

سرطان

و آنچه باید در مورد آن بدانیم



مرکز تحقیقات هماتولوژی-آنکولوژی و پیوند مغز استخوان
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

سرطان یا همان کانسر در اصطلاح پزشکی چیست؟

هر سلولی که در بدن جهش یا موتاسیون پیدا کند میتواند شروع کننده سرطان باشد. سلولها در سرتاسر بدن در اجزاء هر بافتی وجود دارد، بنابراین سرطان در هر عضوی از بدن ممکن است ایجاد شود. در بدن هر انسان روزانه تحت تاثیر عوامل مختلف سلولهای موتاسیون یافته ایجاد می شود ولی باعث بروز سرطان نمی شود، زیرا:

- ۱- سلولهای موتاسیون یافته خیلی شکننده بوده و زود از بین میروند.
- ۲- سلول موتاسیون یافته یک سلول بیگانه برای بدن است، لذا سیستم دفاعی بدن آن را از بین میبرد.

احتمال ابتلای شما به سرطان به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد از جمله موارد زیر:

- * عوامل ژنتیک و فامیلی: طبق آمار حدود ۵٪ سرطانها ریشه ارثی دارند.
- * محیط و شرایط زندگی مانند: اشعه یونیزه و نور خورشید.
- * نحوه عادات و رفتارهای زندگی و غذایی: حدود ۸۰٪ سرطانها به عادات زندگی انسانها بستگی دارد مانند: مصرف سیگار و الکل و عادات غذایی همانند مصرف چربی زیاد، پرخوری، مصرف زیاد گوشت قرمز، غذاهای دودی و نمکی و کنسروی.
- * چاقی و عدم فعالیت.
- * عوامل شیمیایی، میکروبی و ویروسی.

علائم سرطان با توجه به محل گرفتاری، متفاوت است

علائم سرطان خون یا لوسمی :

- سرطان خون در نتیجه تکثیر غیرطبیعی گلبول های سفید بوجود می آید.
- برخی از نشانه های هشداردهنده لوسمی:
 - * کم خونی که ممکن است باعث ضعف و بیحالی و رنگ پریدگی شود.
 - * خونریزی از مخاطها و پوست بدن یا کبودشدن با کمترین ضربه.
 - * عفونت های دهان و حلق و ریه و پوست با تب.
 - * درد در استخوانها و مفاصل.
 - * درد شکم.
 - * تورم گره های لنفاوی در گردن، کشاله ران، قفسه سینه یا زیر بغل.

علائم سرطان ریه:

سرفه مداوم، درد قفسه سینه دائمی، سرفه همراه خون، تنفس کوتاه صدادار و یا خشونت صدا، ذات الریه یا برونشیت های مکرر، تورم گردن و صورت، از دست دادن اشتها و وزن و خستگی.

علائم سرطان مری:

اختلال بلع، درد پشت جناغ، بی اشتها و کاهش وزن، خشونت صدا، خونریزی های پنهان گوارشی و عفونت های مکرر ریوی

علائم سرطان معده :

احساس ناراحتی در ناحیه معده.
احساس پری یا نفخ حتی با خوردن غذای کم.
تهوع و استفراغ و کاهش وزن.

علائم سرطان پستان:

- * یک توده یا سفتی در پستان یا نزدیک آن یا در زیر بغل
- * حساسیت دردناک نیپل (نوک پستان)
- * تغییر در اندازه پستان
- * برگشت نوک پستان به داخل
- * ترشح از نیپل و تغییرات پوست پستان (شامل پوسته پوسته شدن، قرمزی، تورم و پوسته پرتغالی شدن)

راههای پیشگیری از سرطان

برای هر نوع سرطانی باید روشهای پیشگیری خاص آن را به کار برد اما به طور کلی رعایت یک سری اصول مراقبت های بهداشتی و درست زیستن در داشتن یک زندگی سالمتر موثرند.

رعایت موارد زیر در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است

- فعالیت و ورزش منظم.
- داشتن وزن مناسب.
- یک رژیم غذایی سالم که شامل موارد زیر می‌باشد:
استفاده از سبزی‌های تازه و مواد حاوی فیبر شامل
سبوس گندم، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا سبز، نخود،
عدس، آرد کامل گندم و شیرینی‌های تهیه شده از
آن، آلو، سیب، مرکبات و هویج.
- مصرف موادی چون توت خشک، انجیر خشک و
کشمش در بین وعده‌های غذایی.
- مصرف ماهی‌های روغنی سرشار از امگا ۳ مانند:
کیلکا و ساردین.
- مصرف سبزیجات و میوه‌جات رنگی به خصوص
خرمالو و انگور.
- مصرف یک ظرف سالاد با هر وعده‌ی غذا شامل
سبزی‌های تیره رنگ خصوصاً اسفناج، کلم بروکلی،
گوجه فرنگی، فلفل سبز، فلفل قرمز، لوبیا سبز و یک
قاشق غذاخوری روغن مایع یا روغن زیتون.



مرکز تحقیقات هماتولوژی-آنکولوژی و پیوند مغز استخوان
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران

www.horc-bmt.org

info@horc-bmt.org

021-88029390

E. Eini M.D., F. Ghafari M.D.
M. Jafar M.D.

