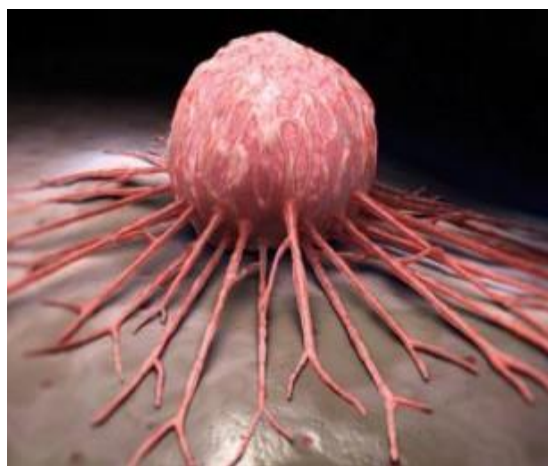


## بیماری سرطان



در ایران 8 تا 15 بهمن ماه هفته ملی مبارزه با سرطان نام گذاری شده است. طبق گزارش‌های کشوری شایع‌ترین سرطان‌ها ی ایران در زنان، سرطان پستان بوده که بیشترین میزان بروز را دارد و سرطان‌های دستگاه گوارش مانند سرطان معده در مراتب بعدی قرار دارد. هر ساله برای هفته مبارزه با سرطان شعار

خاصی در نظر گرفته می شود شعار هفته مبارزه با سرطان در سال 1397 **سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امیداست.**

البته روز جهانی مبارزه با سرطان، 15 بهمن است که شعار روز جهانی مبارزه با سرطان در سال 2019 **من هستم و خواهم بود** اعلام شده است.

که هدف آناین است که افراد کمتری به سرطان مبتلا شوند و افراد بیشتری بطور موفقیت آمیز درمان شده و همچنین افراد مبتلا کیفیت زندگی بهتری در طول درمان و بعد از آن داشته باشند.

باید توجه داشت که با افزایش استرس‌های محیطی، بدتر شدن کیفیت هوا، سبک زندگی و عادات غذایی انتظار می‌رود این میزان در سال‌های آینده افزایش یابد.

هر ماده‌ای که موجب آسیب‌های رادیکال آزاد و تقویت سلول‌های سرطانی شود، «ماده‌ی سرطان‌زا» نام دارد. مواد سرطان‌زا اشکال مختلفی دارند. برخی از آن‌ها از این قرارند:

- مواد سرطان‌زای فیزیکی (تابش‌های فرابنفش و یون‌ساز)
- مواد سرطان‌زای بیولوژیکی (برخی از باکتری‌ها و ویروس‌ها و انگل‌ها)
- مواد سرطان‌زای شیمیایی (محصولات مصنوعی ساخته‌شده‌ی صنایع، اجزای دود، آفت‌کش‌ها، مواد شیمیایی به‌کاررفته در صنایع غذایی و ...)

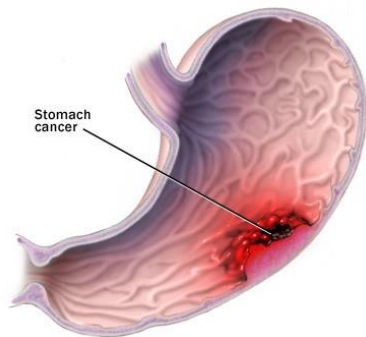
علاوه بر آنچه گفته شد، برخی عوامل دیگر نیز هستند که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. این عوامل عبارت‌اند از:

- افزایش سن
- سبک‌زندگی استرس‌زا در زمینه‌ی وضعیت تغذیه‌ی ضعیف به‌دلیل مصرف کم میوه و سبزی
- مصرف دخانیات و الکل

- عفونت‌های مزمن
- اضافه‌وزن بیش‌ازحد و افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان، مری، روده‌ی بزرگ، تخمدان و مخاط رحم

برخی از غذاها نیز ممکن است خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان را افزایش دهند. از جمله‌ی این غذاها عبارت‌اند از:

