



مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

ویژه نامه سرطان و خود مراقبتی

دو شنبه ۹۵/۱۱/۰۴

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی

پوشش ملی مبارزه با سرطان



پیشگیری از سرطان؛ عوامل محیطی

محیط یکی از تاثیرگذارترین عوامل موثر بر سلامتی انسان و خطر بروز سرطان است. واژه «محیط» علاوه بر جنگل ها، اقیانوسها یا کوه ها، شامل ...

صفحه ۲



ورزش و سرطان

فعالیت بدنی قادر است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا حد ۴۰ - ۳۰ درصد کاهش دهد. برآورد می شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه ...

صفحه ۳



دخانیات و سرطان

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها ...

صفحه ۴



شغل و سرطان

حدود یک پنجم سرطان ها به عوامل محیطی مربوط است که سرطان های ناشی از کار در محیط های شغلی را نیز شامل می شود...

صفحه ۴

تشخیص زود هنگام سرطان

۱ سیگار و قلیان نکنید و در معرض دود آن قرار نگیرید.	۲ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه بروید.
۳ روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.	۴ مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.
۵ وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زا است.	۶ با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.
۷ الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.	۸ الاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.
۹ با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.	۱۰ علایم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.

چرا تشخیص زود هنگام مهم است؟

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زود هنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است. در حال حاضر بطور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است. نیمی از افرادی که امروز با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود و بیش از ۴۰ درصد بعد از ده سال هنوز زندگی می کنند. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است. مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش های تشخیص زود هنگام است. حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شناس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیشتر خواهد بود.

ادامه صفحه ۲

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون بپرهیزید.

۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

* وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد. توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

* از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید، چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.

* مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

* از نوشیدنی های شکر دار بپرهیزید و نوشیدنی های آب جابجایی کنید.

* به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.

* غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

۴. تغذیه سالم داشته باشید

* از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.

* روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.

* از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کیاب، جوجه کیاب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.

* از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید.

* مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

* مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.

* از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

* برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.

* برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.

ادامه صفحه ۳

پیام اول: از مصرف دخانیات بپرهیز کنید.

پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

پیام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید.

پیام پنجم: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.

پیام ششم: از پوست خود محافظت کنید.

پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.

پیام هشتم: زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.

پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

پیام دهم: در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.

اصول و شیوه های کلی پیشگیری از سرطان

۱. از مصرف دخانیات بپرهیز کنید

* استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.

* حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.

* حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افرادی که سیگار می کشند خودداری نمایید.

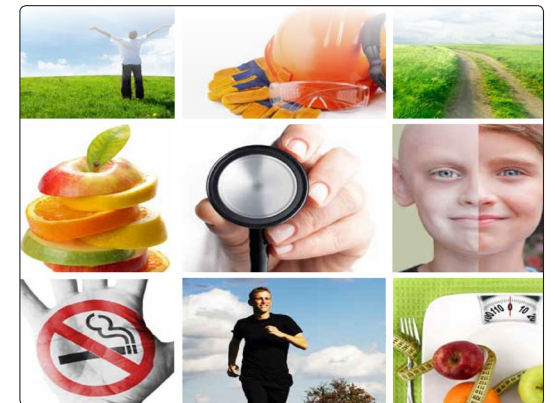
* اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.

* هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هر چه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.

۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید

* فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.

* مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن



دو جزء اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان وجود دارد: یکی آموزش و ترویج تشخیص زودرس و دیگری، انجام غربالگری.

تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما علائم هشداردهنده سرطان را بدینیم تا اگر این علائم را در خود پیدا کردیم به سرعت به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنیم. از طرف دیگر، مراکز خدمات جامع سلامت نیز باید آمادگی شناسایی این علائم و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشند تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدامات تشخیصی کامل تر به مراکز بالاتر و مجهزتر معرفی کنند. اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده‌ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالای ۵۰ سال در سرطان پستان) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم.

بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند که از جمله آنها سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ است.

غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس سرطان است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش های ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد. در یک برنامه کنترل سرطان ملی، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می گیرند.

لازم است هم بیمار و هم ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی به اهمیت تشخیص زودهنگام و انجام فعالیت های غربالگری سرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می شود.

