

چگونه می‌توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد؟

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می‌شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

دختران و پسران ایرانی به طور متوسط در سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی به بلوغ جنسی می‌رسند و بطور میانگین در سنین ۲۶ سالگی اکثر آنها متأهل و شاغل می‌شوند که فاصله این سالها به مدت ۱۵ سال دوره جوانی نامیده می‌شود. با عنایت به اینکه تمامی قوای زیستی، روحی، روانی، فکری و عاطفی فرد از دوران بلوغ دچار تغییرات و تحولات اساسی می‌شود این دوران از مهمترین سالهای زندگی هر فرد به شمار می‌آید که ارائه اطلاعات صحیح و آموزش‌های اولیه می‌تواند نقش مؤثری در رشد و شکوفایی و همچنین سلامت روحی و جسمی جوانان داشته باشد. با توجه به ضرورت آشنایی نسل جوان با بیماریهای خاص مانند تالاسمی، هموفیلی، سرطان، نارسایی مزمن کلیه، دیابت، هیپاتیت، ایدز و که در حال حاضر تعداد زیادی از افراد جامعه را گریبانگیر خود نموده‌اند، بنیاد امور بیماریهای خاص و سازمان ملی جوانان آموزش همگانی جوانان در زمینه بیماریهای خاص را در سرلوحه برنامه‌های آموزشی و بهداشتی مشترک خود قرار داده‌اند و تلاش دارند تا با انتشار مجموعه‌ای از اطلاعات مورد نیاز نسل جوان که به صورت جامع و

مختصر تهیه شده‌اند، گامی کوچک در جهت تأمین سلامت جسمی آینده سازان کشور بردارند.

چگونه می‌توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد؟

سرطان‌ها انواع مختلفی دارند. در ابتلا به سرطان عوامل مختلفی دخالت دارند. بسیاری از عوامل ایجاد کننده سرطان، عوامل محیطی هستند که به راحتی قابل اجتناب می‌باشند ولی عوامل دیگری نیز مثل عوامل ژنتیکی در ایجاد سرطان نقش دارند که تغییر در آنها از حیثه قدرت ما خارج است.

با انجام راهنمایی‌های این جزوه آموزشی، شما می‌توانید به مقدار قابل توجهی احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید.

۱- سیگار نکشید

سرطان ریه که سرطان نسبتاً شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است، رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد.

کسانی که دخانیات استعمال نمی‌کنند، به میزان بسیار کمتری نسبت به معتادین به دخانیات به سرطان ریه دچار می‌شوند.

سرطان‌های دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است. از آن جمله می‌توان سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، مثانه و پانکراس را نام برد. درمان این سرطان‌ها هم به نوبه خود مشکل و گاه ناممکن است. بهتر است که هرگز سیگار نکشید. اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید، هم اکنون آن را قطع کنید. بدن شما

می‌تواند بعد از قطع سیگار، کم‌کم 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 هم دوری کنید.

۲- از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید

سرطان پوست یکی از شایعترین سرطانها می‌باشد ارتباط اثبات شده‌ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد.

تماس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب بخصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می‌شوند می‌تواند زمینه ساز ایجاد سرطان‌های مختلف پوستی گردد. بنابراین سعی کنید تا حد امکان خود و کودکانتان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

• دستورهای ساده زیر در این راه به شما کمک می‌کند:

- در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر) از مکان‌های سایه‌دار استفاده کنید.
- در آفتاب از کلاه و لباس‌های دارای پوشش کامل استفاده نمایید.
- زمانی که در آفتاب به سر می‌برید از کرم‌های محافظ پوست جهت پوشاندن قسمت‌های باز بدنتان استفاده کنید.

• در آفتاب از عینک‌های آفتابی استفاده کنید.

۳- تغذیه مناسب داشته باشید.

نقش تغذیه در ایجاد تعداد زیادی از سرطان‌ها به اثبات رسیده است. غذاهای پرچربی بخصوص غذاهای حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخ شده یا کبابی شده، غذاهای نمک سود شده و نیز مواد غذایی کپک زده، می‌توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند. از طرف دیگر مصرف غذاهای کم چربی، انواع سبزی و میوه‌ها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند، می‌تواند در جلوگیری از ایجاد بسیاری از سرطان‌ها نقش جدی ایفا نماید.

