سرطان به زبان ساده

بیماری سرطان چیست؟

سرطان در واقع یک بیماری نام آشنایی است که از قرن ها پیش وجود داشته و همواره مورد توجه دانشمندان و مردم عادی بوده و به عنوان یک بیماری لاعلاج خود را نشان داده و از طرفی بعد از کنترل بیماری‌های عفونی جایگاه ویژه‌ای در جهت نیاز به پژوهش و تحقیقات به خود اختصاص داده است. سرطان از سلول آغاز می‌شود که خود سازنده بافت‌های بدن می‌باشد و بافت‌ها اندام‌ها را می‌سازند.

به طور طبیعی سلول‌ها رشد کرده و بر اساس نیاز بدن به سلول‌های جدیدتر تقسیم می‌شوند. وقتی که سلول ها پیر می‌شوند، می‌میرند و سلول‌های جدید جایگزین آن‌ها می‌شوند. گاهی این روند طبیعی دچار اشکال می‌شود. سلول‌های جدید زمانی که بدن به آن‌ها نیاز ندارد به وجود آمده و سلول‌های پیر که باید از بین بروند به حیات خود ادامه می‌دهند. این تجمع بیش از حد سلول‌ها ایجاد توده های بافتی می‌کند که تومور نامیده می‌شود.

تومورها دو دسته اند:

۱- تومورهای خوش خیم

- تهدید کننده حیات نیستند.
- معمولاً قابل درمان هستند و به ندرت عود می‌کنند.
- سلول‌های آن‌ها به بافت‌های اطراف تهاجم نمی‌کنند.
- سلول‌های آن‌ها به نقاط دیگر بدن گسترش نمی‌یابند.

۲- تومورهای بدخیم

- تهدید کننده حیات هستند.
- بعد از درمان احتمال عود زیاد است.
- سلول‌های آن‌ها به بافت های اطراف حمله می‌کنند.
- سلول‌های آن‌ها از راه خون و سیستم لنفاوی به قسمت های دیگر بدن گسترش می‌یابند.

انواع سرطان کدام است؟

بدن انسان از تعداد زیادی سلول مختلف تشکیل شده است که هریک ممکن است غیرطبیعی شوند و به همین دلیل انواع مختلف سرطان را پدید بیاورند:

سرطان ریه – سرطان پستان – سرطان استخوان – سرطان کلیه – سرطان مری – سرطان پروستات – سرطان تخمدان– سرطان مغز – سرطان پوست – سرطان کبد – سرطان معده سرطان خون – سرطان روده بزرگ‌و...

علائم سرطان چیست؟

علائم بیماری با توجه به محل ایجاد سرطان، می‌تواند به صورت‌های متفاوت خود را نشان دهد، ولی به طور کلی در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده زیر لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مانند یبوست یا اسهال غیرطبیعی و به مدت طولانی

- زخمی که بهبود و التیام نمی‌یابد

- خون‌ریزی یا ترشح غیر طبیعی از واژن، مثانه، مقعد و نوک پستان

- توده یا برآمدگی در پستان یا هر جای دیگر بدن

- اشکال در بلع یا هضم غذا

- هرگونه تغییر (رنگ، اندازه و ...) در زگیل یا خال‌های موجود در بدن

- استفراغ یا سرفه خونی

- سرفه و یا گرفتگی صدا به مدت طولانی

- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بدون علت مشخص

عوامل خطرساز سرطان‌ها کدامند؟

- نور خورشید (نور مستقیم و طولانی مدت خورشید)

- آلودگی‌های محیطی

- عوامل شیمیایی مانند انواع سموم و داروها

- عوامل ژنتیکی

- سیگار: خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، حنجره، دهان، مری، مثانه، کلیه، حلق، معده، لوزالمعده و دهانه رحم را افزایش می‌دهد.
- بعضی ویروس‌ها و باکتری‌ها: مثل ویروس هپاتیت B
- هورمون‌ها: مثل استروژن
- افزایش سن فرد
- مصرف مشروبات الکلی: به‌خصوص اگر همراه با کشیدن سیگار باشد خطر چندین برابر می‌شود.
- پرتوهای یون ساز مانند اشعه ایکس
- تغذیه بد، کم‌تحرکی و چاقی : رژیم غذایی پرچرب احتمالاً ابتلا به سرطان‌های پروستات، روده بزرگ و رحم را افزایش می‌دهد.
- سابقه فامیلی

چگونه می‌توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد؟

- تأثیر سیگار در ایجاد سرطان، خصوصاً سرطان ریه که بیشتر از همه سبب مرگ می‌شود غیر قابل انکاراست. بنابراین توصیه می‌شود که از استعمال دخانیات خودداری شود.
- مصرف سرخ کردنی‌ها، غذاهای بسیار چرب، کنسرو و ادویه را محدود کنید.
- از نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر مانند تریاک، شیره و سوخته های تریاک و ... خودداری شود.
- از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

- به طور منظم ورزش کنید.