شرایط پیشنهاد غربالگری برای یک بیماری یا عامل خطر سلامتی کدامند؟

برای اینکه اقدامات غربالگری یک بیماری را در یک گروه جمعیتی خاص که هیچ علامتی ندارند انجام دهیم، باید آن اقدام غربالگری شرایط خاصی داشته باشد:

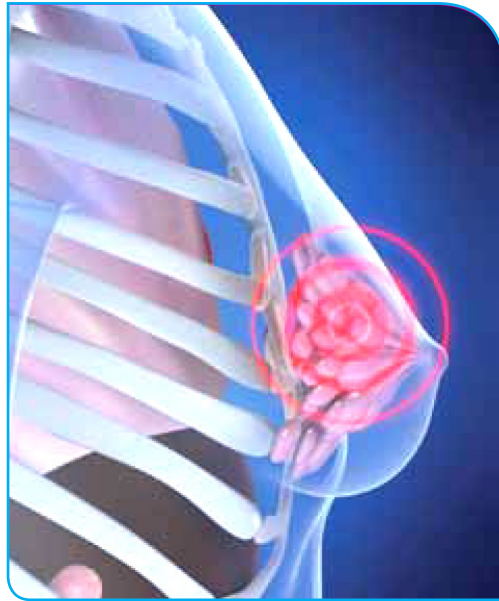
ساده باشد-ارزان باشد-مقبولیت عمومی داشته باشد-حساسیت بالا داشته باشد (منفی کاذب کمی داشته باشد)-اختصاصیت قابل قبولی داشته باشد (مثبت کاذب قابل قبولی داشته باشد) - در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد، درمان مناسبی در علم پزشکی برای آن وجود داشته باشد

در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد و درمان مناسب هم شد، طول عمرش افزایش می یابد یا دست کم کیفیت زندگی اش بهتر می شود.

به همین دلیل است که روش های غربالگری فقط برای سرطان های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم توسط سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد شده اما این که در چه گروه هایی از نظر میزان خطر ابتلا و از چه سنی شروع شوند، هنوز هم با تردیدهای زیادی مواجه است.

چه علایمی ما را باید به فکر بررسی بیشتر بپردازد؟

اغلب در مراحل اولیه سرطان علایمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می کند.



آشنایی با این علایم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است. مسلماً وجود این علایم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در اغلب موارد به دنبال یک بیماری خوش خیم ایجاد شده و به زودی برطرف می شوند ولی تشخیص این نکته با پزشک است. توجه به این نکات به معنی محافظت قطعی شمادر مقابل ابتلا به تمامی سرطان های شناخته شده نیست ولی احتمال پیشگیری از سرطان های شایع زیاد بوده و در انجام به موقع و موفق درمان مفید است چرا که سرطان در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچ گاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید. علامت های هشدار دهنده در مورد ابتلا به سرطان این موارد است: ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک- تغییر در خال های پوستی- زخم های بدون بهبودی در طی دو هفته- توده در هر جای بدن- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی- استفراغ یا سرفه خونی- اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید- خونریزی

غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

نشانه های بالا مربوط به همه سرطان های شایع هستند اما برخی سرطان ها از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت نیاز به توجه بیشتری دارند. در اینجا فقط اشاره کوتاهی به علایم هشداردهنده سه سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می شود.

تشخیص زودهنگام سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته). به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زود هنگام به منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه تشخیص زود هنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است.

مهمترین علایم هشدار دهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

- توده پستان یا هر تغییر در شکل یا قوام پستان

- توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت

مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:

- تغییرات اگزامی پوست - فرورفتگی نوک پستان - پوست پرتقالی

- زخم - ترشح یک طرفه از نوک پستان - به ویژه ترشحات خون آلود

- توده در زیر بغل - توده سرطانی

تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم هر چند در ایران شایع نیست اما علایم هشداردهنده‌ای دارد که توجه به آنها می تواند منجر به تشخیص زودهنگام این بیماری شود:

- خونریزی غیرطبیعی زنانگی (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی) - ترشحات بدبوی واژینال

- درد هنگام نزدیکی جنسی - هر کدام از موارد بالا همراه با توده قابل لمس شکمی یا درد پایدار شکمی یا کمری

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ نیز یکی از شایع ترین سرطان ها در ایران و جهان است که علایم هشداردهنده ای دارد. اما در بسیاری از موارد این علایم نشان دهنده بدخیمی نیستند بنابراین بررسی دقیق تر شرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم خونی و معاینه شکم و راست روده توسط پزشک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است.

- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر - یبوست در طی یک ماه اخیر یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد

پس از اجابت مزاج - کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم بالا

پیشگیری از سرطان؛ عوامل محیطی



اهمیت عوامل محیطی در ایجاد سرطان چیست؟
به طور کلی عوامل ایجاد کننده سرطان را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱ - عوامل مرتبط با شیوه زندگی ۲ - عوامل محیطی

هر چند عوامل مختلف شیوه زندگی نیز از طریق محیط وارد بدن ما می شوند (مانند سیگار، الکل و تغذیه نامناسب) ولی وقتی صحبت از عوامل محیطی می کنیم، منظور عواملی هستند که مستقل از انتخاب شیوه زندگی ما، به بدن آسیب می رسانند مانند آلودگی هوا.

به طور کلی سهم عوامل مختلف شیوه زندگی در ایجاد سرطان نسبت به عوامل محیطی خیلی بیشتر است.

با این نگاه که تقریباً تمام عوامل سرطان را به جز زمینه ژنتیکی، از طریق محیط وارد بدن می شوند، بطور متوسط دوسوم موارد سرطان، با برخی از عوامل محیطی مانند تنباکو، الکل، غذا، قرار گرفتن در معرض تابش اشعه، ویروس سها و مواد موجود در هوا، آب و خاک مرتبط هستند. البته بسیاری از آنها مربوط به انتخاب های شیوه زندگی بوده و قابل تغییر و تعدیل هستند. مثلاً حدود یک چهارم مرگ و میرهای ناشی از سرطان با حذف مصرف محصولات تنباکو قابل پیشگیری هستند و با انتخاب های تغذیه ای از بسیاری از مرگ های زود هنگام ناشی از سرطان پیشگیری می کند. رژیم غذایی سالم کم کالری شامل غلات کامل، میوه جات، و سبزیجات است و باید از مصرف مقادیر زیاد غذاهای چرب، گوشت قرمز، پرنمک یا نمک سود شده اجتناب شود.

محیط یکی از تاثیرگذارترین عوامل موثر بر سلامتی انسان و خطر بروز سرطان است. واژه «محیط» علاوه بر جنگل ها، اقیانو سها یا کوه ها، شامل هر چیزی که خارج از بدن باشد و وارد بدن شده و با آن مواجهه پیدا کند نیز می شود.

* عوامل محیطی که روزانه همه ما با آنها مواجه هستیم مانند هوایی که تنفس می کنیم، آبی که می نوشیم، غذایی که می خوریم و به طور کلی نحوه زندگی ای که انتخاب کرده ایم، همگی می توانند دارای عامل سرطان زا باشند.

* میزان بروز سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است و همچنین میزان بروز در افرادی که از کشوری به کشوری دیگر مهاجرت می کنند، تغییر می کند. به عبارتی عوامل محیطی به قدری تاثیرگذار هستند که حتی افراد مهاجر، فارغ از موضوع ژنتیک و وراثت خویش، همانند دیگر مردم آن کشور در معرض عوامل سرطان زای موجود در محیط زندگی جدید قرار گرفته اند دچار سرطان می شوند که تاییدی بر آثار محیط است. به عبارتی گرچه در رشد سرطان در بدن تغییرات ژنتیکی نقش دارند ولی اغلب عوامل محیطی آغازگر این تغییرات در ایجاد سرطان هستند.

* ساختار ژنتیکی هر فرد در روند زندگی، در مواجهه دایمی مداوم با عوامل محیطی مانند مواجهه های شغلی، آلودگی هوا، نور خورشید و اشعه رادیواکتیو است. این عوامل ممکن است منجر به تغییرات ژنتیکی و بر هم زدن تعادل و توازن در روند عادی رشد سلول ها شوند.

* پیشگیری و درمان برخی از عوامل عفونی و ویرو سها مانند ویروس پاپیلوما ی انسانی

* ویروس های هپاتیت B و C، ویروس ایشیتین بار و هلیکوباکتر پیلوری که از عوامل خطرزا برای ابتلا به سرطان هستند نیز اهمیت زیادی دارد.

