

بیماری هزارهٔ سوم

ملیحه ظریف شاهسون نژاد

امروزه سرطان یکی از عوامل اصلی مرگ و میر است. از این رو جامعهٔ بشری نیازمند آشنایی با بیماری سرطان و راه‌های مقابله با آن است. سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است. بر پایهٔ گزارش کشوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (سال ۱۳۸۶) سالانه بیش از ۴۰۰۰۰ نفر در اثر سرطان جان خود را از دست می‌دهند. تخمین زده می‌شود سالانه بیش از ۷۰۰۰۰ مورد جدید سرطانی در کشور اتفاق بیفتد که با افزایش امید به زندگی و درصد سالمندی در جمعیت کشور انتظار می‌رود بروز موارد سرطانی در دو دههٔ آینده به دو برابر افزایش یابد.

عوامل عمدهٔ ابتلا به سرطان

خطر هستند مبتلا به سرطان نخواهند شد.

● بعضی افراد نسبت به سایرین به عوامل خطر شناخته شده حساس‌تر هستند.

کهولت سن: مهم‌ترین عامل ایجاد سرطان است و بیشتر سرطان‌ها در افراد بالای ۶۵ سال دیده می‌شود، اما در عین حال افراد در هر سنی، حتی کودکی، نیز ممکن است به سرطان مبتلا شوند.

دخانیات: استفاده از محصولات تنباکو یا قرار داشتن پیوسته در معرض دود آن خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، حنجره، دهان، مری، مثانه، کلیه، حلق، معده، لوزالمعده و دهانسهٔ رحم را افزایش می‌دهد.

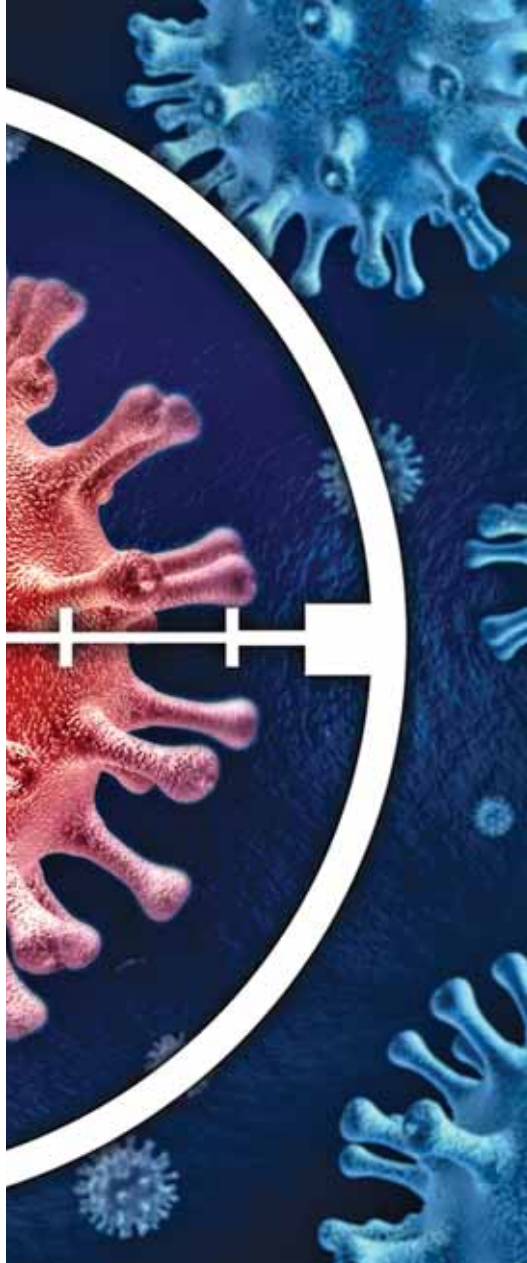
کمبود فعالیت بدنی یا اضافه وزن: فعالیت بدنی کم و اضافه‌وزن نیز از جمله عواملی هستند که خطر ابتلا به سرطان‌های پستان، روده بزرگ، مری، کلیه و رحم را افزایش می‌دهند. **رژیم غذایی نامناسب:** رژیم غذایی می‌تواند در بروز بسیاری از سرطان‌ها؛ مثل روده، معده، دهان، پستان و مری