- **گوشت سوخته:** وقتی گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری‌شده با درجه‌ی حرارت بالا کباب شوند و بسوزند، آمین‌های هتروسیکلیک و هیدروکربن‌های آروماتیک چندحلقه‌ای آسیب‌زننده به DNA تولید می‌کنند. در نتیجه، گوشت را با حرارت متوسط بپزید و در فواصل زمانی آن را بچرخانید.
- **شیرین‌کننده‌های مصنوعی:** روی آوردن به مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای انداختن قدری کالری تصمیم عاقلانه‌ای محسوب نمی‌شود. مطالعات مختلف ارتباط بین شیرین‌کننده‌های مصنوعی و خطر ابتلا به سرطان را در بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داده‌اند.
- **غذاهای کنسروی:** جداره‌ی داخلی بیشتر قوطی‌های کنسرو حاوی ماده‌ای به نام بیسفنول A-است که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. اغلب بسته‌بندی‌های پلاستیکی نیز حاوی این ماده هستند. از بین غذاهای کنسروی، کنسرو گوجه و فراورده‌های آن بدترین نوع به‌شمار می‌روند؛ زیرا خاصیت فراوان اسیدی گوجه موجب می‌شود بیسفنول A-بیشتری به غذای درون قوطی راه پیدا کند.
- **غذاهای بسیار شور:** مصرف منظم غذاهای بسیار شور، نظیر گوشت خوابیده در نمک و ماهی نمک‌سود، با آسیب به جداره‌ی معده و ایجاد التهاب ممکن است به بروز سرطان معده منجر شود. از این‌رو، همیشه محصولات تازه و محلی انتخاب کنید.
- **گوشت فراوری‌شده و دودی:** مصرف بیش‌ازحد گوشت‌های فراوری‌شده، از جمله ژامبون و بیکن و سوسیس، خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها را ممکن است افزایش دهد. وقتی غذاهای دودی در حرارت زیاد پخته شوند، نیترات موجود در آن‌ها که برای افزایش طول عمر غذا افزوده شده، به نیترات خطرناک‌تری تبدیل می‌شود.



## نشانه و علائم ابتلا به سرطان معده چیست؟

- کاهش وزن

یکی از نشانه‌های اصلی ابتلا به سرطان معده کاهش وزن بی دلیل است. اگر تغییری در رژیم غذایی یا برنامه ورزشی خود ایجاد نکرده اید، اما

روند کاهش وزن غیر معمول را تجربه می کنید به پزشک مراجعه کرده و شرایط را با وی مطرح کنید. اگر به ناگاه با کاهش علاقه خود به غذا و کم اشتهايي مواجه شده اید نیز مراجعه به پزشک ایده خوبی است .

#### - معده درد

ناراحتی معده شرایط خوشایندی نیست. این شرایط ممکن است چنان ناراحت کننده باشد که مدت زمانی زیادی را در طول روز در توالی سپری کنید. همچنین، ناراحتی معده می تواند انجام فعالیت های روزانه را غیر ممکن کند. با این وجود، معده درد موضوعی کاملاً متفاوت است. این درد حاد در ناحیه شکم اغلب در اطراف محل ناف احساس می شود. معده درد می تواند با تورم و تجمع مایع همراه باشد که هر دو می توانند به دلیل ظهور سرطان شکل گرفته باشند. اگر به طور مرتب در این منطقه از بدن احساس درد دارید به پزشک مراجعه کنید .

#### - احساس سیری

احساس سیری می تواند در حقیقت یکی از نشانه های ابتلا به سرطان معده باشد. اگر پس از خوردن تنها چند لقمه از غذای خود دیگر احساس گرسنگی نمی کنید، ممکن است دلیلی نگران کننده در پس این شرایط وجود داشته باشد. با پزشک در این زمینه صحبت کنید تا دلیل دقیق شناسایی شود .

#### - سوزش سردل

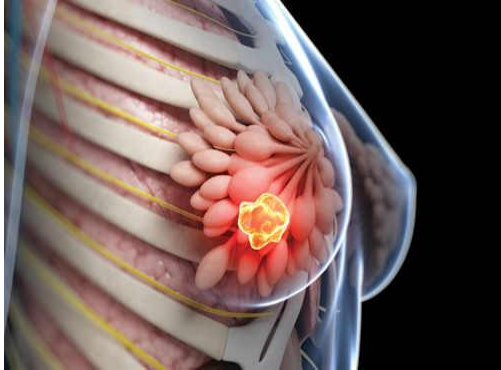
بازگشت اسید معده به مری به یکی از مشکلات سلامت شایع در جهان مبدل شده است. مصرف زیاد مواد غذایی سرخ شده و تند ارتباط نزدیکی با سوزش سردل، سوء هاضمه و بازگشت اسید معده دارد .

خبر خوب این است که بازگشت اسید معده به مری و سوزش سردل با استفاده از داروهای بی نیاز از نسخه پزشک قابل درمان هستند. خبر بد این است که در صورت تداوم این مشکلات و عدم بهبود پس از مصرف دارو ممکن است نشانه ای از ابتلا به سرطان معده باشند.

#### - استفراغ

ناراحتی گاه به گاه معده یک چیز است، اما استفراغ منظم مشکلی کاملاً متفاوت است. البته، استفراغ منظم می تواند معرف مشکلات مختلفی باشد که همگی آنها با معده در ارتباط نیستند .

از این رو، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط و شناسایی دلیل شکل گیری استفرغ اهمیت دارد. این مساله به ویژه در صورت مشاهده خون در استفرغ اهمیت بیشتری می یابد زیرا می تواند نشانه ای از ابتلا به سرطان معده باشد .



