

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 آشناشی بیشتر به سایت www.ncii.ir مراجعه کرده و به مطالعه انواع سرطان‌ها پردازید. مطمئن باشید که آگاهی یافتن از این بیماری خاص، روش‌های پیشگیری و یا خدای ناکرده درمان را برای همه ما سهول‌تر می‌سازد.

ایمیدواریم با ترویج فرهنگ سلامتی و مطالعه، ریشه این بیماری در کشور خشکیده شود.



www.ncii.ir

عوامل احتمالی ابتلا



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

سرطان معده

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

علائم هشداردهنده



- احساس ناراحتی یا درد در ناحیه معده
- مشکل در بلوغ
- 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
- صرف غذاهای حاوی بتاکاروتین و ویتامین C
- نگهداری صحیح مواد غذایی در یخچال
- پرهیز از صرف غذاهای مانده
- داشتن وزن مناسب
- اجتناب از استعمال دخانیات
- درمان عفونت ناشی از هلیکوباترپیلوری

سرطان روده بزرگ

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

پیشگیری



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

علائم هشداردهنده



- تغییر در عادات دفع (اسهال یا یاپوست)
- 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 - راست‌روده را افزایش می‌دهند.
- سیگار کشیدن
- کمبود فعالیت بدنی

عوامل احتمالی ابتلا





علائم هشداردهنده

- غذا در مری گیر می کند و یا گاهی برمی گردد.
- درد هنگام بلع غذا.
- درد در قفسه سینه و ناحیه پشت کاهش وزن.
- سوزش سر دل (یا ترش کردن).
- صداهای گرفته و یا سرفهای که بیش از دو هفته ادامه می یابد.



پیشگیری

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



عوامل احتمالی ابتلا

- سن ۶۵ سال یا بالاتر
- مذکور بودن؛ مردان دو تا سه برابر بیشتر از زنان در معرض ابتلا به سرطان مری هستند.
- استعمال دخانیات
- صرف مشروبات الکلی
- رژیم غذایی که شامل مقدار اندکی میوه و سبزی باشد خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد.
- چاقی مفرط
- بازگشت اسید معده (Reflux Barrett Esophagus) (مری بارت)؛ بازگشت اسید معده معمولاً به مری آسیب می رساند و به مرور باعث شرایطی معروف به «مری بارت» می شود. این عامل خطرناک تر از بازگشت اسید به تنها است.

سرطان مری

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



سرطان کبد

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

عوامل احتمالی ابتلا

- عفونت ناشی از ویروس هپاتیت بی (HBV) یا ویروس هپاتیت سی (HCV)
- صرف بیش از حد الکل
- آفلاتوکسین - ماده ای سمی که روی پسته، بادام زمینی، ذرت و سایر حبوبات و دانه ها تشکیل می شود.
- بیماری ذخیره ای آهن
- بیماری سیروز
- چاقی
- دیابت



علائم هشداردهنده

- در در بخش فوقانی شکم در سمت راست توده یا احساس سنتگینی در بخش فوقانی شکم
- ورم شکم (نفخ)
- از دست دادن اشتها و احساس سیری زودرس
- از دست دادن وزن
- ضعف یا احساس خستگی شدید
- حالات تهوع و استفراغ
- زرد شدن پوست و چشم ها، مدفع کمرنگ، و ادرار تیره ناشی از زردی (یرقان)
- تب



پیشگیری

- واکسیناسیون هپاتیت B
- کاهش رفتارهای پر خطر جهت کاهش ابتلا به عفونت های هپاتیت B و C
- پرهیز از مصرف الکل
- پرهیز از مصرف غذاهای آلوده به کپک
- حفظ وزن مناسب