایید شده ای وجود ندارد که ویتامین ها یا املاح معدنی می توانند شما را در برابر سرطان حفظ کنند.

تحقیق در مورد افزودنی هایی مانند مواد نگهدارنده، چاشنی ها و عامل سرطان بودن آنها ادامه دارد.

لذا جهت کاهش احتمال خطر:

1- میوه و سبزیجات را بیشتر مصرف کنید

2- غذاهای حاوی فیبر زیاد مصرف کنید

3- از غذاهای چرب کمتر استفاده نمایید.

4. از تماس زیاد با نور خورشید پرهیزید:

مقدار زیاد نور خورشید می تواند منجر به سرطان پوست شود.

پوست های روشن بیشتر در معرض این خطر قرار دارند. میزان اشعه ماوراء بنفش برای پوست مضر است. آفتاب سوختگی قطعاً برای پوست مضر است و می تواند خطر جدی برای سرطان پوست باشد.

جهت کاهش خطر:

ضایعات ناشی از آفتاب را درمان کنید. هرگز اجازه ندهید پوست شما بسوزد.

از سایه استفاده کنید و سعی کنید به هنگام ظهر زیر نور خورشید قرار نگیرید.

- از ضد آفتاب مناسب استفاده کنید. (عموماً SPF های بالاتر از 15 مناسبند).

4. بطور منظم ورزش کنید:

ورزش منظم سبب تنظیم وزن و فعالیتهای بدنی می شود و از ایجاد بسیاری بیماریها از جمله سرطان پیشگیری می نماید.

5. از مصرف الکل بپرهیزید:

مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل و دخانیات احتمال ایجاد سرطان را بشدت افزایش می دهد.

6. بطور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه نمایید:



راههای پیشگیری از سرطان



سلمی مهرانگیز

سوپروایزر کنترل عفونت

1394

نکته بسیار مهم دیگر، خوردن میوه و سبزی است. عمل پختن باید در حداقل زمان ممکن و با آب و حرارت کم انجام شود. سبزیجات برگ سبز، مانند اسفناج، کلم و کاهو نیز بسیار مفید هستند. اگر سرطان روده در مراحل اولیه، تشخیص داده شود تا 90 درصد قابل درمان است.

استفاده از روش های غربالگری معمول در بیمارانی که هرگونه فاکتور خطری داشته باشند یا اینکه علائم مذکور را داشته باشند توصیه می شود. از جمله روش های تشخیصی که برای غربالگری این سرطان مورد استفاده قرار می گیرد. می توان به آزمایش های زیر اشاره نمود.

- **معاینه راست روده (رکتوم):** در این معاینه پزشک راست روده را معاینه می کند تا وجود هرگونه مورد را بررسی کرده و در صورت وجود مواد در داخل راست روده آنها را از نظر آغشته بودن با خون مورد بررسی قرار دهد.

- **پروکتوسکوپی:** در این روش از طریق دستگاههای خاصی بصورت مستقیم داخل راست روده و قسمت های تحتانی روده بزرگ مورد مشاهده قرار می گیرد. از طریق این روش نیمی از سرطانها قابل تشخیص هستند. در این روش ممکن است بیمار احساس فشار کند اما دردی را احساس نخواهد کرد.

- **کولونوسکوپی:** به کمک این روش با ابزارهای خاصی، مشاهده کلی روده بزرگ و راست روده ممکن می شود. در این حالت نیز فرد دردی را احساس نخواهد کرد.

- در صورت وجود هرگونه توده در طول این قسمت ها نیاز است که بیمار تحت نمونه برداری از توده مذکور قرار گیرد تا در زیر میکروسکوپ از نظر وجود بافت یا سلولهای سرطانی مورد بررسی قرار گیرد. این عمل را بیوپسی می نامند.

منبع:

دکتر سودابه شهید ثالث متخصص رادیوتراپی انکولوژی

باید توجه داشت که بسیاری از سرطانها تنها با معاینه پزشکی و آزمایشات تکمیلی تشخیص داده می شوند. غربالگری روشی برای تشخیص زودرس بیماری در افراد بدون نشانه با هدف کاهش میزان گسترش بیماری و مرگ و میر ناشی از آن می باشد. می توان گفت که بسیاری از سرطان ها در صورت تشخیص به موقع قابل درمان باشند.

عمده ترین سرطانهایی که می توان با معاینه و آزمایش غربالگری در مرحله اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد شامل: سرطان پستان، سرطان دهانه رحم و سرطان روده بزرگ و پروستات باشد.

سرطان پستان:

تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه نه تنها شاخص درمان را افزایش می دهد بلکه از عوارض روحی - روانی، خانوادگی اجتماعی آن جلوگیری می کند. لذا توصیه می شود پس از 20 سالگی ماهانه هر خانم پستان خود را معاینه کند و پس از 40 سالگی سالانه یکبار توسط پزشک معاینه شود. پس از 40 سالگی انجام ماموگرافی سالانه توصیه می شود. در هر سنی باید به علائم زیر توجه کرده و با مشاهده آنها به پزشک مراجعه نمایید.

1 - هرگونه تغییر در شکل پستان ها

2 - چروکیدگی یا فرورفتگی پوست پستان

3 - خونریزی یا هرگونه ترشح از نوک پستان

4 - وجود توده در پستان

سرطان دهانه رحم:

توصیه می شود خانم های 20 تا 65 ساله این آزمون را انجام دهند. این تست باید قبل یا بعد از عادت ماهیانه باشد.

سرطان روده بزرگ:

از مهمترین عوامل جلوگیری از ابتلا به سرطان روده، رژیم غذایی پرفیبر و انجام تمرینات ورزشی است. شما می توانید روزانه با چند دقیقه بالا و پایین پریدن، از پله ها بالا و پایین رفتن یا هفته ای 3 بار پیاده روی به سلامتی روده های خود کمک کنید.