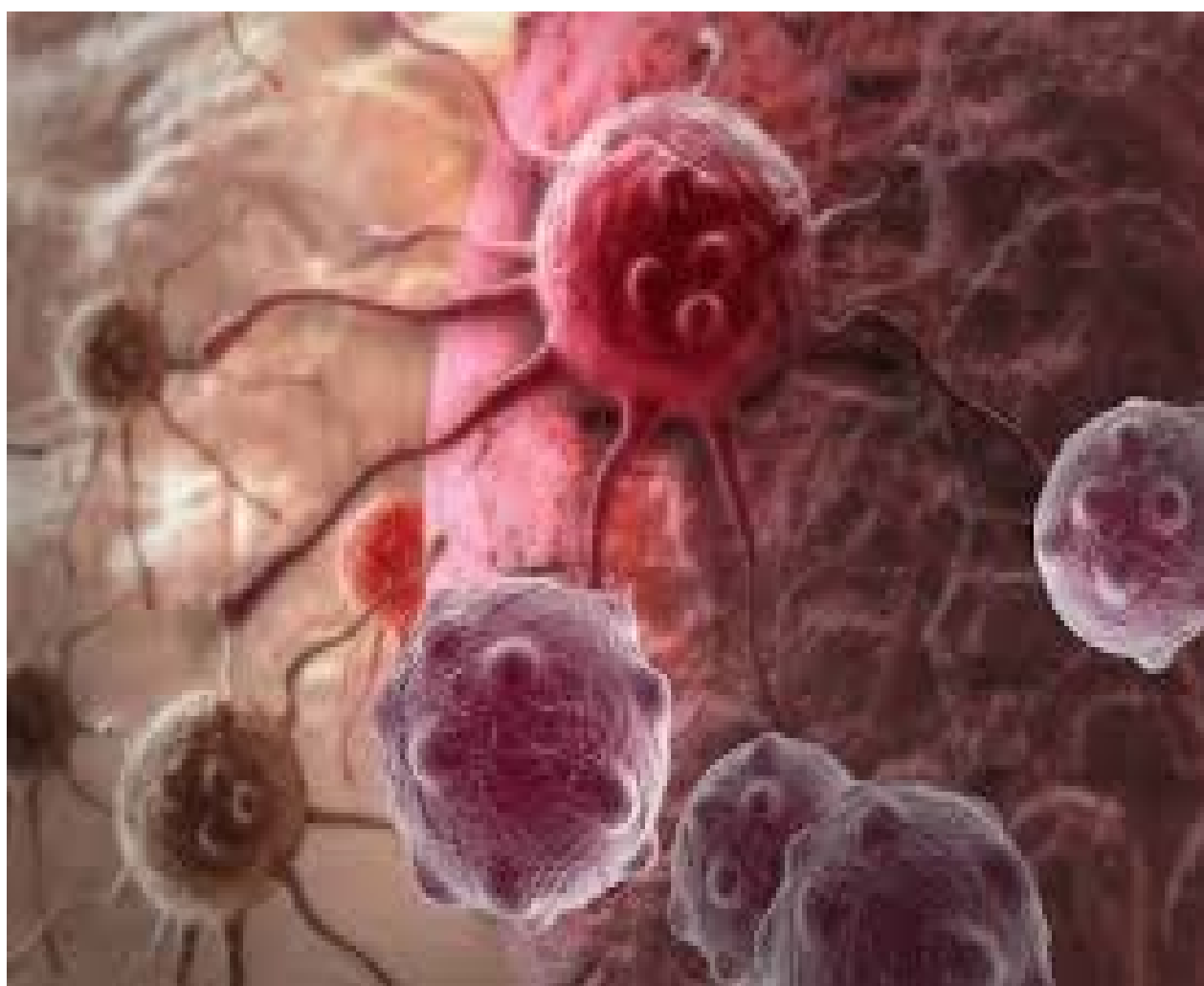


سرطان و راههای پیشگیری از آن



واژه سرطان به خانواده بزرگی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که شامل رشد غیر طبیعی سلول‌هاست و این سلول‌ها این قابلیت را دارند که به سایر نقاط بدن گسترش یابند و به آن حمله کنند. طی این بیماری، زیرمجموعه‌ای از تومورها شکل می‌گیرند؛ یک تومور درواقع دسته‌ای از سلول‌ها هستند که طی یک رشد غیر قابل کنترل به وجود آمده‌اند و معمولاً درنهایت به تشکیل یک توده می‌انجامند، اما این توده می‌تواند در سرتاسر بدن گسترش یابد.

