

راههای پیشگیری از سرطان

طی ده سال اخیر آمار سرطان در ایران **چهار برابر** شده است و احتمال می رود طی دو سال آینده پنج برابر شود.

هر از چند گاهی خبری می شنویم که یکی از اقوام یا دوستانمان درگیر بیماری سرطان شده است. این مسئله نشان میدهد شیوع سرطان نسبت به سال های گذشته افزایش پیدا کرده ، به طوری که آمارها رشد چهار برابری سرطان را نسبت به ۱۰ سال گذشته نشان می دهد. با این بیماری یا بلای خانمان سوز یا مصیبت جان سوز چه باید کرد؟

با دست خود سرطان میل نکنید

دکتر محمدرضا قوام نصیری، رئیس انجمن رادیوتراپی و آنکولوژی ایران می گوید: مصرف **مواد غذایی نامناسب** مانند چای معطر با اسانس های شیمیایی، سوسیس ، کالباس و کلیه مواد غذایی فرآوری شده از عوامل سرطان زاست و مردم نمی دانند که این موادی که خریداری میکنند در واقع با دست خود سرطان مری و معده را به خانه می برند.

بعنوان مثال در کشور آمریکا که آمار مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فود بالا است به دلیل اینکه مواد غذایی فرآوری شده در روغن سرخ می شود سرطان روده ی بزرگ شیوع بیشتری دارد.

همچنین طبق آمارها در کشورهای اروپایی و حتی کشور آمریکا سرطان معده جزو پنج سرطان شایع است همانطور که در کشور ما هم سرطان معده بیشترین مبتلایان را دارد.

وی در ادامه توصیه کرد: **حد تعادل را در حرارت دادن برای گرم کردن روغن و سرخ کردن غذا** (مثل غذاهای گوشت قرمز بخصوص اگر نمک سود باشند) **حفظ کنید** . چرا که حرارت بالا برای طبخ روغن ، کربورهای آروماتیک که سرطانزا هستند و روی معده اثر منفی می گذارند ایجاد می کند، پس سعی کنید از حرارت بیش از ۸۰ درجه استفاده نکنید.

قوام نصیری اظهار کرد: **نیترات نیتريت ها در آب آشامیدنی یا مواد غذایی به ویژه غذاهای کنسرو شده** مثل لوبیا و ذرت تبدیل به نیتروزامین می شود که دقیقاً ثابت شده است این نیتروزامین ها منجر به سرطان دستگاه های گوارشی می شود.

در زندگی شهری با سونامی سرطان چه کنیم؟

محققان معتقدند که با **تغییر عوامل محیطی** که مهم ترین عامل بروز بیشتر انواع سرطان است، می توان رشد بی رویه سرطان را کنترل کرد.

دکتر محمدرضا قوام نصیری، رئیس انجمن رادیوتراپی و آنکولوژی ایران با اشاره به دلایل افزایش سرطان گفت: یکی از خصوصیات زندگی شهری **استرس** در شهروندان است، بطوریکه گاهی بی دلیل استرس به سراغ آنها می آید. هر چند استرس را نمی توان یک

بیماری لاعلاج معرفی کرد ولی استرس، سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و این عامل باعث کاهش مقاومت بدن در برابر بروز سرطان می شود.

از دیگر عوامل سرطان زای **آلودگی هوا** به **دلیل ترافیک زیاد** است، تنفس در هوای آلوده به دودهای بنزین خارج شده از ماشینها، به دلیل وجود هیدروکربن های آروماتیک مانند بنزین که یک ماده شیمیایی خطرناک است ۵۰ درصد سموم را از طریق دیواره ریه ها وارد جریان خون می کند، ۵۰ درصد باقیمانده سموم استنشاقی از طریق بازدم دفع می شود.

وی همچنین افزود: استنشاق هوای آلوده به بخارهای بنزین، در درجه اول باعث تحریک برونش ها و جابجچه های ریه می شود، التهاب به وجود می آورد و التهاب در هر بخشی از بدن، آن قسمت را مستعد عفونت می کند. از سوی دیگر، به دلیل جذب آلودگی هایی نظیر سرب در ترکیبات مختلف و متعدد بنزین، غلظت خون افزایش می یابد. علاوه بر این، پروسه متابولیسم طبیعی بدن نیز مختل می شود و روی مغز و استخوان هم اثر میگذارد که این موارد موجب سرطان خون در کودکان و سرطان های مختلف در بزرگسالان و کم خونی می گردد.

اغلب سرطان ها با سیگار

مصرف دخانیات به عنوان مهم ترین عامل مرگ انسان در طول تاریخ، قبلاً محدودتر بوده و اغلب آقایان استفاده می کردند اما اکنون متأسفانه در کشور خانم ها هم به وفور مصرف می کنند و بعضی سرطان های وابسته به دخانیات مانند سرطان ریه در حال افزایش است.

دکتر محمدرضا قوام نصیری با اشاره به مصرف دخانیات به عنوان یکی از عوامل سرطان زا تصریح کرد: کسانی که از دخانیات به ویژه سیگار استفاده می کنند ۴۰ تا ۶۰ برابر بیشتر از بقیه به سرطان ریه دچار می شوند و استفاده از دخانیات احتمال ابتلا به سرطان مثانه و سرطان حنجره را به ویژه در آقایان افزایش می دهد. چراکه آقایان بخش عمده ای از مصرف کنندگان دخانیات را در کشور تشکیل می دهند.