گرچه رابطه مواجهه با عوامل محیطی و خطر بروز سرطان تایید شده است، هنوز به درستی نمی دانیم چرا از بین دو نفر که مواجهه ای محیطی مشابهی دارند، یکی مبتلا به سرطان می شود و دیگری مبتلا نمی شود. اما به نظر می رسد عوامل فردی در این مساله دخالت دارند و ارتباطات پیچیده ای بین آنها حاکم است.

* احتمال ایجاد سرطان در یک فرد در واکنش به عوامل زیست محیطی ویژه به مدت زمان و تعداد دفعات قرار گرفتن در معرض ماده ای خاص و همچنین عوامل دیگر مانند عوامل ژنتیکی، رژیم غذایی، سبک زندگی، سلامتی، سن و جنسیت نیز بستگی دارد.



ادامه صفحه ۱ (اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان)
۶. از پوست خود محافظت کنید

* سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
 * در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
 * از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
 * از کرم یا لوسیون ضدآفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.
 * در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
 * اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت

یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
 * بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فوآر آردهای ضد آفتاب را از تن خود بشوید.
 * اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.
۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید
 * برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، میل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.
 * از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.
 * به هنگام کار با حلال ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.
 * از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان بپرهیزید.
 * اگر در محیطی کار می کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی شود.
 * تا حد ممکن سطوح کاری را عری از گرد و غبار

و مواد شیمیایی نگه دارید و از رو شهای تمیز کردن مرطوب استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.
 * از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش بپرهیز کنید.
 * داروهای تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.
۸. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید
 * در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.
 * از تنش و اضطراب بپرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.
 * در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
 * به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.
 * خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
 * زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.
 * دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
 * به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.
۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید
 * با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
 * از رقابت های ناسالم و تنش آفرین بپرهیزید.

* به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید
 * دیگران را دوست بدارید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید
 * همه آدم ها، خوبی ها و بدی هایی دارند. آن ها را همانگونه که هستند، بپذیرید.
 * اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید.
 * اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید.
 * از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
 * در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.
۱۰. در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید
 * ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
 * تغییر در خال های پوستی
 * زخم های بدون بهبود
 * توده در هر جای بدن
 * سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
 * اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
 * استفراغ یا سرفه خونی
 * اسهال یا یبوست طولانی
 * خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
 * بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

ورزش و سرطان

رابطه ورزش و سرطان روده بزرگ
 فعالیت بدنی قادر است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا حد ۴۰ - ۳۰ درصد کاهش دهد. برآورد می شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه به صورت فعالیت شدید یا متوسط لازم است تا از بدن در برابر سرطان روده بزرگ محافظت شود.

رابطه ورزش و سرطان پستان
 شواهد موجود حاکی از آن است که با انجام فعالیت بدنی هم در دوره پیش از

یائسگی و هم در دوره پس از یائسگی خطر سرطان پستان کاهش می یابد. مطالعات پزشکی حاکی از آن است که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز با کاهش خطر سرطان پستان همراه است.
رابطه ورزش و سرطان رحم
 خطر سرطان رحم در زنانی که از نظر بدنی فعال هستند به میزان ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد و بیشترین میزان کاهش خطر در زنانی دیده می شود که

سطح فعالیت بدنی بیشتری دارند.

رابطه ورزش و سرطان ریه

بین فعالیت بدنی و خطر سرطان ریه رابطه معکوسی وجود دارد و در افرادی که از نظر بدنی از همه فعالتر هستند این خطر به میزان تقریباً ۲۰ درصد کاهش می یابد. البته بخش زیادی از این تأثیر مثبت احتمالاً به این دلیل است که افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند کمتر سیگار می کشند.

رابطه ورزش و سرطان پروستات

احتمالاً بین فعالیت بدنی و خطر سرطان پروستات، رابطه معکوسی وجود دارد. امکان دارد مردانی که از نظر بدنی فعال هستند، کمتر به سرطان پروستات مبتلا شوند.