- به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک مراجعه کنید.

- به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید.

- با احساس مشکلات مبهم گوارشی و یا احساس گیرکردن غذا در مری به پزشک مراجعه کنید.

- تزریق واکسن هپاتیت **B**

- معاینه منظم دستگاه تناسلی زنان پس از ازدواج توسط پزشک

- اگر از نظر شغلی با مواد شیمیایی، مواد پرتوزا، و عوامل سرطان‌زا مانند دوده، روغن های صنعتی و آرسنیک سروکار دارید با رعایت دستورهای بهداشتی خود را به وسایل ایمنی مجهز کنید.

پیشگیری از سرطان با تغذیه صحیح

- چاقی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های زیر می‌شود:

کبد، تخمدان، تیروئید، مری، رحم، پستان، لوزالمعده، معده، کیسه صفرا، مننژیوم، پروستات، روده بزرگ

- مصرف گوشت‌های قرمز و چربی‌ها خصوصاً چربی‌های حیوانی را کم کنید. این غذاها هم موجب چاقی می‌شود و هم خطر سرطان‌هایی مثل سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ را زیاد می‌کند.

- سبزی‌ها و میوه‌ها به دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی مفید، مواد ضد سرطان و الیاف هضم نشدنی بسیار مفیدترند و از پیدایش خیلی از سرطان ها جلوگیری می‌کنند.

- مشروبات الکلی عامل بروز برخی سرطان‌ها مثل سرطان های دستگاه گوارش و حفره دهان است.

- پختن غذاها خصوصاً گوشت‌ها در درجه حرارت خیلی زیاد (کباب کردن و ...) منجر به بروز برخی مواد سرطان‌زا در آن‌ها می‌شود.
- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید. زیاد غذا نخورید و چاق نشوید.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی در روغن از غذاهای آب‌پز استفاده کنید.

سرطان و مراقبت از پوست

- از رویارویی با نور آفتاب بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری شود.
- با پوشیدن لباس‌های پوشیده تا حد امکان از پوست بدن خود محافظت کنید.
- با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب از پوست خود محافظت کنید.(حتی در روزهای مه آلود و ابری هم از کرم ضدآفتاب استفاده کنید)
- از کلاه برای محافظت صورت، گوش ها و گردن در برابر نور آفتاب استفاده کنید.
- از عینک‌های آفتابی برای محافظت چشم‌ها و پوست اطراف چشم در برابر نور آفتاب استفاده کنید.

سرطان و فعالیت جسمانی

- در برنامه روزانه زندگی خود حتی چند دقیقه هم شده ورزش کنید.
- فعالیت بدنی مداوم و مرتبی داشته باشید.
- وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید.
- مواظب باشید که چاق نشوید.

- ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ بار در هفته (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته) توصیه می‌شود.
- افزایش و کاهش تدریجی شدت فعالیت‌ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.
- بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید. (حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید).
- قبل و بعد از فعالیت‌ها استراحت کنید.
- اگر در حین فعالیتی خسته شدید، توقف کنید و استراحت کنید.
- وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.
- پیاده‌روی در سطح صاف راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم هزینه‌ترین فعالیت فیزیکی برای جلب سلامتی می‌باشد.
- چه‌قدر خوب است گاهی شما برنامه ورزشی دسته جمعی برای خانواده پیشنهاد دهید.

معیار های مهم سلامتی

- ثابت نگه داشتن وزن متناسب در تمام طول زندگی
- داشتن فعالیت فیزیکی مناسب
- مصرف رژیم غذایی سالم با تأکید بر منابع گیاهی
- پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی

* چند نکته قابل توجه :

- پیشگیری از سرطان محدود به سن خاصی نیست.
- باید با تغییرات تدریجی در مسیر زندگی، سعی در اصلاح شیوه زندگی خود و جامعه نمود.
- علایم هشدار دهنده سرطان را بشناسید. هر چه سرطان زودتر تشخیص داده شود، درمان‌پذیرتر است.
- باورهای نادرست را کنار بگذارید و به دیگران امید بدهید. دست کم نیمی از سرطان ها درمان‌پذیرند.
- سن سرطان در ایران پایین‌تر از کشورهای نیست، بلکه جمعیت جوان ما بیشتر است.
- سهم ما از علل قابل پیشگیری مرگ ناشی از سرطان، بیش از ۵۰ ٪ است.
- سرطان بیماری سنین بالاست، اما گاهی زمینه ارثی، شروع سرطان را جلو می‌اندازد.
- سرطان مساوی مرگ نیست.

منبع: وب‌سایت تحقیقات سرطان ایران

تهیه کننده: روابط عمومی موسسه خیریه نیکوکاران راز