این بیماری در هر قسمت از بدن مانند خون، پوست، سیستم گوارش، سیستم ادراری تناسلی، استخوان، ماهیچه، چشم و غیره ممکن است آغاز شود و در مراحل پیش‌رفته به سایر نواحی بدن گسترش یابد. بسته به این که توده تشکیل شده در کدام بخش از بدن باشد، علائم ظاهر شده نیز متفاوت خواهد بود. عوامل مختلفی در ابتلا به سرطان نقش دارند، از جمله عوامل ژنتیکی، مواد شیمیایی، پرتوها و...

علائم و نشانه‌های سرطان

سرطان در آغاز، هیچ نشانه‌ای ندارد. علائم و نشانه‌های آن زمانی ظاهر می‌شوند که سلول‌ها رشد کرده و ریشه دوانده باشند. نشانه‌های این بیماری بستگی به نوع و محل آن دارد، بسیاری از این علائم بین تمامی سرطان‌ها مشترک هستند و برخی علائم، اختصاصی می‌باشند.

وجود خون در مدفوع: اگر در ادرار یا مدفوعتان خون مشاهده کردید به هیچ وجه تصور نکنید که حتماً از بواسیر باشد، بلکه می‌تواند نشانه سرطان روده باشد.

درد شکم و افسردگی: خانم‌هایی که دچار درد در ناحیه شکم و احساس افسردگی به طور همزمان می‌شوند نیاز به چکاپ دارند. برخی محققان رابطه بین افسردگی و سرطان لوزالمعده را پیدا کرده‌اند که هنوز چندان شناخته شده نیست.

خونریزی غیرعادی در خانم‌ها: خانم‌هایی که هنوز به یائسگی نرسیده‌اند، خیلی وقت‌ها به خونریزی‌های زودتر از زمان عادت ماهیانه بی‌توجهی می‌کنند. اما خونریزی بین دو عادت ماهیانه به خصوص وقتی عادت ماهیانه منظم است، نیاز به آزمایش و بررسی دارد. خونریزی بعد از رسیدن به سن یائسگی می‌تواند نشانه سرطان رحم باشد، بنابراین پزشک باید به دقت سابقه خانوادگی فرد را بررسی و بر حسب زمان خونریزی و سایر علائم، آزمایش فراصوت یا بیوپسی تجویز کند.

تغییرات پوستی: خیلی از ما خال هایمان را به دقت بررسی می کنیم، چرا که می دانیم هر نوع تغییر در تعداد و اندازه آنها می تواند یکی از نشانه های سرطان پوست باشد. اما باید تغییر در رنگدانه پوست را هم جدی بگیریم. همچنین اگر یک دفعه دچار خونریزی یا ورقه ورقه شدن پوست شدید، حتما باید به پزشک متخصص نشان دهید.

تب یا عفونت مکرر: گرچه یک تب ساده نشانه ی مقابله بدن با یک عفونت است، اما تب دائمی یا طولانی مدت می تواند نشانه ی نوعی سرطان، مانند سرطان لنف باشد. لوسمی یا سرطان خون نیز نشانه هایی مانند عفونت مکرر، تب، خستگی، درد و دیگر نشانه های مشابه آنفولانزا دارد.

ضعف و خستگی: ضعف و خستگی که با استراحت یا خواب کاهش نمی یابد، باید توسط پزشک بررسی شود. و ممکن است نشانه ای از سرطان باشد که البته پزشک باید با توجه به نشانه های دیگر آن را بررسی کند.