پیشگیری از سرطان، زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم

مسائل جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری مؤثرند به دلیل چند بعدی بودن عوامل ابتلا به سرطان، پیشگیری از آن نیز، شامل ابعاد متعددی است که به چند نکته عمده در این خصوص اشاره می شود
 * استرس تان را مدیریت کنید.
 * زمانی که انسان در معرض تغییراتی قرار می گیرد، برای سازگاری با شرایط جدید دچار احساسی می شود که آن را استرس می نامند. موارد استرس زا آسیب رسان هستند که مانند سم به سلول ها آسیب رسانده و سیستم ایمنی را تضعیف کرده و امکان ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. لذا باید بتوان این استرس و تنش را مدیریت کرد.
نمونه هایی از مدیریت کاهش استرس و تنش :

* تغییر محیط زندگی مثل از بین رفتن سر و صدا و الودگی صوتی، آشفستگی فیزیکی محیط و نظم دادن به آن
 * سبک مهارت های جدید
 * تغییر نگرش و باورها از « نمی توانم » به « می توانم »
درمان افسردگی
 * افسردگی احساس غم و اندوهی است که برای مدت طولانی عملکرد کلی فرد را محدود می کند.
 * افسردگی نه تنها لذت بردن از زندگی را محدود می کند بلکه در طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی و ابتلا به بیماری های گوناگون مثل سرطان می گردد. با پرداختن به ورزش منظم و یا هر فعالیت لذت بخش شادی و امید را به خود هدیه دهید.
 * خودتان و دیگران را ببخشید. اغلب افرادی

که به سرطان مبتلا می شوند، خاطره رنجش های عمیق و جانکاه را به یاد می آورند.
 * سعی کنید برای خود شبکه فعالیت اجتماعی داشته باشید و برای دوستی ها و روابط فامیلی خود ارزش قابل باشید.
 * نهایت سلامت روان در تجربه کردن ناب هر لحظه زندگی است. برای تجربه « اینچا و اکنون » باید از هر چه در گذشته واقع شده و هر چه در آینده ممکن است روی دهد رها شویم.
 * باید برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم تلاش کرد.
 * در این خصوص راهکارهای زیر ارائه می گردد:
 * خلوت کردن با خود و دعا کردن
 * احترام به خویش
 * امیدوار بودن به رحمت خدا
 * داشتن اهداف واقع گرایانه در زندگی



دخانیات و سرطان



دچار نگرانی می شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه های خود راه می دهیم و حتی اگر فرزندان لیبی هم به آن زد ناراحت نمی شویم و سخت گیری نمی کنیم. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور می کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد. در حالی که در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هست. توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید می کند.

و تنباکو به سرعت جذب جریان خون می شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می رسد و روی سلول های عصبی آن اثر می گذارد. میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است. میانگین تعداد سیگار مصرفی در کل کشور در روز نیز ۱۴ - ۱۳ عدد در گروه سنی ۶۵ - ۱۵ است.

دخانیات باعث چه سرطان هایی می شود؟

دخانیات خطر انواع سرطان ها از سر تا پا را زیاد می کند. مصرف دخانیات سبب افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها در بدن می شود از جمله سرطان های سر و گردن، سرطان ریه، سرطان های گوارشی مانند معده و مری، لوزالمعده و روده، سرطان های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان گردن رحم و سرطان خون.

- * از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند
- * سیگار را ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!
- * بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می دانیم و نسبت به آن سخت گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندانمان سیگاری است او را توبیخ می کنیم و

* مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان زا هستند. در بین این مواد شیمیایی، گازها و بخارهای متنوعی وجود دارد که از نظر غلظت حامل مواد خاصی هستند که آلاینده های آنها ۵۰ هزار برابر بیشتر از آلوده ترین شهرهای جهان است. حرارت ناشی از کشیدن سیگار نیز می تواند به ۶۰۰ درجه سانتی گراد برسد که مضر است. استنشاق گازهای سمی، غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار می دهد که این کار باعث تخریب بافت ها می شود.

* سیگاری های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می دهند و تقریباً ۵۰ درصد سیگاری ها از بیماری های مرتبط با تنباکو می میرند. جزء اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود. نیکوتین سیگار

دیگر عوامل صنعتی که موجب افزایش خطر بروز سرطان ریه می شوند عبارتند از: پنبه نسوز، گرد و غبار مواد رادیو اکتیو و گاز رادون در کارگران معدن.

