



« سرطان پایان راه نیست »

۱۵ بهمن (۴ فوریه)؛ روز جهانی سرطان

روز جهانی سرطان همه ساله در چهارم فوریه برابر با ۱۵ بهمن در سراسر جهان با هدف افزایش آگاهی مردم نسبت به سرطان، نحوه پیشگیری و برخورد با آن برگزار می گردد.

در واقع روز جهانی سرطان بخشی از برنامه جهانی مبارزه با سرطان است که اولین بار در پاریس در روز چهارم فوریه سال ۲۰۰۰ در نیوملنیوم (New Millennium) برگزار شد. این مراسم به منظور ایجاد هماهنگی بین محققان، متخصصان سلامت، بیماران، دولتمردان، صنعتگران و بهورزان برای مبارزه با سرطان بود. این مراسم با همکاری سازمانها و موسسات مختلف نظیر سازمان بهداشت

جهانی، آژانس انرژی اتمی و سایر موسسات بین المللی برگزار میگردد. اولین روز جهانی سرطان توسط سازمان جهانی کنترل سرطان UICC در سال ۲۰۰۶ برگزار شد.

تعریف سرطان :

کلمه سرطان برای بیش از ۲۰۰ نوع بیماری مختلف در قسمت های مختلف بدن به کار می رود. آنچه در همه این بیماریها مشترک است نقص در مکانیزم های تنظیم کننده رشد طبیعی و تکثیر و مرگ سلول است. سلولهای سرطانی قابلیت تهاجم به بافت های مجاور و در نهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند.

بیماری به طور عمده در اثر تماس افراد با ماده سرطان زا بر اثر استنشاق ، خوردن و آشامیدن و مواجهه در محل کار و محیط ایجاد می شود. البته برای ایجاد سرطان باید فرد مستعد ، برای مدت زمانی کافی در معرض یک عامل آسیب رسان قرار بگیرد. عادات فردی مانند استعمال دخانیات و رژیم های غذایی به نسبت عوامل ژنتیکی ارثی نقش بیشتری در اتیولوژی سرطان دارند. نکته قابل توجه این که همه افراد در معرض ابتلا به سرطان هستند.

عوامل خطر شناخته شده در بروز سرطان :

عامل خطر، به هر عاملی که شانس ابتلا فرد به یک بیماری را افزایش دهد گفته می شود. برخی از عوامل خطر قابل تغییر هستند و برخی نیستند . البته تاثیر هر یک از عوامل خطر در ایجاد سرطان متفاوت است که در زیر به برخی از آنها اشاره می شود:

- ۱- سبک زندگی (تغذیه ناسالم ، فعالیت بدنی ناکافی ، استرس و...)
- ۲- سیگار و دخانیات
- ۳- الکل
- ۴- ژنتیک
- ۵- سن بالا
- ۶- عوامل محیطی (آلودگی محیطی شامل آب و هوا ، نور خورشید و...)
- ۷- عوامل عفونی

۸ عوامل شغلی

۹- فاکتورهای جنسی و هورمونی

چهار عامل خطر شامل تغذیه نامناسب ، سیگار ، الکل و بی تحرکی مسئول بروز تمام بیماری های غیر واگیر یعنی بیماری های قلبی - عروقی ، دیابت ، فشار خون بالا و سرطان ها هستند. با کنترل این عوامل و تغییر سبک زندگی می توانیم از بروز حدود ۴۰ درصد از سرطان ها پیشگیری کنیم.



« با پیشگیری به هنگام می توانیم به بی نهایت فکر کنیم »

عوامل موثر در پیشگیری از سرطان :

۱- سبک زندگی:

این بخش شامل طیف وسیعی از اقدامات شامل : انتخاب غذای سالم ، میزان مواد غذایی مصرفی ، نوع غذای مصرفی ، نحوه نگهداری غذا ، نحوه پخت غذا ، میزان فعالیت بدنی ، کنترل استرس ها و کاهش عوامل استرس زا در زندگی می شود.