کاهش وزن غیرمنتظره: کاهش وزن غیرمنتظره و بی دلیل باید مورد توجه قرار گیرد. اغلب ما به سادگی وزن کم نمی کنیم. البته وقتی از کاهش وزن به عنوان نشانه سرطان صحبت می کنیم، منظومان چند کیلو کاهش وزن به علت افزایش فعالیت جسمی یا کم غذا خوردن به علت گرفتاری های شغلی نیست. اگر مردی بیش از ۱۰ درصد وزن بدنش را در مدت کوتاهی در حد چند هفته از دست بدهد، زمان مراجعه به دکتر فرا رسیده است.

بروز مشکل در بلع: مشکل در قورت دادن می تواند نشانه سرطان gi باشد مثل مری.

علت ایجاد سرطان

در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، جهش های ژنتیکی و فاکتورهای محیطی سبب ایجاد سرطان می شوند؛ در ۵ تا ۱۰ درصد باقی مانده، وراثت دخالت دارد. منظور محققان از فاکتورهای محیطی، عواملی هستند که از نظر ژنتیکی قابل به ارث رسیدن نیستند؛ از فاکتورهای محیطی رایجی که می توانند به مرگ به سبب سرطان منجر شوند می توان به موارد زیر اشاره کرد: دخانیات (۲۰-۳۰٪)، رژیم نامناسب و چاقی (۳۵-۳۰٪)، عفونت ها (۲۰-۱۵٪)، اشعه ها (اعم از اشعه های یونیزه کننده و غیر یونیزه کننده، بیش از ۱۰٪)، استرس، کم تحرکی و آلودگی.

روش های درمان سرطان

روش های درمانی بسیاری برای سرطان پیشنهاد می شود از جمله جراحی، شیمی درمانی، رادیودرمانی، هورمون درمانی، درمان هدف گذاری شده و استفاده از مسکن. انتخاب هر کدام از این روش ها به نوع، محل و میزان سرطان و همچنین سلامت و ترجیح بیمار بستگی دارد؛ این روش ها ممکن است به درمان ختم شوند.



-جراحی

جراحی اولین روش درمانی است که برای اغلب تومورهای جامد و ایزوله شده استفاده می‌شود و می‌تواند در تسکین و افزایش بقا مؤثر باشد. معمولاً برای تشخیص دقیق و تعیین مرحله پیشرفت تومور، بیوپسی صورت می‌گیرد. در سرطان‌های لوکالیزه شده، سعی می‌کنند که با جراحی، کل توده سرطانی و یا در موارد خاصی، غدد لنفاوی اطراف را خارج کنند. در برخی موارد، می‌توان از این طریق سرطان را محدود کرد.

-شیمی درمانی

شیمی درمانی روشی درمانی برای سرطان است که در آن از یک یا چند داروی آنتی نئوپلاستیک سایتوتوکسیک استفاده می‌شود. این عوامل، دسته گسترده‌ای از داروها را شامل می‌شوند که به دسته بندی‌های وسیعی تقسیم می‌شوند از جمله عوامل آلکیل‌کننده و عوامل ضد متابولیسم. در روش‌های قدیمی شیمی درمانی از عواملی استفاده می‌شد که سلول‌هایی که به سرعت تقسیم می‌شدند را نابود می‌کردند، ویژگی که در مورد غالب سلول‌های سرطانی صدق می‌کند.

کارآمدی درمان به نوع و میزان پیشرفت سرطان بستگی دارد. نتایج نشان می‌دهد ترکیب جراحی و شیمی درمانی در درمان برخی سرطان‌ها مؤثر است از جمله سرطان سینه، کولورکتال، پانکراس، بیضه، تخمدان، سارکومای استئوژنیک و نوعی سرطان ریه خاص. شیمی درمانی در برخی سرطان‌ها نتیجه بخش است مانند لوسمی و در برخی سرطان‌ها مانند سرطان مغز نتیجه بخش نیست.

از آنجایی که عوامل شیمی درمانی می‌توانند به سایر سلول‌های بدن نیز آسیب برسانند، اثرگذاری آن‌ها از این جهت محدود می‌شود. حتی زمانی که شیمی درمانی برای درمان کامل سرطان مؤثر نیست می‌تواند در کاهش دادن علائمی مانند درد یا در کاهش دادن اندازه تومور اثرگذار باشد که از این طریق می‌تواند اثرگذاری جراحی در آینده را افزایش دهد.