سرطان خون

در بین افرادی که در برخی از صنایع شیمیایی کار میکنند سرطان های خون بیشتر دیده می شود. مشاغلی که در معرض خطر سرطان خون هستند، عبارتند از: تهیه و استخراج و پالایش بنزول ها، ساختن و به کاربردن رنگ ها، لعاب ها، مرکب و مواد نگه دارنده، کارکنان کاغذ سازی و افرادی که با پرتوهای رادیو اکتیو سرو کار دارند.

سرطان مثانه

اگر سرطان مثانه زود تشخیص داده شود، درمان بیمار تا نود درصد قطعی و پایدار است. صنایع پیوسته با سرطان مثانه عبارتند از: رنگ سازی و رنگ آمیزی (رنگ کردن پوست و کاغذ)، انواع رنگ ها، کابل سازی، لاستیک سازی.



کسانیکه مبتلا به این بیماری شده اند، امید زندگی بهتر و طولانی تری داد. همانطور که گفته شد برخی از مواجهه ها خطر بروز سرطان را افزایش می دهند ولی اینکه چرا از دو نفر که مواجهه های محیطی مشابهی دارند، یکی مبتلا به سرطان می شود و دیگری مبتلا نمی شود، به دلیل وجود شرایط متفاوت فردی از جمله زمینه های ژنتیکی، سن، جنس و تفاوت در شیوه زندگی مانند تغذیه و فعالیت بدنی است. نکته مهم دیگر این است که شانس ابتلا یکی فرد به سرطان در پاسخ به یک مواجهه محیطی، بستگی به این دارد که چه مدتی، از چه فاصله ای، با چه غلظتی و هر چند وقت یک بار در معرض عامل خطر قرار گرفته است.

انجام درست شیوه های پیشگیری از بروز سرطان های شغلی، مستلزم همکاری و آگاهی افرادی است که در معرض خطر هستند، بنابراین آموزش روش های حفاظتی و پیشگیری به افرادی که در مراکز صنعتی کار می کنند، بسیار مهم است.

سرطان های شغلی شایع ناشی از عوامل زیان آور محیط کار

سرطان پوست

حدود هفتاد و پنج درصد سرطان های شغلی، سرطان پوستی هستند. مواجهه طولانی با نور آفتاب، در بروز سرطان پوست تاثیر دارد. سرطان های پوستی در بین کارکنان صنایع گاز، پالایشگاه های نفت، تقطیر، کوره ها، صنایع فلزی، رنگرزی... یک خطر شغلی به شمار می آید.

سرطان ریه

سرطان ریه، یک خطر شغلی در صنایع گاز، ذوب فلزات، معادن (مواد پرتوزا مانند اورانیوم، زغال سنگ) و نیز کارخانه های آسیاب کردن آرسنیک است به ویژه اینکه اگر کارکنان این مراکز سیگار هم بکشند، به شدت بر احتمال ابتلا آنها به سرطان ریه افزوده می شود.

شغل و سرطان

حدود یک پنجم سرطان ها به عوامل محیطی مربوط است که سرطان های ناشی از کار در محیط های شغلی را نیز شامل می شود. دلایل محیطی سرطان، مواردی هستند که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند از جمله آلودگی هوا، اشعه فرابنفش و رادون موجود در محیط های سرپشته. برخی از شغل ها نیز که خطر بعضی سرطان ها را افزایش می دهند به عنوان عوامل محیطی سرطان طبقه بندی می شوند مانند کشاورزی، سمپاشی، نقاشی، میل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش. سرطان های ناشی از کار، به دنبال مواجهه با برخی مواد شیمیایی یا عوامل فیزیکی که سرطان زا شناخته شده اند، رخ می دهد. عوامل شیمیایی (مانند رنگ های تهیه شده از مواد غیرآلی، آزبست یا پنبه نسوز، وینیل کلراید) و عوامل فیزیکی (شامل تابش پرتوهای تحریک های فیزیکی) از عوامل مهم در بروز سرطان هستند.

