

یکم لغایت هفتم بهمن ماه پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید

اهمیت بهداشتی سرطان :

چهار بیماری غیر واگیر که تهدید کننده زندگی انسان محسوب می شوند عبارتند از بیماری های قلبی و عروقی، سرطان، بیماری های مزمن تنفسی، دیابت. این چهار بیماری مهمترین عوامل مرگ انسان در جهان هستند چرا که ۶۰ درصد مرگ ها یعنی ۳۵ میلیون مورد به دلیل این چهار بیماری رخ می دهد. ۸۰ درصد مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رخ می دهد. در ایران ۷۲ درصد علل مرگ، ناشی از بیماری های غیرواگیر است و سه دلیل اول مرگ شامل بیماری های قلبی عروقی (۴۵ درصد)، حوادث (۱۴ درصد) و سرطان (۱۲ درصد) است. اما نکته نویدبخش این است که ۸۰ درصد بیماری های قلبی و عروقی و ۴۰ درصد سرطان ها با حذف و یا کنترل عوامل خطر قابل پیشگیری هستند.

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

میزان بروز سالانه سرطان در سال ۲۰۱۲ میلادی، ۱۴ میلیون نفر بوده است و پیش بینی می شود این میزان تا سال ۲۰۳۰ میلادی به حدود ۲۷ میلیون نفر برسد یعنی ظرف مدت کوتاهی بروز سرطان نزدیک به دو برابر خواهد شد. همچنین تعداد مرگ و میر سالانه از ۸ میلیون نفر در همین مدت به ۱۷ میلیون نفر خواهد رسید. هفتاد درصد از این افزایش در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد.

در ایران سالانه بیش از ۹۰ هزار نفر به سرطان مبتلا می شوند که این تعداد تا سال ۲۰۳۰ میلادی (۱۴۰۹ خورشیدی) با افزایش دست کم ۸۰ درصدی به بیش از ۱۶۰ هزار نفر خواهد رسید. میزان بروز سرطان در مردان و زنان ایرانی به ترتیب ۱۳۴ و ۱۲۸ نفر به ازای هر صد هزار نفر جمعیت می باشد، در حالی که متوسط جهانی بروز سرطان در مردان و زنان به ترتیب ۲۰۵ و ۱۶۵ نفر است. بنابراین بروز سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است. سرطان های با بیشترین بروز در مردان ایرانی عبارتند از پوست، معده، پروستات، مثانه و روده بزرگ و سرطان های با بیشترین بروز در زنان ایرانی عبارتند از پستان، پوست، روده بزرگ، معده و لوکمی و سرطان های با بیشترین بروز در هر دو جنس نیز پوست، پستان، معده، روده بزرگ و مثانه هستند.

مهم ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در ایران و جهان عبارتند از:

- افزایش امید زندگی و تعداد سالمندان (چرا که بروز سرطان با افزایش سن، افزایش می یابد)
- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی
- عوامل محیطی مانند افزایش مصرف سوخت های فسیلی

مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان‌های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش‌های تشخیص زودهنگام است. حتی برای کسانی که احتمال بهبودی آنها کم است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیشتر خواهد بود. دو جزء اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان وجود دارد: تشخیص زودهنگام و غربالگری.

سرطان :

سرطان (Cancer) از کلمه لاتین Karkinos به معنی طرز حرکت خرچنگ گرفته شده است. سرطان، یک واژه عمومی است که به گروه وسیعی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که می‌توانند بر هر بخشی از بدن تاثیر بگذارند.

عوامل خطر بیماری سرطان :

- مصرف سیگار
- اضافه وزن و چاقی
- رژیم غذایی ناسالم و مصرف کم میوه و سبزیجات
- عدم فعالیت بدنی
- مصرف الکل
- عفونت مقاربتی
- عفونت با ویروس هپاتیت B
- مواجهه با اشعه‌های یونیزان (اشعه ایکس و...) و غیریونیزان (اشعه ماورای بنفش و ...)
- آلودگی هوای شهر
- دود های داخل منزل ناشی از احتراق ناقص سوخت های جامد

استراتژی های پیشگیری از سرطان :

- پرهیز هرچه بیشتر از عوامل خطر ذکر شده در بالا
- واکسیناسیون بر علیه ویروس هپاتیت B و ویروس پاپیلوما ی انسانی
- کنترل خطرات شغلی
- کاهش مواجهه با اشعه های غیریونیزان نورخورشید (اشعه ماورای بنفش)
- کاهش مواجهه با اشعه های یونیزان (شغلی یا تصویربرداری های تشخیص پزشکی)

علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسیم:

انجمن سرطان آمریکا ۷ علامت هشداردهنده برای سرطان معرفی کرده که البته وجود هیچ کدام از این علائم به معنای ابتلا قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است آنها را جدی بگیریم و پیگیری کنیم تا به این ترتیب، احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهیم یا با تشخیص زودرس سرطان، احتمال درمان موفق آن را افزایش دهیم.