—پرتودرمانی

پرتودرمانی روشی است که هم برای درمان و هم برای بهبود علائم سرطان استفاده می‌شود؛ این روش با آسیب وارد کردن به DNA سلول‌های بافت سرطانی آن را از بین می‌برد. این روش هم مانند شیمی درمانی در سرطان‌های مختلف، نتایج مختلفی دارد.

پرتو درمانی در نیمی از موارد استفاده می‌شود. غالباً برای درمان سرطان پوست از اشعه ایکس با انرژی کم و برای درمان سرطان‌هایی که مربوط به داخل بدن هستند از اشعه ایکس با انرژی زیاد استفاده می‌شود. پرتودرمانی معمولاً همراه با جراحی و شیمی درمانی به کار می‌رود؛ در برخی سرطان‌ها مانند سرطان سر و گردن، ممکن است به تنهایی هم به کار برده شود. نشان داده شده است که در ۷۰٪ بیماران که از درد متاستاز استخوانی رنج می‌برند، پرتو درمانی اثرگذار است.

—مسکن‌ها

این روش درمانی به بیماران کمک می‌کند که حس بهتری داشته باشند و ممکن است در ترکیب با سایر روش‌ها به درمان سرطان نیز کمک کند. در واقع اولین هدف این روش درمانی، افزایش کیفیت زندگی بیماران است.

راه‌های پیشگیری از سرطان



-گوشت را مزه‌دار کنید-

گوشت سرخ‌شده، فرآوری شده یا زغالی می‌تواند حاوی مواد سرطان‌زا باشد. در دمای پخت بالا یعنی با کباب کردن یا سرخ کردن گوشت، آمین‌های هتروسیکلیک به‌وجود می‌آیند که ممکن است برای انسان خطر سرطان روده‌ی بزرگ، لوزالمعده و پستان را به همراه داشته باشند. در هنگام زغالی کردن و کباب کردن گوشت نیز هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک وارد گوشت می‌شوند. این مواد نیز در حرارت بالا ایجاد می‌شوند و مقاومت بالایی در محیط و شرایط مختلف دارند. قبل از مصرف گوشت سعی کنید، حداقل ۱ ساعت قبل از پختن، آن را با رزماری یا مواد دلخواه‌تان مزه‌دار کنید. ادویه و مواد غنی‌شده با آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد سرطان‌زا را تا ۸۷ درصد از بین می‌برند و در نتیجه غذای سالم‌تری می‌خورید.

-زیاد آب بنوشید-

مصرف زیاد آب از ابتلا به سرطان مثانه جلوگیری می‌کند. با نوشیدن آب، مواد سرطان‌زا از ادرار خارج می‌شوند. هر چه بیشتر آب بنوشید این مواد زودتر و راحت‌تر از مثانه بیرون می‌روند. مصرف حداقل ۸ فنجان مایعات در روز به‌شدت به شما توصیه می‌شود.

-سبزیجات مصرف کنید

کلروفیل که عامل سبزی رنگ گیاهان است، منبعی غنی از منیزیم است. طبق مطالعات، منیزیم خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ را در زنان کاهش می‌دهد. منیزیم به‌طور عمده درون سلول‌هاست و برای اعمال متابولیک ضروری است. وجود منیزیم برای انتقال، ذخیره و مصرف انرژی حیاتی است و نقشی اساسی در رشد سلول‌ها، تولیدمثل و ساختار نفوذپذیری غشاء سلولی دارد. با مصرف نصف لیوان اسفناج پخته، ۷۵ میلی‌گرم منیزیم وارد بدن شما می‌شود.

