

اطلاع رسانی عمومی در ارتباط با سرطان

اطلاع رسانی عمومی در زمینه معرفی عوامل خطر، روشهای تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بروز سرطانها

عوامل خطر:

عوامل عمده خطر ساز ابتلاء به سرطانها را می توان به پنج گروه به شرح زیر طبقه بندی کرد:

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

- مصرف دخانیات^۱ (سیگار یا قلیان کشیدن) در ارتباط با سرطان ریه، اشعه‌ی ماوراء بنفش با افزایش خطر ملانوما همراه است.



- مصرف الکل: در ارتباط با سرطان حفره دهانی، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و احتمالاً کولون و رکتوم
- رژیم غذایی: بیش از ۳۰٪ 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

^۱ براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مصرف دخانیات به تنهایی عامل ۳۰٪ تومورهای بدخیم و ۲۰٪ مرگ ناشی از سرطان است.

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

- افزایش توده بدنی^۲ 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 در دو ژن BRCA-1 و BRCA-2 و افزایش خطر سرطان پستان

پولیپوز آدنوماتوز فامیلی و سرطان های دستگاه گوارش

(۳) عوامل خطر ساز محیطی:

- کارسینوژن های شغلی: آزبست، سیلیکا، آمینهای آروماتیک و فلزات سنگین

^۲ BMI=Body Mass Index

- آلودگیهای محیطی: آلودگیهای هوا، آب و خاک، آلودگیهای درون خانه مثل سوختهای مورد استفاده در پخت و پز در جوامع روستایی
- آلودگی غذا: مایکوتوکسین ها، آفلاتوکسین، آسپرژیلوس، مواد شیمیایی صنعتی مثل DDT، ترکیبات نیتريت و نیترات
- پرتوهای یون ساز مثل پرتو اشعه ایکس، پرتوهای کیهانی و ماوراء بنفش خورشیدی^۳

(۴) عوامل خطر ساز پزشکی:

- اشعه درمانی
- مصرف برخی داروها مثل داروهای ضد بارداری در افزایش مختصر سرطان پستان و پیشگیری از سرطان اندومتر و تخمدان، داروهای ضد سرطان، آنتاگونیستهای هورمونی و برخی داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

(۵) ابتلاء به سایر بیماریها:

- عفونت‌های مزمن: یک چهارم سرطانها در جوامع در حال توسعه متناسب به عفونت‌ها هستند. ویروس هپاتیت B و C در ارتباط با کارسینوم هپاتوسلولار کبد، ویروس پاپیلوما ی انسانی در ارتباط با سرطان سرویکس، ویروس اِپشتین بار در ارتباط با لنفوم بورکیت، هوچکین و کارسینوم نازوفارنکس، ویروس لنفوتروپیک T انسانی در ارتباط با لنفوم و لوسمی سلول T، هلیکوباکتر پیلوری و سرطان معده، HIV و سارکوم کاپوزی، شیبستوزوما و سرطان مثانه

^۳ در مورد امواج دیگر نظیر تلویزیون، موبایل و میکروویو مطالعاتی انجام شده ولی نتایج روشنی در این زمینه وجود ندارد

عوامل خطر و

راههای پیشگیری از سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اداره سرطان - واحد بیماریهای غیر واگیر



پیشگیری از بروز سرطان :

بخش بزرگی از علل سرطان ها شناخته شده نیستند اما **با رعایت چند نکته می توان از بروز حداقل ۱/۳ سرطان ها 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 منشا چربی حیوانی ، عدم مصرف مواد غذایی دارای ماده نگهدارنده نیتريت مثل سوسیس و کالباس، عدم مصرف غذاهای کپک زده، شور، دوداندود و نمک سود
- ۴- نگه داشتن وزن در حد طبیعی
- ۵- انجام فعالیت های ورزشی منظم
- ۶- محدودیت مواجهه با عوامل شغلی خطرناک
- ۷- جلوگیری از مواجهه طولانی با نور آفتاب (به خصوص در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر)
- ۸- پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطان های خانوادگی
- ۹- رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماری های مقاربتی

▪ بیماری های همراه با سرکوب سیستم ایمنی و سارکوم کاپوزی، سرطان پوست غیرملانومی، لنفوم غیرهوچکین

تشخیص زودهنگام سرطان:

تشخیص زودهنگام یک سرطان بمعنای تشخیص آن سرطان در مرحله ایست که هنوز محدود (لوکالیزه) و کوچک است و احتمال درمان قطعی آن زیاد است. دو شیوهی کلی برای تشخیص زودهنگام، آموزش و غربالگری است:

- ۱- **آموزش** به منظور افزایش آگاهی در مورد علایم و نشانه های اولیه سرطان بخصوص در جمعیت در معرض خطر، همین طور در بین پزشکان سطوح اولیه مراقبت های بهداشتی، پرستاران و پیراپزشکان است.
- ۲- **غربالگری** فرآیندی است که در آن یک آزمایش بالینی برای جمعیت بی علامت اما در معرض خطر بیماری انجام می شود تا امکان تشخیص قبل از بروز بیماری فراهم شود. باید توجه داشت برنامه تشخیص زودهنگام فقط در صورتی موفق است که درمان مناسب در دسترس باشد. در غیر این صورت اجرای برنامه تشخیص زودهنگام، لزومی ندارد.