

# انواع سرطان از الف تا ی سرطان چرا؟!!

فرزانه نوراللهی

در شماره قبل با واژه علمی سرطان و اصلاح باورهای نادرست آشنا شدیم. در این شماره به معرفی برخی سرطان‌های رایج می‌پردازیم و توصیه می‌کنیم برای آشنایی بیشتر به سایت [www.ncii.ir](http://www.ncii.ir) مراجعه کرده و به مطالعه انواع سرطان‌ها بپردازید. مطمئن باشید که آگاهی یافتن از این بیماری خاص، روش‌های پیشگیری و یا خدای ناکرده درمان را برای همه ما سهل‌تر می‌سازد. امیدواریم با ترویج فرهنگ سلامتی و مطالعه، ریشه این بیماری در کشور خشکیده شود.



www.ncii.ir

## سرطان معده

سرطان معده با بیش از ۶۰۰۰ مورد جدید در سال، یکی از سرطان‌های شایع در ایران است.



### عوامل احتمالی ابتلا

- مصرف نمک زیاد (غذاهای دودی، شور یا ترشی)
- چاقی
- کمبود فعالیت بدنی
- عفونت هلیکوباکتر پیلوری
- کشیدن سیگار
- التهاب مزمن معده
- سابقه فامیلی



### علائم هشداردهنده

- احساس ناراحتی یا درد در ناحیه معده
- مشکل در بلع
- احساس سیری یا نفخ پس از یک وعده غذایی کوچک
- حالت تهوع و استفراغ
- کاهش وزن
- استفراغ خونی یا وجود خون در مدفوع



### پیشگیری

- استفاده کم‌تر از نمک
- استفاده از میوه و سبزی‌های تازه
- مصرف غذاهای حاوی بتاکاروتن و ویتامین C
- نگهداری صحیح مواد غذایی در یخچال
- پرهیز از مصرف غذاهای مانده
- داشتن وزن مناسب
- اجتناب از استعمال دخانیات
- درمان عفونت ناشی از هلیکوباکتر پیلوری

## سرطان روده بزرگ راست‌روده

بیش از نیمی از موارد سرطان روده بزرگ با تغییراتی در سبک زندگی قابل پیشگیری است.



### عوامل احتمالی ابتلا

- سن بالای ۵۰ سال
- پولیپ‌های روده بزرگ - راست‌روده
- سابقه خانوادگی سرطان روده
- تغییرات ژنتیک
- سابقه شخصی سرطان
- کولیت اولسراتیو و بیماری کرون
- رژیم غذایی: چاقی و رژیم‌های غذایی پرچرب و با کالری بالا، کمبود مصرف سبزی و میوه، رژیم‌های غذایی که کلسیم، فولات و فیبر کمی دارند و مصرف زیاد گوشت قرمز (به‌خصوص گوشت‌های سرخ‌شده یا کباب‌پز شده و گوشت‌های فرآوری شده) خطر سرطان روده بزرگ - راست‌روده را افزایش می‌دهند.
- سیگار کشیدن
- کمبود فعالیت بدنی



### علائم هشداردهنده

- تغییر در عادات دفع (اسهال یا یبوست)
- احساس عدم تخلیه کامل روده
- دیدن خون (قرمز روشن یا خیلی تیره) در مدفوع
- باریک‌تر شدن مدفوع بیش از حد معمول.
- زور پیچ یا درد شکمی مداوم، یا احساس پری یا نفخ.
- کاهش وزن بدون دلیل مشخص.
- احساس خستگی شدید دائمی.
- حالت تهوع یا استفراغ.
- با پیروی از رژیم غذایی مناسب، انجام فعالیت بدنی به میزان کافی و کنترل نمودن وزن بدن، می‌توان از بروز نیمی از موارد سرطان روده بزرگ و راست‌روده جلوگیری نمود.



### پیشگیری

- عدم استعمال دخانیات
- فعالیت بدنی منظم
- اجتناب از اضافه وزن و چاقی
- انتخاب رژیم غذایی با چربی کم و فیبر زیاد
- محدود کردن مصرف گوشت قرمز (کم‌تر از ۴۵۰ گرم در هفته)
- پرهیز از مصرف گوشت‌های فرآوری شده
- مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز
- مصرف غلات سبوس‌دار
- استفاده نکردن از مشروبات الکلی



### عوامل احتمالی ابتلا

- ع سن ۶۵ سال یا بالاتر
- ع مذکر بودن: مردان دو تا سه برابر بیشتر از زنان در معرض ابتلا به سرطان مری هستند.
- ع استعمال دخانیات
- ع مصرف مشروبات الکلی
- ع رژیم غذایی که شامل مقدار اندکی میوه و سبزی باشد خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد.
- ع چاقی مفرط
- ع بازگشت اسید معده (Reflux)

ع Barrett Esophagus (مری بارت): بازگشت اسید معده معمولاً به مری آسیب می‌رساند و به مرور باعث شرایطی معروف به «مری بارت» می‌شود. این عامل خطرناک‌تر از بازگشت اسید به تنهایی است.

### سرطان مری

سرطانی که در بافت پوشاننده مری (لوله‌ای که غذا از طریق آن از حلق به معده منتقل می‌شود) ایجاد می‌شود. و شامل دو نوع عمده است.



### علائم هشداردهنده

- ع غذا در مری گیر می‌کند و یا گاهی برمی‌گردد.
- ع درد هنگام بلع غذا.
- ع درد در قفسه سینه و ناحیه پشت
- ع کاهش وزن.
- ع سوزش سر دل (یا ترش کردن).
- ع صدای گرفته و یا سرفه‌ای که بیش از دو هفته ادامه می‌یابد.



### پیشگیری

- ع عدم استعمال دخانیات
- ع اجتناب از نوشیدن الکل
- ع اجتناب از نوشیدن مایعات داغ
- ع مصرف بیشتر میوه و سبزیجات با رنگ‌های مختلف
- ع داشتن وزن مناسب
- ع در صورت داشتن سوزش سر دل (ترش کردن)، آن را درمان کنید.



### عوامل احتمالی ابتلا

- ع عفونت ناشی از ویروس هپاتیت بی (HBV) یا ویروس هپاتیت سی (HCV)
- ع مصرف بیش از حد الکل
- ع آفاتوکسین - ماده‌ای سمی که روی پسته، بادام زمینی، ذرت و سایر حبوبات و دانه‌ها تشکیل می‌شود.
- ع بیماری ذخیره‌ای آهن
- ع بیماری سیروز
- ع چاقی
- ع دیابت

### سرطان کبد

سرطان اولیه کبد سرطانی است که در بافت کبد ایجاد می‌شود. سرطان ثانویه (متاستاتیک) کبد از نواحی دیگر بدن به کبد منتشر می‌شود



### علائم هشداردهنده

- ع درد در بخش فوقانی شکم در سمت راست
- ع توده یا احساس سنگینی در بخش فوقانی شکم
- ع ورم شکم (نفخ)
- ع از دست دادن اشتها و احساس سیری زودرس
- ع از دست دادن وزن
- ع ضعف یا احساس خستگی شدید
- ع حالت تهوع و استفراغ
- ع زرد شدن پوست و چشم‌ها، مدفوع کمرنگ، و ادرار تیره ناشی از زردی (یرقان)
- ع تب



### پیشگیری

- ع واکسیناسیون هپاتیت B
- ع کاهش رفتارهای پرخطر جهت کاهش ابتلا به عفونت‌های هپاتیت B و C
- ع پرهیز از مصرف الکل
- ع پرهیز از مصرف غذاهای آلوده به کپک
- ع حفظ وزن مناسب