

بیماری سرطان چیست و چگونه میتوانم از ابتلا به سرطان در امان باشم ؟

سالانه در کشور بیش از ۷۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان اتفاق می افتد و بیش از ۳۰ هزار نفر در اثر سرطان جان خود را از دست می دهند. آنچه در انواع سرطان مشترک است اختلال در رشد طبیعی، تکثیر و مرگ سلول است. سلول های سرطانی قابلیت تهاجم به بافت های مجاور و در نهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند.

عوامل خطر در بروز سرطان

- ❖ افزایش سن که به عنوان مهم ترین عامل شناخته می شود
- ❖ نور خورشید
- ❖ سابقه فامیلی و ژنتیک
- ❖ مصرف دخانیات
- ❖ چاقی و کم تحرکی
- ❖ نوشیدن مشروبات الکلی
- ❖ برخی از رنگ ها ، حشره کش ها و سموم
- ❖ کمبود ویتامین های A, B, C
- ❖ مصرف غذاهای دودزده نظیر ماهی دودی، غذاهای نمک سود (قرمه کردن) و مصرف غذاهای کنسرو شده
- ❖ برخی افزودنی های خوراکی مانند مواد شیمیایی خاص برای ایجاد رنگ و طعم غذا
- ❖ برخی عوامل ویروسی و عفونت ها
- ❖ قرار گرفتن در معرض مقادیر زیاد اشعه رادیولوژی

نشانه های خطر ابتلا به سرطان

- ❖ گرفتگی و خشونت صدا بیش از سه هفته
- ❖ کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن
- ❖ وجود زخمی که حداکثر تا سه ماه بهبود نیابد
- ❖ بروز تغییرات واضح در خال مانند بزرگ، زخم و نامنظم شدن لبه های آن
- ❖ تغییر در اجابت مزاج یعنی بروز یبوست یا اسهال به مدت طولانی یا دفع خون همراه مدفوع
- ❖ دل درد و سنگینی سردل همراه با کاهش وزن یا اشکال در بلعیدن غذا
- ❖ وجود توده یا سفتی در هر جای بدن بخصوص در پستان ها یا فرورفتگی نوک پستان
- ❖ بروز خونریزی غیرطبیعی از پوست و مخاط یا وجود خون در ترشحات بدن مثل خلط، ادرار

راههای تشخیص زودرس سرطان

- ❖ انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع در افراد بالای ۵۰ سال
- ❖ بررسی آندوسکوپی انتهای روده بزرگ هر پنج سال یکبار یا تمام روده بزرگ هر ۱۰ سال یکبار

- ❖ انجام سالیانه تست پاپ اسمیر سه ماه بعد از ازدواج
- ❖ انجام سالیانه ماموگرافی در زنان بالای ۴۰ سال و در موارد داشتن سابقه فامیلی از ۲۵ سالگی
- ❖ معاینه ماهیانه پستان ها توسط خود فرد از ۲۰ سالگی به بعد و معاینه توسط پزشک هر سه سال یکبار

راههای پیشگیری از سرطان

- ❖ پرهیز از استعمال سیگار و مواد مخدر
- ❖ کنترل وزن و پرهیز از چاق شدن
- ❖ ورزش منظم حداقل ۳۰ دقیقه در روز
- ❖ پرهیز از نگرانی و استرس
- ❖ دوری از نور شدید آفتاب و استفاده از کرم های ضد آفتاب مناسب
- ❖ خودداری از مصرف مشروبات الکلی
- ❖ پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی
- ❖ داشتن رژیم غذایی متنوع شامل همه گروه های مواد غذایی

همچنین رعایت نکات زیر نیز برای پیشگیری از بروز سرطان موثر است

- ❖ پرهیز از مصرف زیاد شوربجات و ترشیجات
- ❖ مصرف حبوبات و خوردن روزانه سبزیجات تازه بارنگ سبز تیره و سبزیجات خانواده کلم
- ❖ مصرف بیشتر میوه به ویژه مرکبات
- ❖ افزایش مصرف ماهی به روش پخت صحیح
- ❖ جایگزینی گوشت سفید به جای گوشت قرمز
- ❖ دوری از مصرف تنقلات سرخ شده و پرچرب مثل چیپس و پفک
- ❖ مصرف کردن محصولات لبنی کم چرب به جای مواد لبنی پرچرب (خامه، سرشیر و...)
- ❖ مصرف کردن آردهای سبوسدار
- ❖ استفاده از روش های بهتر پخت غذا مثل بخار پز کردن و آب پز کردن به جای سرخ کردن و کباب کردن

**بیمار مبتلا به سرطان فقط یک آرزو دارد
و آن اینست که:**

" از شر سرطان خلاصی شود "

**پس بیایید برای سلامتی شان دعا کنیم و
اگر از دستان برمیاید از لحاظ مالی
کمک کنیم .**