از این رو سعی کنید رژیم غذایی خود را مطابق آنچه که ذکر شد اصلاح نمایید.

۴- به طور منظم ورزش کنید.

ورزش روزانه یا یک روز در میان که به طور منظم انجام شود، باعث تنظیم وزن و فعالیت‌های بدنی می‌شود و از ایجاد بسیاری از بیماریها از جمله سرطان پیشگیری می‌نماید. سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی و نیز فعالیت خود، وزن بدنتان را به حد ایده‌آل برسانید.

۵- از مصرف الکل بپرهیزید.

مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطان‌های 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.

۶- 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 بهبود کامل آن بسیار زیاد می‌باشد. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا می‌شوند، می‌تواند باعث تشخیص زود هنگام سرطان گردد. در ادامه، مجموعه ملایمی که می‌توانند نشانگر شروع بسیاری از سرطان‌های شایع باشند، ذکر شده است. با پیدایش هرکدام از این علائم یا هرگونه یافته غیرطبیعی دیگری که بیش از دو هفته از ایجاد آن گذشته و بهبود نیافته است، جهت بررسی به پزشک مراجعه کنید. توجه داشته باشید که در بسیاری از موارد، این علائم ناشی از سرطان نیست بلکه علامت یک بیماری خوش خیم می‌باشد ولی تشخیص این نکته با شرکت است.

هرگز مشورت با پزشک خود را فراموش نکنید!

علائم هشدار دهنده سرطان شامل موارد زیر می‌باشد:

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیرطبیعی 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 خال‌های موجود در بدن.
- ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن.
- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن.
- اشکال در بلع غذا.
- سرفه‌های مداوم یا گرفتگی صدا.

۷- به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه کنید:

باید توجه داشت که بسیاری از سرطان‌ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش‌های تکمیلی تشخیص داده می‌شوند.

عمده‌ترین سرطان‌هایی که می‌توان با معاینه و آزمایش‌های پزشکی در مراحل اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد، شامل سرطان‌های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می‌باشد.

سرطان پستان: تمامی خانم‌ها بعد از سن بیست سالگی باید ماهانه پستان‌های خود را معاینه کنند.

طریقه معاینه را می‌توانید از پزشک خود بپرسید.

خانم‌های بین ۲۰-۴۰ سال باید هر سه سال یکبار و بعد از آن نیز هر سال توسط پزشک معاینه پستان شوند و زنان بین ۵۰-۷۰ سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند.
(ماموگرافی یک نوع عکسبرداری ویژه از پستان است.)

سرطان دهانه رحم: تمام زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند. برای انجام پاپ اسمیر می‌توانید به پزشک زنان یا ماما مراجعه نمایید.

سرطان روده بزرگ: مراجعه سالانه در تمامی افراد بالای چهل سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از پنجاه سالگی و نیز آندوسکوپی هر ۳-۵ سال پیشنهاد شده است. با انجام معاینه و آزمایش‌های فوق در گروه‌های سنی ذکر شده، می‌توان سرطان‌های مذکور را تا میزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص داد و با درمان آن بهبود قطعی پیدا کرد. برای برنامه‌ریزی جهت انجام مرتب معاینه و آزمایش‌های فوق، به پزشک خود مراجعه نمایید.

به خاطر داشته باشید:

انجام مراحل ۷ گانه بالا، شما را در مقابل ابتلا به تمامی سرطان‌های شناخته شده بیمه نمی‌کند ولی می‌تواند به میزان بسیار زیادی از ابتلا به سرطان‌های شایع جلوگیری کرده و یا در درمان موفق آنها به شما کمک کند.

باید دانست که سرطان‌گر چه بیماری خطرناکی است اما در مراحل اولیه قابل درمان است بنابراین هیچگاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید.

منبع مورد استفاده: بروشور آموزشی بنیاد امور بیماری‌های خاص.

پایان