### آنچه خانم ها باید در مورد سرطان سینه بدانند

واقعیت این است که در مورد گذشته های دور اصلا آماری وجود ندارد که بتوان این مقایسه را انجام داد، تنها مسئله ای که می توان به آن اشاره کرد این است که پیشرفت های علمی و تکنولوژیک

باعث شده میزان تشخیص سرطان پستان بیشتر شود و در ضمن طول عمر متوسط افراد هم بالا برود و طبیعی است که با افزایش طول عمر هر فرد، احتمال ابتلای او به سرطان بالا برود. سرطان سینه برای بسیاری از زنان یک کابوس است، اما در مورد عمق این کابوس اندکی اغراق صورت گرفته است

بسیاری از زنان این جمله را شنیده اند که : «از هر 8 زن یک نفر به سرطان سینه مبتلا می شود.» اما این جمله تنها وقتی درست است که شما به سن 85 سالگی رسیده باشید. برای همین حتی اگر متوجه تغییر یا توده ای در سینه خودتان شدید نگران نباشید، البته این به آن معنا نیست که نباید به پزشک متخصص مراجعه کنید، اما لازم نیست فکر کنید به سرطان سینه مبتلا شده اید..

### از درد سینه نترسید

اگر دچار درد سینه هستید، خیلی نگران نباشید. معمولا این دردها ناشی از بالا و پایین شدن هورمون ها طی سیکل های قاعدگی زنانه هستند. به طور معمول درد و حساسیت به لمس در اواسط سیکل قاعدگی به اوج می رسد و تا زمان قاعدگی ادامه می یابد.

### ترشحات سینه را جدی بگیرید

بسیاری از ترشحات سینه طبیعی هستند، اما باید هر گونه ترشحاتی از سینه تان را حتما به پزشک بگویید. به طور معمول، به خصوص در خانم های جوان، ترشحات سینه ناشی از موارد خوش خیم است، اما یادتان باشد در موارد نادر (کمتر از یک درصد) ترشحات سینه در خانم های جوان ناشی از بدخیمی هاست.

شایع ترین علت ترشحات سینه، انجام معاینات زیاد توسط خود فرد است که به خصوص در زنانی که دچار این تفکر هستند که به سرطان سینه مبتلا شده اند دیده می شود. ترشح در حین دوران بارداری هم طبیعی است و جای نگرانی ندارد. برخی داروها و نیز مشکلات تیروئید هم می تواند موجب ترشحات خوش خیم سینه شوند.

اگر ترشح سینه دارید، باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید، چراکه ممکن است دچار مشکلات هورمونی باشید. یادتان باشد ترشح سبزرنگ غالباً نشانه بیماری خوش خیمی به نام فیبروکیست است، اما به هر حال به دلیل این که هر ترشچی ممکن است نشانگر یک بیماری باشد، باید ترشحات سینه را جدی بگیرید.

سرطان هم درد دارد

درد سینه بعید است که ناشی از سرطان سینه باشد (به خصوص در زنان جوان)، اما هرگز نباید از درد سینه به راحتی و سرسری بگذرید، به خصوص اگر این درد در یک نقطه متمرکز باشد. باور عمومی این است که درد در سینه یعنی هر چیزی، به جز سرطان اما این باور درست نیست، در برخی موارد معدود، درد در سینه می تواند ناشی از سرطان باشد. در واقع 15 تا 20 درصد سرطان های سینه با احساس ناراحتی همراه هستند، اما به طور کلی درد و حساسیت سینه ها که با شروع دوره های عادت ماهانه آغاز می شود و با پایان آن به اتمام می رسد، عموماً مسئله مهمی نیست. اکثریت علت دردهای سینه در زنان موارد خوش خیم است.

**بطور کلی اگر این علائم را در خود احساس کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.**

تغییر شکل در نوک سینه؛

دردی که تا بعد از عادت ماهانه‌ی بعدی از بین نرفته باشد؛

توده‌ی تازه‌ای که تا بعد از عادت ماهانه‌ی بعدی از بین نرود؛

ترشحات شفاف، قرمز، قهوه‌ای یا زرد از نوک یکی از سینه‌ها؛

قرمزی، تورم، خارش پوست، حساسیت در پوست یا جوش که دلیلی برایش وجود ندارد؛

تورم یا توده در اطراف استخوان ترقوه یا زیر بازوها؛

تورفتگی یا برگشت نوک سینه به داخل؛

بزرگ شدن یکی از سینه‌ها؛<sup>1</sup>

فرورفتگی در سطح سینه‌ها

بافت پوست به شکل پوست پرتقال درآمده باشد؛ <

کاهش وزن بی‌دلیل

بزرگ شدن توده‌های غدد لنفی زیربغل