در طول زمان چندین عامل ممکن است سبب تغییر سلول سالم به سلول سرطانی شوند. زمانی که به خطر ابتلا به سرطان فکر می‌کنید این نکات را به خاطر داشته باشید:

- هر عاملی سرطان‌زا نیست.
- سرطان در اثر ضربه ایجاد نمی‌شود.
- سرطان مسری نیست.
- داشتن یک یا دو عامل خطر به این معنی نیست که شما به سرطان مبتلا خواهید شد.
- بیشتر افرادی که در معرض عوامل

مؤثر باشد. توصیه می‌شود از میوه، سبزی و فیبر بیشتر استفاده کنید و گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده و نمک کمتر. **مشروبات الکلی:** خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، حلق، مری، حنجره، کبد و پستان را افزایش می‌دهد. **مواد شیمیایی و مصنوعات خاص:** کار و تماس با آزبست (پنبه نسوز)، بنزن، بنزیدین، کادمیوم، نیکل یا وینیل کلراید می‌تواند موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان شود.

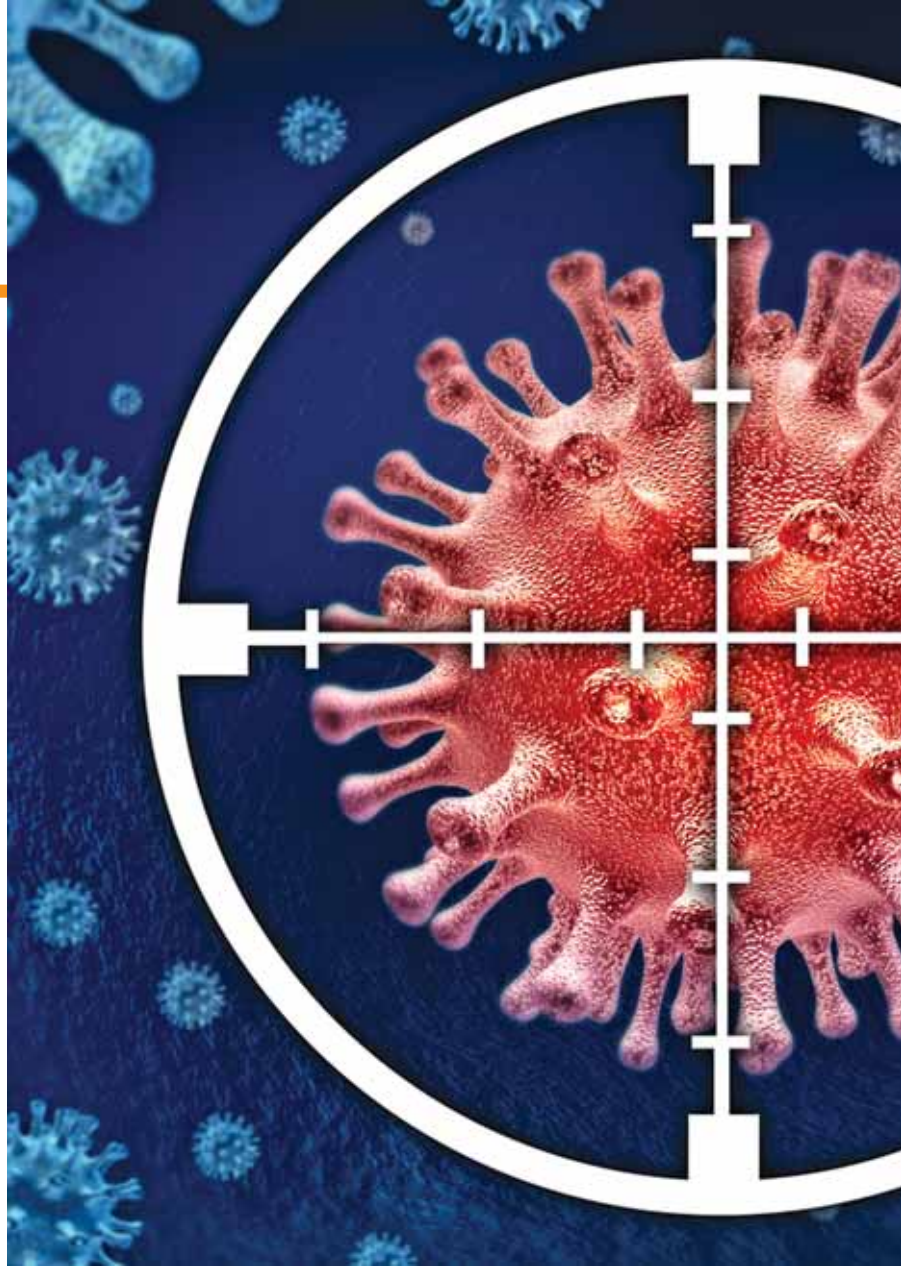
پرتو فرابنفش (UV): از اشعهٔ خورشید و دستگاه‌های برنزه‌کننده ساطع می‌شود. این اشعه موجب پیری زودرس پوست و آسیب‌دیدگی آن می‌شود و ممکن است به سرطان پوست منجر شود.



