

پیشگیری از سرطان



سرطان چیست؟

رشد غیر طبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا عضو بدن است که موجب می شود این سلول های غیر طبیعی به سرعت و بدون نظم , رشد و تکثیر یابند. در حال حاضر سرطان سومین عامل مرگ و میر در کشور ماست. سالانه بیش از 30/000 نفر هموطنان عزیز ما رد اثر این بیماری جان خود را از دست می دهند. با افزایش امید به زندگی و افزایش سالمندان در جمعیت کشور انتظار می رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به شدت افزایش یابد. تغییر در عادات غذایی مردم, گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطان شده است. توجه به نکات ذیل ما را از ابتلا به بسیاری از سرطان ها مصون خواهد نمود:

1. آموزش لازم برای پیشگیری از سرطان

سرطان ریه که سرطان نسبتاً شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است و رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد. کسانی که دخانیات استعمال نمی کنند به میزان بسیار کمتری نسبت به معتادان دخانیات, به سرطان ریه دچار می شوند. سرطان های دیگری هم هستند که ارتباط آن ها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است. از آن جمله می توان سرطان های دهان , گلو , حنجره , مری , مثانه و لوزالمعده را نام برد. درمان این سرطان ها هم به نوبه خود مشکل و گاه غیر ممکن است. بهتر است که هرگز سیگار نکشید, اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید هم اکنون آن را قطع کنید بدن شما می تواند بعد از قطع سیگار, کم کم صدمات ایجاد شده را ترمیم نماید به شرط آنکه به مرحله بحرانی نرسیده باشد. به خاطر داشته باشید دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما نیز بسیار خطرناک و مضر است, بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کرده و از دود سیگار دیگران نیز دوری کنید.



2. از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید.

سرطان پوست جزو یکی از شایع ترین سرطانها می باشد ارتباط اثبات شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد. تماس طولانی مدت و شدت با نور آفتاب بخصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می شوند می تواند

زمینه ساز ایجاد سرطان های مختلف پوستی گردد, بنابراین سعی کنید تا حد امکان خود و کودکان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

دستورات ساده زیر در این راه به شما کمک می کند:

- در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (11 صبح تا 4 بعد از ظهر) از مکانهای سایه دار استفاده کنید.

- در آفتاب از کلاه و لباسهای دارای پوشش کامل استفاده نمایید.

- زمانی که زیر آفتاب به سر می برید از کرم های محافظ پوست جهت پوشاندن قسمت های باز بدنتان استفاده کنید.

3-تغذیه مناسب داشته باشید

نفس تغذیه در ایجاد تعداد زیادی از سرطان ها به اثبات رسیده است. غذاهای پرچرب به خصوص حاوی چربی حیوانی , غذاهای سرخ شده یا کبابی شده , غذاهایی که بصورت دودی نگهداری می شوند, غذاهای نمک سود شده و نیز مواد غذایی کپک زده , می توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند. از طرف دیگر مصرف غذاهای کم چربی , انواع سبزی ها و میوه ها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند , می توانند در جلوگیری از ایجاد بسیاری از سرطان ها نقش جدی ایفا نمایند , از این رو سعی کنید رژیم غذایی خود را مطابق آنچه که ذکر شد اصلاح نمایید.



4- بطور منظم ورزش کنید.

ورزش روزانه یا یک وز در میان که بطور منظم انجام شود , باعث تنظیم وزن شده و از ایجاد بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان پیشگیری می نماید. سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی و نیز فعالیت خود , وزن بدنتان را به حد ایده آل برسانید.

5- از مصرف الکل بپرهیزید.

مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطان های دهان , گلو , حنجره , مری , کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل به همراه استعمال دخانیات احتمال ایجاد سرطان را به مراتب افزایش خواهد داد , بنابراین هرگز به مشروبات الکلی نزدیک نشوید.

6-به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید

سرطان در ابتدا یک بیماری محدود و کوچک است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود شانس بهبودی کامل آن بسیار زیاد است. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا می شود, می تواند باعث تشخیص زودرس سرطان گردد.

علائمی که می توانند هشدار دهنده شروع سرطان باشند عبارتند از :

-تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی

-وجود خون در مدفوع

-اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار

-زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد.

-تغییر در اندازه , شکل و رنگ زگیل یا خال های موجود در بدن

-ایجاد توده و برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن

-خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن

- اشکال در بلع غذا

-سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا و خلط خونی
-بی اشتها، کاهش وزن، تب
-تعریق شبانه

7-بطور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه کنید.

باید توجه داشت که بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند. عمده ترین سرطان هایی که می توان با معاینه و آزمایش های پزشکی در مراحل اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد شامل سرطان های پستان ، دهانه رحم و روده بزرگ می باشد.

سرطان پستان

تمام خانم ها بعد از 20 سالگی باید ماهانه پستان های خود را معاینه کنند[طریقه معاینه را می توانید از پزشک خود بپرسید .
خانم های بین 20-40 سال هر سه سال یکبار و بعد از آن نیز هر سال توسط پزشک معاینه پستان شوند و زنان بین 50-70 سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند.(ماموگرافی یک نوع عکسبرداری ویژه از پستان است)

سرطان دهانه رحم

تمامی زنان از دواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم (پاپ اسمیر)را انجام دهند.برای انجام پاپ اسمیر می توانند به پزشک زنان یا ماما مراجعه کنند.

سرطان روده بزرگ

مراجعه سالانه در تمامی افراد دارای بالای چهل سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از 50سالگی و نیز کولونوسکوپی هر 10 سال پیشنهاد شده است . با انجام معاینه و آزمایش های فوق در گروه سنی ذکر شده می توان سرطان های مذکور را تا میزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص داد و با درمان آن بهبود قطعی پیدا کرد .برای برنامه ریزی جهت انجام مرتب معاینه و آزمایش های فوق به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا میدانید بیش از نیمی از سرطان ها با آنچه ما می خوریم در ارتباط هستند؟ پس در بهبود شیوه زندگی سالم و تغذیه صحیح کوشا باشیم.

بیش از یک سوم بیماران سرطانی در صورت تشخیص زودرس در مراحل اولیه ، قابل معالجه و درمان هستند.