

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

سازمان جهانی بهداشت عنوان کرده است که در سال ۲۰۱۲ حدود ۱۴ میلیون مورد جدید سرطان و ۸,۲ میلیون مرگ ناشی از سرطان مشاهده شده است این موضوع سرطان را تبدیل به یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان نموده است، همچنین انتظار میرود که در دو دهه آینده تعداد موارد جدید سرطان تا حدود ۷۰٪ افزایش یابد. در ایران نیز در هر سال بیش از ۷۰ هزار مورد جدید ابتلا و حدود ۳۰ هزار مرگ ناشی از سرطان ثبت شده است. با توجه به موارد ذکر شده جهت افزایش آگاهی عمومی ۸ تا ۱۵ بهمن ماه به عنوان هفته سرطان معرفی شده است و شعار امسال هفته سرطان "سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید" می باشد.

بدن انسان از میلیون ها سلول تشکیل شده است که این سلول ها در کنار هم تکثیر می یابند و در نهایت می میرند. سرطان زمانی اتفاق می افتد که سلول ها به طور گسترده و غیرطبیعی تکثیر می یابند و باعث بیماری می گردند. سرطان ها اغلب در افراد میانسال و مسن تر دیده می شود اما برخی از سرطان ها در هر گروه سنی می تواند رخ دهد. هر چند این بیماری مسری نیست اما در سطح جهان شایع می باشد و هر سال بیش از هزاران مورد جدید در ایران ثبت می گردد.

علت ابتلای بعضی افراد به برخی سرطان ها کاملاً مشخص نمی باشد اما برخی از عوامل خطر سرطان ها شناخته شده می باشد که با اجتناب از این عوامل خطر می توان از ریسک ابتلا به سرطان کاست. برخی از عوامل خطر ساز قابل کنترل نیستند مانند سن و یا ژنتیک. اما به جز این عوامل غیرقابل کنترل عوامل خطرزای اثبات شده دیگری هم وجود دارند که می توان آنها را کنترل کرد یا از آنها اجتناب نمود که از این عوامل می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- استعمال دخانیات
- اضافه وزن یا چاقی
- رژیم غذایی ناسالم با مصرف کم میوه و سبزیجات
- کم تحرکی
- مصرف الکل
- بعضی از مواد شیمیایی
- مواجهه های شغلی : افرادی که همواره در محیط کاری خود با کارسینوژن‌ها در ارتباط هستند خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان دارند.
- مواجهه با پرتوهای یونیزان

البته باید دقت کرد که مواجهه با مواد مولد سرطان فقط بخشی از آن چیزی است که تعیین می کند چه کسی به سرطان مبتلا شود و نباید نقش وراثت و ژنتیک را نیز نادیده گرفت. اما بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت حدود ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری هستند پس باید با آگاهی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان ها و اجتناب از آنها به مبارزه با این بیماری برویم. در سایه خود مراقبتی و امید نیز می توان به مبارزه با سرطان رفت، چرا که هرچه سرطان زودتر و در مراحل اولیه تشخیص داده شود شانس فرد برای بهبودی کامل بیشتر است. در بسیاری از سرطان ها مشاهده می شود که درمان زودهنگام می تواند از رشد سرطان، انتشار و هجوم آن به سایر اندام ها جلوگیری کند. اما شناسایی سرطان در مراحل اولیه همواره آسان نیست چرا که علائم بیماری بسیار متنوع است و ممکن است شبیه به علائم بسیاری از بیماری های دیگر باشد و گاهی می تواند اصلا نشانه ای نداشته باشد. مهم ترین مطلب برای افراد توجه و آگاهی از اینکه چگونه می توانند در مراحل اولیه به شناسایی سرطان کمک کنند، می باشد.

پیشگیری از ابتلا به سرطان خیلی بهتر از آن است که بعد از ابتلا به دنبال روشی برای درمان بگردیم. تمام سرطان ها قابل پیشگیری نیستند اما می توان با اتخاذ سبک زندگی سالم و خودمراقبتی خطر ابتلا به سرطان را به طور چشم گیری کاهش داد. از اقدامات موثر در پیشگیری از سرطان می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- پرهیز از مصرف دخانیات: مصرف محصولات تنباکو با بسیاری از سرطان ها در ارتباط می باشد و بنابر گزارش سازمان جهانی بهداشت استعمال محصولات تنباکو یکی از ریسک فاکتورهای اصلی برای سرطان هایی است که مسئول ۲۰% مرگ های ناشی از سرطان هستند و حدود ۵۰% مرگ های ناشی از سرطان ریه جهان می باشد.
- پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید: در وسط روز (۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نمایید و از لباس های محافظ و ضدآفتاب استفاده نمایید.
- بهبود و ارتقای تغذیه: مواد غذایی آنتی اکسیدان (مانند ویتامین های A، C، E و بتاکاروتن ها) آسیب های بالقوه وارده به سلول ها را بر اثر خاصیت آنتی اکسیدانی خود خنثی می نمایند. میوه ها و سبزیجات متداول معمولاً مقدار زیادی از این آنتی اکسیدان ها دارند و توصیه می شود که روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات مصرف شود. در رژیم غذایی از مصرف مقادیر زیاد گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده اجتناب گردد چون این گوشت ها معمولاً حاوی نیتريت، مواد افزودنی شیمیایی جهت حفظ و نگهداری و مواد طعم دهنده می باشند. از مصرف مقادیر زیاد نمک و غذاهای نگهداری شده در نمک اجتناب نمایید چون می توانند خطر ابتلا به سرطان معده و کولورکتال را افزایش دهند.
- افزایش تحرکات بدنی: ورزش منظم حداقل ۳۰ دقیقه در روز در بیشتر روزهای هفته داشته باشید.

- رسیدن به وزن مطلوب : برآورد گردیده است که درصدی از کل مرگ و میر سالانه مرتبط با سرطان ناشی از اضافه وزن و چاقی می باشد. به نظر می رسد که بعد از مصرف محصولات تنباکو، اضافه وزن و چاقی یکی از مهمترین عوامل قابل اصلاح سرطان می باشد.
- زمانی که با حلال ها کار می کنید مطمئن شوید که تهویه اتاق به خوبی کار می کند. در صورت امکان در بیرون و در هوای آزاد کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.
- اگر در محیطی کار می کنید که مواجهه با ذرات ریز، فیبرها یا غبارات زیاد است ماسک محافظ مناسبی بر روی بینی و دهان خود بگذارید و مطمئن شوید که صورتتان را بدون اختلال در دید به خوبی می پوشانند.

برای بیشتر افراد تشخیص اینکه فرد مبتلا به سرطان است باعث تحول بزرگی در زندگی می شود و باعث برانگیختن احساسات متفاوت در آنها می گردد در این میان این افراد نیاز به حمایت خانواده و اطرافیان خود دارند تا بتوانند با بیماری خود و این احساسات روبرو شوند. اما دیدگاه منفی که در جامعه وجود دارد که بیشتر ناشی از عدم وجود آگاهی کافی است باعث می شود که یک نوع ترس در جامعه ایجاد شود که خود مانع از افزایش آگاهی افراد درباره پیگیری سرطان و اهمیت تشخیص زودهنگام این بیماری می گردد، پس باید مردم نسبت به این بیماری، عوامل خطر و تشخیص زودهنگام و نحوه مواجهه با آن آگاه گردند.