

هفته "پوش ملی مبارزه با سرطان" با شعار "فاصله ها را کم کنیم"

۸ تا ۱۵ بهمن ماه ۱۴۰۰

بیماری سرطان یکی از بیماریهای غیرواگیر بوده که در سالهای اخیر بروز آن در جهان و ایران و بدنبال آن در گیلان افزایش یافته است و بعد از بیماریهای قلبی عروقی و در کنار سوانح و حوادث از علل مهم مرگ و میر بشمار میرود. با توجه به پیشرفتهای اخیر در علم پزشکی بیش از ۴۰ درصد این بیماران قابل پیشگیری، ۳۰ درصد با غربالگری و تشخیص بموقع قابل درمان و ۳۰ درصد هم با اقدامات مراقبتی مناسب و طب تسکینی دارای زندگی خوبی همراه با بیماری سرطان می باشند. در این بیماری تکثیر سلولی بدون مکانیسم های کنترلی طبیعی بدن رخ می دهد که از میزان تخریب بیشتر بوده و منجر به افزایش تعداد سلول در بدن می شود. این سلولها از یک طرف مواد غذایی زیادی را مصرف کرده و ضعف عمومی را بدنبال داشته و از طرفی دیگر کارائی سلولهای طبیعی را هم ندارند. علت شروع کننده بروز این ناهنجاری ناشناخته است ولی عواملی میتوانند به میزان متفاوت در آن نقش داشته باشند که به آنها "**عوامل خطر**" گفته می شود.

الف = عوامل خطر مرتبط با بیماری سرطان شامل:

۱ - **تغذیه ناسالم**: مصرف فست فودها، مواد غذایی کنسروی و فرآوری شده، نمک سود شده، دودی، پرچرب، حاوی مواد نگهدارنده و نیتريت، نوشیدنی های داغ، مصرف زیاد گوشت قرمز مخصوصاً کبابی و ذغالی شده، مواد غذایی مانده و کپک زده، ترشیجات

۲ - **فعالیت فیزیکی ناکافی**: کم تحرکی و نداشتن حداقل نیم ساعت در روز فعالیت فیزیکی مناسب مثل پیاده روی تند با دویدن آهسته

۳ - **افزایش وزن و چاقی**: داشتن چاقی شکمی، زیادبودن نسبت دورشکم به دورکمر؛ نمایه توده بدنی ۲۵ و بیشتر

۴ - مصرف مواد دخانی : مصرف سیگار و قلیان و یا در معرض دود آن بودن
مخصوصاً زنان و کودکان

۵ - مواجهه با عوامل سرطان زا : آلاینده های محیطی ، صنعتی ، شیمیایی ،
ترافیکی ، خانگی ، مواد رادیواکتیو ، اشعه ایکس در عکسبرداری ها ، اشعه ماوراء بنفش (نور آفتاب از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر)

۶ - آلودگی با عوامل ویروسی : پاپیلوما ویروس انسانی ، هرپس سیمپلکس ،
اِپشتین بار ویروس

۷ - مصرف مواد مخدر و الکل

۸ - استرس و اضطراب مدیریت نشده

ب = علائم و نشانه ها : بیماری سرطان دارای علائم و نشانه هایی می باشد که
بعضی بعنوان علائم عمومی و بعضی بعنوان علائم اختصاصی معروفند ، این علائم شامل
موارد ذیل می باشند :

۱ - هر نوع توده غیرطبیعی در هر جای بدن

۲ - هر نوع خونریزی غیرطبیعی از هر جای بدن

۳ - سوء هاضمه ، سوزش سردل ، اختلال بلع و بلع درناک که به درمانهای معمول

جواب ندهد

۴ - سرفه طولانی مدت و یا همراه با خلط خونی

۵ - گرفتگی و خشونت صدا طولانی مدت

۶ - تغییر رنگ و یا کبودی در پوست و یا تغییر رنگ و شکل خالهای پوستی

۷ - تغییر شکل ، توده ، تورفتگی ، تغییر پوست ، خونریزی از نوک پستان

۸ - تغییر اجابت مزاج بصورت اسهال و یبوست و خونریزی گوارشی بصورت روشن

و یا سیاه شدن مدفوع

۹ - تغییر دفع ادرار بصورت تکرر ادرار و یا ادرار خونی

۱۰ - ترشحات و خونریزی غیرطبیعی از واژن

۱۱ - کاهش وزن غیرقابل توجه و بدون دلیل در مدت کوتاه، بی اشتها، خستگی

و ضعف عمومی

ج = سرطانهای شایع استان گیلان شامل :

۱- سرطان پستان بعنوان شایعترین سرطان با ابتلا خیلی بیشتر در زنان و بروز موارد

محدود در مردان

۲ - سرطانهای گوارشی (معده ، روده بزرگ و راست روده ، مری) در هر دو جنس

با ابتلاء بیشتر در مردان

۳ - سرطانهای ادراری تناسلی (مثانه و پروستات) با ابتلا بیشتر مردان در خصوص

سرطان مثانه

۴ - سرطان پوست که با توجه به ماهیت درمان پذیر بودن در آنالیزهای آماری ذکر

نمی شود

۵ - سرطان تیروئید که با ابتلاء بیشتر در زنان مخصوصاً در سالهای اخیر

د = پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری سرطان نیاز به اقدامات ضروری ذیل دارد :

۱ - پرهیز از عوامل خطر ذکر شده تا حداکثر ممکن

۲ - غربالگری : مخصوصاً در سرطانهای دارای سابقه خانوادگی (ژنتیکی ، ارثی) از

جمله سرطان پستان و روده بزرگ و راست روده (کولورکتال)، همچنین در سرطان پروستات

، سرطان گردن رحم (سرویکس) و...

۳ - تشخیص زودهنگام : مراجعه زود و بموقع در صورت بروز علائم هشداردهنده

سرطان تا اقدامات تشخیص و درمانی مناسب و در اسرع وقت انجام گرفته که این امر سبب

بهبود تقریباً کامل بعضی از سرطانها و جلوگیری از پیشرفت بیماری و دست اندازی به

ارگانهای دیگر می شود .