-ورزش کنید



۲ ساعت ورزش سبک و متداول مانند پیاده‌روی در طول هفته، خطر ابتلا به سرطان سینه را تا ۱۸ درصد کاهش می‌دهد. ورزش کردن موجب سوختن چربی‌ها می‌شود. هر چقدر میزان چربی در بدن بیشتر باشد، مقادیر بیشتری از استروژن جهت تأثیر بر بافت پستان و سیستم غددی بدن ما در دسترس خواهد بود و همین مسئله یکی از دلایل ابتلا به سرطان به حساب می‌آید.

-از مصرف سیگار و الکل خودداری نمایید



-غذای سالم بخورید

پزشکان توصیه می‌کنند که از مصرف گوشت‌های هورمونی و آنتی‌بیوتیک‌دار خودداری کنید، چرا که این مواد مضر می‌توانند منجر به بروز انواع مشکلات غدد از جمله سرطان شوند. آنها همچنین بر خرید سبزیجات و میوه‌های عاری از آفت‌کش و شست‌وشوی دقیق آنها تاکید دارند. بسیاری از آفت‌کش‌ها که برای پرورش این مواد مصرف می‌شوند به شدت سرطان‌زا هستند. برای پیشگیری از سرطان باید سبزی و میوه‌های مختلفی مانند: کرفس، هلو، توت‌فرنگی و ... را که بیشترین میزان آفت‌کش را به خود جذب می‌کنند، خوب بشویید و آب بکشید. معمولاً بیش از ۴۰ نوع ماده‌ی سرطان‌زا در آفت‌کش‌ها وجود دارد و باید برای جلوگیری از ابتلا به سرطان، تماس با آنها را به حداقل برسانید.



– مصرف کلسیم را بیشتر کنید

یکی از راه های پیشگیری از سرطان خوردن شیر است. همه می دانیم که شیر سرشار از کلسیم است اما شاید ندانید که شیر مانع بزرگی بر سر راه سرطان روده ی بزرگ است.

– غلات استفاده کنید

آرد گندم کامل، آردی است که از تمام اجزای گندم در آن استفاده شده است. یعنی حاوی سبوس و... است. مصرف محصولات تهیه شده از آرد گندم کامل بهتر از آرد سفید است. به طور کلی مصرف غذاهایی که ضریب گلیسمیک (شماره ای که به غذای معینی داده می شود تا بیانگر اثر آن غذا بر میزان قند و گلوکز خون باشد) بالایی دارند، می توانند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده ی بزرگ شوند. هر چه این شاخص پایین تر باشد، بهتر است. پایین ترین اندازه این شاخص در غذاهای فیبردار موجود است. ولی این شاخص در نان سفید، پاستا، سیب زمینی و شیرینی جات زیاد است.

– دردهای بدن را جدی بگیرید

اگر به‌طور مداوم دچار نفخ، درد لگن یا تکرر ادرار می‌شوید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. این نشانه‌ها می‌توانند در صورت ممتد و حاد بودن، دلیلی بر سرطان تخمدان باشند. معمولاً خانم‌ها و پزشکان این نشانه‌ها را جدی نمی‌گیرند و به همین دلیل چنین دردهایی می‌توانند مرگبار باشند. خیلی از مشکلاتی که در ناحیه‌ی تخمدان پیش می‌آیند با مراجعه‌ی سریع به پزشک، خیلی ساده و سریع درمان می‌شوند.

- چاق نشوید و چاق نمانید

سهم اضافه وزن و چاقی در مرگ مردان و زنان مبتلا به سرطان به ترتیب ۱۴ و ۲۰ درصد است. اگر توده‌ی بدنی یا همان BMI شما بین ۲۵ تا ۲۹٫۹ است، اضافه وزن دارید و اگر این شاخص بالای ۳۰ باشد از چاقی مفرط رنج می‌برید. چاقی و اضافه وزن خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. کاهش این وزن اضافه، موجب کاهش تولید هورمون‌های زنانه در بدن می‌شود و خطر ابتلا به سرطان‌هایی نظیر سینه و تخمدان را کم می‌کند. حتی اگر اضافه وزن ندارید، افزایش تنها ۴ کیلوگرم بعد از ۳۰ سالگی، می‌تواند شما را در معرض ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان سینه، پانکراس و دهانه‌ی رحم قرار دهد.