رئیس انجمن آنکولوژی به افزایش مصرف ۲ برابری قلیان در کشور اشاره کرد و گفت: با توجه به افزایش **مصرف قلیان** در یک تا دو دهه آینده با افزایش سرطان دهان روبرو خواهیم شد، علاوه بر آن توجه نکردن نسل جوان امروز به بهداشت دهان و دندان و انجام ندادن معاینات سالیانه دندان پزشکی می تواند در بروز این نوع سرطان تاثیر بگذارد.

وی با اشاره به چگونگی تاثیر قلیان در بروز سرطان دهان، اظهار کرد: در صورتیکه مواد دارای اسانس در قلیان وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به سرطان دهان و تحریک مخاط این ناحیه را بیشتر می کند که احتمال بروز این بیماری بر اثر مصرف قلیان میوه بیشتر خواهد بود.

تنبل ها به هوش

همچنین دکتر کامبیز نوین، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی و متخصص آنکولوژی با اشاره به **نبود تحرک و فعالیت بدنی** افزود: در گذشته مردم روزانه حداقل چند کیلومتر پیاده روی می کردند به همین دلیل تعداد افراد چاق بسیار کمتر از افراد لاغر بود، در صورتی که در حال حاضر این نسبت معکوس شده است.

تغییر وضعیت زندگی از حالت سنتی به ماشینی باعث چاقی و عدم تحرک کافی شده است که عاملی خطرناک برای اکثر سرطان‌هاست. بین چاقی و سرطان‌هایی مثل روده بزرگ، لوزالمعده، تیروئید، پستان، کلیه، مری و .. ارتباط وجود دارد. البته چاقی به خودی خود باعث سرطان نمی شود اما می توان گفت که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

خوددرمانی ممنوع

در گذشته برای درمان بیماری‌ها حتی به تعداد انگشتان یک دست هم دارو وجود نداشت اما امروزه برای هر بیماری کوچک ده‌ها داروی مختلف به مصرف می‌رسد. به غیر از عوارض مستقیم و غیرمستقیم این داروها بر سلامت بدن، بیشترشان سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند و به طور کلی افرادی که **دستگاه ایمنی ضعیف‌تری** دارند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان قرار می‌گیرند. بنابراین سرطان در دوره سنی اطفال و سنین بالای ۵۰ سال بیشتر مشاهده می‌شود.

رئیس انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران بیان کرد: **استفاده از برخی داروها مثل داروهای هورمونی و داروهای کاهنده قند خون و پیشگیری از بارداری و کورتن از جمله دگزامتازون و بتامتازون در پیشرفت و ابتلا به سرطان موثر هستند.** استفاده از جایگزین‌های هورمونی به صورت خوراکی و یا تزریقی بخصوص برای خانم‌های یائسه باعث ایجاد سرطان سینه و یا رحم می‌شود چون خانم‌ها در آن سن صلاح نیست هورمون‌های زیادی را استفاده کنند و معمولاً این هورمون اضافی روی قسمت‌های مختلف بدن مثل سینه اثر می‌گذارد.

این ویتامین‌ها را جدی بگیرید

رئیس انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران گفت: استفاده از برخی مکمل‌ها سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد تا سلول‌های مبارزه کننده و کشنده، بدن را برای از بین بردن سلول سرطانی تقویت کنند. مکمل‌هایی نظیر **ویتامین E** توان کشتن سلول‌های سرطانی و غیر سرطانی را دارند.

بنابراین برای این که بدن‌تان در برابر پیشرفت سرطان مقاومت خوبی داشته باشد، فقدان ویتامین‌ها به ویژه **ویتامین‌های A, E, C** را جبران نمایید و همچنین تحت نظر متخصص تغذیه **سدیم، روی، آهن و منیزیم** بدن خود را تنظیم کنید تا به اندازه‌ی کافی باشد.

محمدرضا قوام‌نصیری با اشاره به آمار افزایش سرطان عنوان کرد: از حدود ۱۵ تا ۲۰ سال پیش تاکنون آمار افزایش سرطان تقریباً ۴ برابر شده است، لذا برای پیشگیری مواد منتقل شده از سلول‌های سرطانی را در مراحل ابتدایی در خون پیدا می‌کنند و با شناسایی آن‌ها زمینه‌ی مناسب برای رشد توده و یا غده‌های سرطانی را در بیمار درمی‌یابند و سپس اقدامات لازم صورت می‌گیرد.

وی با تأکید بر اینکه پتانسیل انسانی خوبی در کشور به منظور پیشگیری از سرطان یا تشخیص به موقع آن وجود دارد، گفت: خوشبختانه امروز داروهای بیماران مبتلا به سرطان به روز شده و داروهای خارجی نیز بیشتر وارد کشور می‌شود، بطوریکه بیماران حتی از نظر پرداخت با مشکلی مواجه نیستند و بیمه هزینه این بیماران را تقبل کرده است.

همچنین دکتر کامبیز نوین، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی و متخصص آنکولوژی با اشاره به افزایش سرطان و راه درمانی آن تصریح کرد: همانطور که سرطان افزایش یافته است، به دلیل پیشرفت تکنولوژی‌های تشخیص و غربالگری از لحاظ دقت، شناسایی سرطان هم بیشتر شده است و می‌توانیم سرطان را در مراحل پایین و زودتر تشخیص دهیم و یکی از علت‌هایی که نسبت به گذشته سرطان را بیشتر می‌بینیم افزایش تشخیص سرطان است. در تشخیص بموقع سرطان علاوه بر بقای طولانی‌تر عمر، درمان‌ها نیز سبک‌تر و ارزان‌تر شده و احتمال بروز نقص عضو بعد از جراحی نیز کمتر می‌شود.

منبع: سایت آفتاب

تاریخ انتشار: ۲۳ شهریور ۱۳۹۴