

## وقتی بیمار شدن گران تمام می شود...

به تازگی معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در اجلاس روسای دانشگاه های علوم پزشکی کشور اعلام کرد: در ۱۳۸۰ هزار مرگ در سال ۱۳۹۰ بالغ بر ۹۱۰ هزار مرگ ( ۲۵ درصد) مربوط به سکته های قلبی، ۱۳۱ هزار مرگ ( ۱۳ درصد) مربوط به سکته های مغزی، ۱۳۱ هزار مرگ ( ۲ درصد) مربوط به حوادث و ۱۳۰ هزار مرگ مربوط به سرطان ها بوده و متأسفانه بیشترین تعداد مرگ ها به گروه سنی ۱۵ تا ۴۹ ساله تعلق داشته است.

"تحرک ناکافی، سیگار کشیدن، دیابت، آلودگی هوا، کلسترول بالا، فطرات شغلی و مصرف مواد مخدر از مهم ترین ریسک فاکتورهای فعلی سلامت در کشور هستند"

### هشدار درباره سرطان

در میان تمام بیماری های مادرزادی، عفونی، عصبی، روماتولوژیک و هر بیماری پرخرجی که در ذهن داشته باشید، بدون شک «سرطان»ها را باید از نام آشنا ترین و پرخرج ترین بیماری هایی دانست که در کشور ما روندی رو به رشد دارند؛ با بیش از ۷۰ هزار مورد جدید ابتلا در هر سال و مرگ سالانه ۳۰ هزار نفر. آمار و ارقام آنقدر نگران کننده است که برخی از کارشناسان درباره وقوع «سونامی سرطان» در سال های آتی هشدار داده اند. افزایش تعداد سالمندان که نتیجه تغییر هرم جمعیتی کشور است، رواج زندگی کم تحرک و ماشینی که به طور معمول با تغذیه ناسالم و اضافه وزن همراه است، افزایش استرس و آلودگی هوا و عواملی از این قبیل را باید مهمترین عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان در ایران دانست.

برخی از رایجترین آزمایش هایی که می توانند به تشخیص زودرس سرطان منجر شوند، عبارتند از:

- انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع، از ۵۰ سالگی به بعد.
- بررسی آندوسکوپی انتهای روده بزرگ، از ۵۰ سالگی به بعد، هر ۵ سال یک بار.
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنان، از ۴۰ سالگی به بعد.
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند، از ۲۵ سالگی به بعد.
- انجام ماهانه معاینه پستان ها توسط خود خانم ها، از ۲۰ سالگی به بعد.
- انجام معاینه پستان ها توسط پزشک، از ۲۰ سالگی به بعد، هر ۳ سال یک بار.

### معرفی عوامل خطر ساز

به جز ژنتیک، سابقه خانوادگی و افزایش سن، سایر عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان، قابل کنترل هستند و معرفی گسترده این عوامل از طریق رسانه های گروهی و ترویج سبک زندگی سالم می تواند از ابتلا به انواع سرطان، به عنوان گروهی از پرخرج ترین بیماری های کشور، بکاهد؛ از جمله:

#### سیگار : استعمال دخانیات



در ابتلا به سرطان ها، به ویژه سرطان ریه، نقش شناخته شده ای دارد. سیگار کشیدن همچنین دلیل اصلی ابتلا به سرطان های

حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه است و زمینه را برای ابتلا به سرطان های لوزالمعده، کلیه، معده، گردن رحم و برخی از انواع سرطان خون نیز فراهم می کند.

**الکل :** مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان های حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می دهد.



**اشعه فرابنفش خورشید :** سرطان پوست

شایعترین سرطان دنیاست و قرار گرفتن بیش

از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید، دستگاه های برنزه کننده (سولاریوم) نیز احتمال ابتلا به انواع سرطان های پوست را افزایش می دهند.



**رژیم پرچرب:** رژیم پرچرب منجر به افزایش

وزن و چاقی می شود و با سرطان های پستان،

پروستات، روده بزرگ، راست روده، لوزالمعده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم مرتبط است.

**تغذیه ناسالم :** علاوه بر مصرف غذاهای چرب، مصرف غذاهای دود زده (مثل ماهی دودی)، نمک سود و کنسرو شده نیز می تواند احتمال ابتلا به سرطان های گوارشی را افزایش دهد. در مورد روش پخت هم نکته های آموزشی مهمی وجود دارد به عنوان مثال، توصیه می شود غذاهایمان را عمدتاً آبیز یا بخار پز کنیم و کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی برویم.



**کم تحرکی :** زندگی ماشینی به کم تحرکی ما

دامن می زند و کم تحرکی یکی از عوامل

خطر ساز ابتلا به سرطان است. پشت میز نشینی، گذراندن ساعات طولانی پای تلویزیون یا پشت رایانه و استفاده از اتومبیل شخصی، حتی برای رفتن به مقاصد نزدیک، از مصادیق بارز کم تحرکی در روزگار ماست که می تواند برایمان گران تمام شود.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خودمراقبتی و امید

۱۵

واحد آموزش سلامت

علایم هشداردهنده را بشناسیم

انجمن سرطان آمریکا ۷ علامت هشداردهنده برای سرطان معرفی کرده که البته وجود هیچکدام از این علایم به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است آنها را جدی بگیریم:



- ⊗ تغییر در تن صدا
- ⊗ تغییر در اجابت مزاج
- ⊗ تغییر در پوست و مخاط
- ⊗ تغییر در ادرار
- ⊗ تغییر در قاعدگی
- ⊗ تغییر در بلع و هضم غذا
- ⊗ توده



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،  
خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۲۰۶۶۴۶۵۳۵ و ۰۲۰۴۶۶۰۷۵۰۸

وب سایت: WWW.Madaen hospital .COM

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت

بهداشت - دفتر آموزش و ارتقای سلامت

کد: ۹۵۰۱۵

۵

عوامل دیگر: برخی افزودنی های خوراکی، بعضی از رنگ ها و حشرکش ها، زیاد قرار گرفتن در معرض اشعه رادیولوژی، برخی ویروس ها (مانند ویروس های عامل زگیل تناسلی و تبخال تناسلی) و ابتلا به برخی عفونت ها (مانند ایدز و هپاتیت) نیز از دیگر عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان محسوب می شوند.

مقابله با عوامل خطر ساز

ترک سیگار و الکل: هرگز سراغ سیگار و الکل نروید و اگر سابقه مصرف آنها را داشته یا دارید، هرچه سریع تر برای ترک آنها اقدام کنید.

ضد آفتاب: حتی المقدور در ساعات اوج تابش آفتاب، از منزل خارج نشوید و به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید.

تغذیه سالم: افزایش مصرف مواد غذایی طبیعی، لبنیات کم چرب، سبزی ها و میوه های تازه و کاهش مصرف غذاهای چرب، نمک سود، کنسرو شده و فراوری شده جزو اصول تغذیه سالم تلقی می شوند.

ورزش و کاهش وزن: اگر اضافه وزن دارید، حتما باید برای کاهش وزن اقدام کنید و بدانید که برای دستیابی به این هدف، هیچ فرمولی بهتر از ورزش منظم و رژیم غذایی سالم نیست.

واکسیناسیون: با استفاده از واکسن های هپاتیت می توان احتمال ابتلا به عفونت های هپاتیت را به حداقل رساند.



۴