■ تغییر در تن صدا :

گرفتگی صدای شما ممکن است ناشی از التهاب حنجره، آلودگی هوا، فریاد کشیدن و یا استعمال دخانیات باشد ولی اگر این گرفتگی صدا بیشتر از ۳ هفته طول بکشد بهتر است آن را پیگیری کنید چون می تواند یکی از علائم ابتلا به سرطان حنجره نیز باشد.

■ تغییر در اجابت مزاج:

این علامت، مخصوصاً اگر با دفع خون همراه شود، می تواند نشان دهنده بروز التهاب و عفونت در دستگاه گوارش باشد و همچنین امکان دارد علامت هشدار دهنده ای از ابتلا به یک سرطان گوارشی قلمداد شود.

■ تغییر در پوست و مخاط :

بریدگی ها و زخم های روی پوست معمولاً ظرف ۲۴ ساعت بهبود نسبی پیدا می کنند اما اگر این اتفاق نیفتد زخم پوستی نیازمند پیگیری خواهد بود. ضمناً هرگونه تغییر در رنگ، اندازه، شکل و حاشیه های زخم را نیز باید به پزشک اطلاع داد.

■ تغییر در ادرار :

خون در ادرار و تغییر در رنگ و تواتر ادرار را نیز باید جدی گرفت و به اطلاع پزشک رساند.

■ تغییر در قاعدگی :

سیکل قاعدگی روند مشخصی دارد که اگر این روند، مختل شود یا خونریزی و لکه بینی غیرطبیعی در طول این سیکل مشاهده شود، باید آنرا یک علامت هشداردهنده تلقی کرد و به پزشک اطلاع داد.

■ تغییر در بلع و هضم غذا :

اگر نمی توانید غذایتان را به آسانی بلعید یا در هضم آن دچار مشکل شده اید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا مشکلاتتان را در مراحل اولیه ارزیابی و درمان کند.

■ توده :

مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم شدگی غیرطبیعی پوست در ناحیه سر و گردن و سایر نواحی بدن را باید غیرطبیعی تلقی کرد و برای حصول اطمینان به پزشک مراجعه کرد.

کلید واژه های اطلاع رسانی موثر را می توان به این شکل خلاصه کرد:

■ پرهیز از استعمال دخانیات و مصرف الکل

■ کنترل وزن

■ ورزش منظم

■ استفاده از ضد آفتاب

■ کاهش زمینه های استرس

■ پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی

■ افزایش مصرف میوه ها و سبزی های تازه

- کاهش مصرف غذاهای چرب و شور
- مصرف گوشت سفید به جای گوشت قرمز
- مصرف لبنیات کم چرب به جای انواع پرچرب

به طور کلی سرطان یکی از مشکلات اصلی نظام سلامت در ایران است که مبارزه با آن نیازمند برنامه ریزی مسئولین و جلب مشارکت مردم و سازمان های مردم نهاد است. به همین منظور در سال جاری نیز همچون سال های گذشته برنامه "پویش ملی مبارزه با سرطان" با شعار "سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید" توسط اداره سرطان دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت متبوع. با رویکرد "اهمیت راهکارهای تشخیص زودرس، عوامل خطر، خود مراقبتی، پیشگیری اولیه، اصلاح باورهای نادرست" تهیه شده است کلیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور اقدام به فعالیت های آموزشی و اطلاع رسانی ویژه گروه های مردمی، کارکنان بهداشتی از طریق تشکیل جلسه مورد نظر نموده اند و مطابق برنامه ریزی های به عمل آمده، در نظر است فعالیت های یکپارچه ای در سطح دانشگاه های علوم پزشکی از تاریخ یکم بهمن تا هفتم بهمن انجام پذیرد.

گروه پیشگیری از بیماری های غیرواگیر