



## چرا تشخیص زود هنگام سرطان مهم است؟

### توصیه‌های کاربردی برای پیشگیری از سرطان

سرطان دومین دلیل مرگ و میر در جهان است. بروز سالیانه سرطان در ایران و جهان به سرعت، در حال افزایش است و ظرف کمتر از دو دهه آینده نزدیک به دو برابر، افزایش خواهد یافت. اما در عین حال، باید گفت، بسیاری از سرطان‌ها، علاج‌پذیر هستند و مهمترین عامل در علاج‌پذیری سرطان‌ها، تشخیص زودهنگام آنها است.

در میان سرطان‌های مختلف، سرطان پستان و دهانه رحم (در خانم‌ها) و روده بزرگ (در هر دو جنس) به عنوان هدف برنامه‌های تشخیص زودهنگام، توسط سازمان جهانی بهداشت معرفی شده‌اند. برنامه تشخیص زودهنگام این سه سرطان در ایران با تأکید بر تشخیص افراد پر خطر و مشکوک است و در سطوح مختلف ارائه خدمت، برنامه‌ریزی شده است:

۱- در سطح مراقبت‌های بهداشتی درمانی اولیه (PHC): با تست‌های ساده و ارزان (معاینه بالینی برای سرطان پستان، تست خون مخفی در مدفوع با روش FIT برای سرطان روده بزرگ، تست پاپ اسمیر و HPV برای سرطان دهانه رحم) افراد پر خطر و مشکوک شناسایی می‌شوند.

۲- در سطح خدمات سطح دو: افراد مشکوک و علامت دار که حداکثر ۱۵ درصد کل جمعیت هدف (زنان ۳۰ تا ۷۰ سال و مردان و زنان ۵۰ تا ۷۰ سال) هستند تحت بررسی‌های کامل‌تر (ماموگرافی، کولونوسکوپی و کولپوسکوپی) قرار می‌گیرند. برای پوشش فرانشیز این خدمات که تأکید می‌شود مربوط به افراد پر خطر است (نه همه افراد جامعه) از سازمان‌های بیمه‌گر انتظار کمک داریم.

بدون تردید، تشخیص زودهنگام انواع سرطان‌ها با برنامه‌های نظام‌مند و استاندارد، هزینه‌های درمان یک بیماری دیر تشخیص داده شده را کاهش می‌دهد.

امروزه تعداد افرادی که به دلیل سرطان فوت می‌کنند، نسبت به سه دهه قبل کاهش یافته است، مهمترین دلیل این امر، علاوه بر درمان‌های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش‌های تشخیصی زودهنگام است. حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شانس زنده ماندن به شرط تشخیص زودهنگام، بیشتر خواهد بود.

تشخیص زود هنگام، به این معناست که مردم علائم هشداردهنده سرطان را بدانند تا اگر علائم را در خود پیدا کردند، به سرعت به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند.

### • علائم هشدار دهنده سرطان چیست؟

علائم هشداردهنده سرطان، به علائمی گفته می‌شود که توجه به آنها به تشخیص زودهنگام سرطان، کمک می‌کند.

- ۱- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
  - ۲- تغییر در خال‌های پوستی
  - ۳- زخم‌های بدون بهبودی در طی دو هفته
  - ۴- پیدایش توده در هر جای بدن
  - ۵- سرفه یا گرفتگی طولانی صدا و دفع خلط خونی
  - ۶- اختلال بلع مواد غذایی یا سوءهاضمه طولانی
  - ۷- استفراغ خونی
  - ۸- اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید
  - ۹- خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع و ...
  - ۱۰- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل
- این نشانه‌ها مربوط به همه سرطان‌های شایع هستند.

### • اصول کلیدی و مهم در پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان بهداشت جهانی، ۴۰ درصد سرطان‌ها، قابل پیشگیری است و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثربخشی روش‌های تشخیصی و درمانی و مراجعه بموقع و زود هنگام، تشخیص داه شوند، درمان پذیرتر هستند.

شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب، علاج خواهند شد، زودتر به علائم مشکوک خود توجه کنید. اما چه باید کرد؟

### • دخانیات، مصرف نکنید

استفاده از هریک فرآورده‌های توتون، مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می‌شود حتی جویدن توتون هم خطرناک است و احتمال سرطان‌های دهان و لوزالمعده را زیاد می‌کند.



اگر سیگار نمی‌کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگر، سیگار می‌کشند خودداری کنید. ترک سیگار، شاید مهمترین تصمیم زندگی‌تان باشد، آثار ترک سیگار از همان ساعات‌های اولیه ترک، آشکار می‌شود. هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می‌برید.

### • فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم، احتمال سرطان‌هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد. روزانه ۳۰ دقیقه، ورزش کنید. به طوری که ضربان قلب شما بالا رود و در کنار آن، تمرین‌هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. اگر نمی‌توانید به اندازه مطلوب، ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن، بهتر از ورزش نکردن، است. از نشستن طولانی مدت، پرهیز کنید.

### • وزن خود را در حالت ایده‌ال نگه دارید

وزن بالا، احتمال ابتلا به انواع سرطان به خصوص سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

### • تغذیه سالم داشته باشید

مصرف مواد غذایی ناسالته‌ای را کم کنید و از رژیم‌های غذایی که از نظر میوه‌جات و سبزی‌جات تازه، غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنی‌های شکر دار پرهیزید. به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید، وعده‌های اصلی غذا حذف نشود زیرا در این صورت ناچار به ریزه‌خواری خواهید شد. غذا را در کمال آرامش صرف کنید و در حالت استرس و اضطراب، غذا نخورید. از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی‌های حیوانی استفاده کنید. روزانه ۵ وعده از انواع سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید. از روش‌های صحیح پخت، مانند کبابی، بخارپز، آب‌پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته، را مصرف نکنید. از مصرف انواع گوشت‌های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه‌دارنده مانند سوسیس، کالباس و کنسرو پرهیزید. مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید. مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم‌دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.

## • خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پرخطر، واکسن بزنند. مانند کسانی که با فرآورده‌های خونی سروکار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.

## • در منزل و محیط کار، اصول ایمنی کار را رعایت کنید

برخی از مشاغل، شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل‌سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، ذغال سنگ، خطر برخی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهند. از تماس با آفت کش‌ها دوری کنید. جذب آفت کش‌ها بیشتر از راه پوست صورت می‌گیرد و در صورت تماس، باید بدن را به سرعت شست و شو داد. به هنگام کار با حلال‌ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملا تهویه می‌شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره‌ها را باز کنید. از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.

## • استرس خود را کنترل کنید

زندگی اجتماعی سالمی، داشته باشید. به خداوند و حکمت او اعتماد داشته باشید و دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید، تا به آرامش برسید. با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید. از تنش و اضطراب، پرهیزید. اضطراب، سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند. به عقاید دیگران، احترام بگذارید. دیگران را دوست بدارید و قضاوت زودهنگام نکنید. اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. از خود و دیگران، توقع غیر واقع‌بینانه نداشته باشید. به محض مشاهده علائم هشداردهنده سرطان، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

منبع: سایت وزارت بهداشت، دکتر علی اکبرسیاری

معاون وزیر بهداشت

۹۵/۰۲/۰۵