

مقدمه: با توجه به رشد فزاینده سرطان در کشور ما و با توجه به اینکه سن ابتلا به انواع سرطان نیز در ایران کمتر از کشور های پیشرفته است، باید شیوع سرطان را جدی بگیریم و تمام تلاشمان را برای کنترل این سونامی عظیم به کار بگیریم.

سرطان (cancer) چیست؟ سرطان یک گروه از بیماری هایی است که از تکثیر کنترل نشده سلولهای غیر طبیعی ایجاد می شود و توانائی حمله به سایر قسمت های بدن را دارد. دومین عامل مرگ و میر در ایران سرطان می باشد و تخمین زده شده است که در 15-20 سال آینده آمار ابتلا به سرطان به دو برابر افزایش می یابد.

عوامل سرطان را به دو دسته تقسیم می شوند:

1- عوامل داخلی (استعداد میزبان)

2- عوامل خارجی (عوامل محیطی)

انواع عوامل داخلی (زمینه ای):

1- عوامل ژنتیکی: کاهش یا افزایش در تعداد کروموزوم ها و یا وجود کروموزوم غیر طبیعی در ایجاد سرطان دخیل می باشد.

2- عوامل هورمونی: در کسانی که از هورمون ها استفاده می کنند از سایرین بیشتر است. مانند خانمهایی که قرصهای ضد بارداری مصرف می کنند.

3- عوامل ایمنی: از آنجایی که سیستم

ایمنی قادر به شناسایی و نابودی سلولهای سرطانی می باشد، ضعف این سیستم باعث بالارفتن خطر ابتلا به سرطان می باشد.

4- تحریک پذیری مداوم: با توجه به اینکه

از زمان تشکیل سلول سرطانی تا بروز علائم 10-2 سال طول می کشد، لذا لازم است تحریک پذیری در زمان طولانی انجام شود.

عوامل خارجی: 80-90 درصد علت

سرطان را عوامل خارجی تشکیل می دهند.

این عوامل عبارتند از:

1- آلوده کننده های شیمیایی: تاکنون 50 هزار ماده شیمیایی سرطانزا شناسایی شده است.

2- اشعه: هر گونه اشعه اعم از اشعه خورشید، اشعه X، یا اشعه ساطع شده از منابع رادیواکتیو ثابت شده که سرطان زا می باشد.

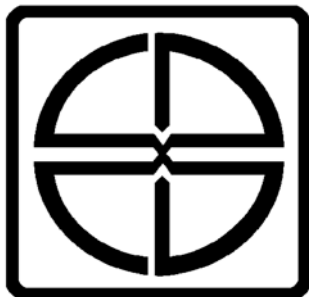
3- داروها: یکی از دلایل ازدیاد کانسر مصرف دارو توسط زنان باردار بوده است.

4- ویروس ها: چند عامل ویروسی مهم هستند. مانند: EBV (عامل مونونوکلئوز عفونی)، ویروس هیپاتیت B و ویروس HPV

5- ویژگی روانی، اجتماعی و اقتصادی: مطالعات نشان داده که در افراد دارای خلق نامتعادل یا افسرده ابتلا به کانسر بیشتر و پاسخ آنها به درمان نامناسب تر است.

6- مسئله تغذیه: غذاهای پر چرب و چاقی

7- دود سیگار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

دانشگاه علوم پزشکی سمنان

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)



ATF290/0/98.10

سرطان و پیشگیری

تایید کننده: دکتر سعدالدین

3- ورزش منظم

4- استراحت مناسب

5- معاینه پزشکی به طور منظم و انجام

آزمایشات دوره ای چکاب

7- آگاهی فرد از عوامل سرطان زا و

اقدامات پیشگیری کننده از آنها

8- خودآزمایی

انواع روش های درمان سرطان:

الف. ایمونوتراپی: هدف از این روش، تقویت

سیستم ایمنی، به منظور نابود کردن

سلولهای سرطانی.

ب. هورمون تراپی: به عنوان یک درمان

کمکی با سایر روشهای درمان استفاده

می کنند.

ج. پیوند مغز استخوان و سلول های بنیادی:

این روش درگیری مغز استخوان یا آسیب

های ناشی از ضعف مغز استخوان روند

درمان بیمار را مختل نموده باشد.

د. شیمی درمانی: عبارتست از استفاده از

داروهای ضد سرطان برای درمان.

لازم به ذکر می باشد مصرف بیشتر سبزیجات و

میوه جات ، ازدواج و شیردهی و عدم مصرف

داروهای شیمیایی باعث کاهش ابتلا به

سرطان می گردد.

8- **الکل:** ابتلا به انواع سرطان را بیشتر

می کند (دهان- مری- حنجره-

معه).

9- **آلودگی هوا:** مانند ذرات معلق ناشی از

دود خودروها

علائم هشدار دهنده سرطان:

1- تغییر در عادات دفع ادرار ومدفوع

2- خونریزی وترشحات غیر عادی از حفرات

بدن

3- توده ضخیم در سینه یا سایر قسمت های

بدن

4- سوء هاضمه ویامشکل در بلع و بی

اشتهایی

5- گلودردی که بهبود نمی یابد.

6- تغییرات واضح در زگیل و خال

7- سرفه مداوم و خشونت صدا

8- کاهش وزن غیر معمول

اقدامات پیشگیری کننده از سرطان:

1- کاهش یا جلوگیری از قرار گرفتن در

معرض مواد سرطان زا

2- رژیم غذایی متعادل