سازمان جهانی بهداشت در زمینه بهبود سبک زندگی به این موارد اشاره می نماید :

- ✓ کاهش مصرف نمک در غذا
- ✓ جایگزینی چربی ترانس با چربی چند زنجیره ای اشباع نشده
- ✓ ارتقاء سطح آگاهی عمومی در مورد رژیم غذایی و فعالیت بدنی

۲- دخانیات :

مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن ، گیاه توتون ، تنباکو و یا مشتقات آن باشد ، جزء دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را در پی دارد. بنابراین پپ ، قلیان ، انفیه و یا مانند آنها نیز جزو مواد دخانی محسوب می شوند.

عمده سرطان های مرتبط با سیگار شامل سرطان های ریه ، حفره دهان ، حنجره ، مثانه ، بینی ، حلق ، کبد ، پروستات ، معده ، روده بزرگ و دهانه رحم می باشند.

۳- الکل :

ارتباط مصرف حتی ۱۰ گرم الکل در روز با افزایش خطر بروز برخی سرطان ها اثبات شده است از جمله سرطان پستان در خانم ها ، سرطان روده بزرگ (۱۰٪ بیشتر از غیر الکلی ها)، سرطان های گوارشی (دهان ، کبد و مری ۴۰ درصد بالاتر از غیرالکلی ها). همچنین بین سرطان های پانکراس و کبد با الکل ارتباط وجود دارد. در ضمن مصرف همزمان الکل و کشیدن سیگار این ارتباط را افزایش می دهد.

۴- ژنتیک :

۵ تا ۱۵ درصد از سرطان ها از راه ژنتیک منتقل می شود. تعدادی از سرطان ها در برخی از خانواده ها بیشتر دیده می شود و این نکته مهم است که بدانیم این افراد سرطان را به ارث نمی برند بلکه بیشتر افراد عادی جامعه در معرض ابتلا به سرطان هستند . جهش در ژن های انسان به چند سرطان نسبت داده شده است، این سرطان ها شامل روده بزرگ، پستان، تخمدان، پروستات، پوست و رتینوبلاستوم در چشم است.

۵- سن :

افزایش سن مهم ترین علت افزایش موارد جدید یا بروز سرطان در جهان می باشد. با افزایش سن افراد عوامل کنترلی بر تقسیم سلولی به مرور مختل شده و عامل بروز سرطان می شود.

۶- عوامل محیطی :

این عوامل شامل عوامل شغلی، اشعه های یونیزان، اشعه خورشید و آلودگی های زیست محیطی، آلودگی هوا و اشعه رادون می باشد. حدود یک پنجم سرطان ها به عوامل محیطی مربوط است که سرطان های ناشی از کار در محیط های شغلی را نیز شامل می شود.

۷- عوامل عفونی :

برخی از سرطان ها با عفونت های خاصی ارتباط دارند. ارتباط سرطان معده با باکتری H.Pylory و وجود برخی انگل های خاص در مجاری صفراوی با سرطان این مجاری مرتبط است.

همچنین عوامل ویروسی شناخته شده که در ایجاد برخی سرطان ها نقش دارند مثل ویروس HPV که از جمله ویروس ها با انتقال جنسی است و در ایجاد سرطان دهانه رحم در خانم ها نقش دارد، ویروس هیپاتیت B و C که در ایجاد سرطان کبد نقش دارد و ویروس EBV که از خانواده هرپس می باشد و در ایجاد لنفوم و سرطان دهان نقش دارد.

۸- عوامل شغلی :

سرطان های شغلی به دسته ای از سرطان ها گفته می شود که بر اثر تماس شاغل با عامل و یا عوامل ایجاد کننده آن که در محیط کار وجود داشته و بیش از حد مجاز توصیه شده توسط کمیته فنی بهداشت حرفه ای کشور باشد ایجاد می گردد. حدود ۲ درصد کل سرطان ها در جوامع پیشرفته به علت عوامل شغلی است. سرطان های شغلی اغلب موارد در ریه ایجاد می شود و موارد دیگر در پوست، سیستم ادراری، حفره بینی و غشا اطراف ریه دیده می شود.

۹- فاکتور های جنسی و تولید مثل :

وقوع برخی سرطان های خاص تحت تاثیر تعدادی از فاکتورهای جنسی و تولید مثل است.