آزبست، دود خودرو و رادون، مثال هایی از موارد آسیب سرطان در محیط های کاری هستند. همچنین دود ناشی از مصرف سیگار در محیط های کاری، به افرادی که سیگار نمی کشند نیز آسیب می زند. در عین حال، مواجهه با نور خورشید در محیط کار نیز، احتمال سرطان های پوست را زیاد می کند. خیر خوب اینکه عمده عوامل محیطی که با مرگ و میر ناشی از سرطان ارتباط دارند، قابل تغییر و تعدیل هستند و با مداخلاتی در سطح محیط های کاری می توان جان میلیون ها نفر را در سال حفظ نمود. با رعایت موارد بهداشتی در زندگی و محیط کار، علاوه بر پیشگیری از بروز سرطان ها می توان به

اسامی برندگان ویژه نامه هفته بیماری های مشترک بین انسان و حیوان (۲۴ / ۴ / ۹۵)

طاهره امینی بیناباج - قاین ۰۹۱۵...۶۶۰۸	عبدالرحیم یعقوبی - درمیان ۰۹۱۵...۹۷۵۰	علی جوان - بیرجند ۰۹۱۵...۱۵۳۵
بی بی غلامرضایی - سمنان ۰۹۰۱...۳۲۳۷	مهدی رویبائی - بیرجند ۰۹۱۵...۵۴۵۶	

برای دریافت جوایز خود تا تاریخ ۹۵/۱۱/۲۲ به واحد روابط عمومی مرکز بهداشت بیرجند مراجعه فرمایید

راهنمای ارسال سوالات ابتدا: نام و نام خانوادگی
مهر - نام شهر (پاسخ های صحیح هر گزینه از چپ به راست)
مثال: حامد محمدی - بهمن - بیرجند (۳۴۱۲۳۴۴)

۱ - چند درصد از سرطان ها قابل پیشگیری هستند؟
 ۱ - ۴۰٪ ۲ - ۲۰٪ ۳ - ۳۰٪ ۴ - ۱۰٪

۲ - دو جزء اصلی در برنامه تشخیص سرطان؟
 ۱ - آموزش ۲ - غربالگری ۳ - آزمایش های تخصصی ۴ - موارد الف و ب

۳ - شایع ترین سرطان در زنان کدام یک از انواع سرطان های ذیل می باشد؟
 ۱ - پستان ۲ - رحم ۳ - پستان ۴ - دستگاه گوارش

۴ - از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان سینه نفر سابقه کشیدن سیگار دارد؟
 ۱ - ۵ نفر ۲ - ۲ نفر ۳ - ۹ نفر ۴ - ۸ نفر

۵ - چند دقیقه فعالیت بدنی می تواند در پیشگیری از سرطان موثر باشد؟
 ۱ - ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ۲ - ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ۳ - ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ۴ - ۲۰ تا ۶۰ دقیقه

۶ - افسردگی از چه طریق باعث سرطان می شود؟
 ۱ - تضعیف سیستم ایمنی بدن ۲ - افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن ۳ - بی اشتهاهی ۴ - انجام رفتارهای پرخطر

۷ - چند درصد سرطان های شغلی از نوع سرطان پوست می باشد؟
 ۱ - ۲۰٪ ۲ - ۷۵٪ ۳ - ۵۵٪ ۴ - ۸۵٪

۸ - دود سیگار و تنباکو حاوی چند هزار ماده شیمیایی و چند نوع ماده سرطان زا می باشد؟
 ۱ - ۳۰۰۰ ماده شیمیایی / ۴۰ نوع ۲ - ۴۰۰۰ ماده شیمیایی / ۳۰ نوع ۳ - ۴۰۰۰ ماده شیمیایی / ۴۰ نوع ۴ - ۴۰۰۰ ماده شیمیایی / ۴۰ نوع

با تشکر از: دکتر کامبیز مهدی زاده / دکتر جمشید مشایخی جم / دکتر مهدی زنگویی مطلق / دکتر مجید شایسته / دکتر محمدصدیق فاروقی / دکتر نرجس مصطفوی

طراحی و صفحه آرایی: حمید رضا تناملو - خودکار

متابع: دستورالعمل های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی / کتاب گزارش بیماری های غیر واگیر

با همکاری: واحدهای پیشگیری و مبارزه با بیماری ها / آموزش و ارتقا: سلامت / سلامت خانواده و جمعیت / بهبود تغذیه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس / سلامت روان / بهداشت محیط و حرفه ای مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

مرکز بهداشت شهرستان بیرجند