علائم هشدار دهنده سرطان

- وجود توده یا ضخیم‌شدگی در هر قسمتی از بدن
- رشد خال جدید یا تغییراتی در خال قدیمی
- زخمی که التیام نمی‌یابد
- تنگی نفس، خشونت در صدا یا سرفه‌ای که از بین نمی‌رود
- تغییراتی در اجابت مزاج (اسهال یا یبوست که بیشتر از چهار تا شش هفته طول بکشد)
- مشکل در دفع ادرار
- ناراحتی پس از خوردن غذا (سوءهاضمه مداوم)
- اشکال در بلع
- افزایش یا کاهش بی‌دلیل وزن
- ترشحات یا خونریزی‌های غیرمنتظره
- احساس ضعف یا خستگی شدید
- تعریق شبانه بدون علت مشخص
- درد و ناراحتی با علت نامشخص که بیش از یک ماه ادامه یابد
- در بیشتر مواقع این‌ها علائم، به معنی وجود سرطان نیستند یا ممکن است به‌دلیل وجود تومور خوش‌خیم یا دلایل دیگر باشند و فقط پزشک می‌تواند در این مورد نظر دهد. شخصی که این علائم یا تغییرات دیگری در او مشاهده شود باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند تا بیماری‌اش تشخیص داده شده، درمان شود.

* برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی www.ncii.ir مراجعه فرمایید.



به یائسگی ممکن است عوارض جانبی خطرناکی داشته باشد. هورمون‌ها می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پستان، سکته قلبی یا لخته‌شدن خون را افزایش دهند.
توارث: سابقه ابتلا به سرطان در خانواده

ویروس‌ها و باکتری‌ها: به‌طور مثال ویروس پاپیلوم انسانی از عوامل خطرزای سرطان دهانه رحم شناخته شده است. ارتباط ویروس‌هایی مثل هیپاتیت، ویروس ایدز، ویروس اپشتین‌بار یا برخی دیگر از سرطان‌ها شناخته شده است. ارتباط باکتری هلیکوباکتر پیلوری با زخم معده و افزایش خطر سرطان معده نیز مشخص شده است.

پرتو یونیزان: این‌گونه تشعشعات، پرتوهایی هستند که از فضای خارج جو زمین، غبار رادیواکتیو، گاز رادون، اشعه ایکس و منابع دیگر ایجاد می‌شوند و باعث آسیب‌دیدگی سلول‌ها و افزایش خطر ابتلا به سرطان می‌شوند.
هورمون‌ها: هورمون درمانی مربوط

