



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

سلامت

هفته نامه آوازی

نشریه آوازی سلامت / هفته نامه انجمن علمی بهداشت عمومی / دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / شماره هفتم / سرطان

برای پیشگیری از سرطان هر روز چکار کنیم؟

۱- در برنامه غذایی از غذاهای کامل استفاده کنید

غذاهای گیاهی کامل و سرشار از مواد مغذی میل کنید و با کیفیت ترین غذاهای حیوانی را انتخاب نمایید. مطمئن شوید تمام وعده هایی که میل کنید حاوی غذاهای رنگارنگ گیاهی، پروتئین و چربی های سالم باشد.

۲- سم زدایی طبیعی بدنتان را حمایت کنید

خوردن غذاهای سرشار از فیبر که به بیرون راندن مواد اضافی از بدن کمک می کنند و عرق ریختن با کمک ورزش یا سونا. افزایش مصرف سبزیجات چلیپایی است. می توانید چنین سبزیجاتی را خیلی ساده به سالاد و وعده های غذایی خود اضافه کنید و از خواصشان بهره مند شوید. سبزیجاتی مانند، کلم، گل کلم و بروکلی از این دسته هستند.

۳- حداقل رساندن سموم زیست محیطی

BPA که هنوز هم در برخی از ظروف پلاستیکی و کنسروها به کار می رود یکی از مواد سمی است که روزانه در معرض آن قرار داریم و باعث از بین رفتن تعادل هورمونی، سوخت و ساز و سلامت کلی بدن می شود. دیگر موارد عبارتند از آفتکش ها، پارابن ها و فلزات سنگینی چون جیوه و سرب. متأسفانه نمی توان از تمام این سموم در امان ماند اما می توانید تا جای ممکن در معرض آنها قرار گرفتن را کاهش دهید.

۴- به روده خود اهمیت دهید

تنها در مواقعی که واقعا ضروری بود از آنتی بیوتیک ها استفاده کنید. با مشورت پزشک خود اگر لازم بود مکمل پروبیوتیک استفاده کنید و غذاهای تخمیر شده ای مانند کلم ترش بخورید تا باکتری های خوب معده را حمایت کنید. همچنین روزانه ۳۵ گرم فیبر دریافت کنید.

۵- کنترل استرس

مدیتیشن و یوگا از راه های مناسب کاهش استرس است.

۶- ورزش مرتب

تنها پنج بار در هفته به مدت ۴۵ دقیقه ورزش کردن می تواند مقاومت به انسولین را بهبود دهد، کمک کند لاغرتر شوید و خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

شناسنامه

صاحب امتیاز:

دکتر ادريس بذرفشان (رئیس دانشکده بهداشت)

مدیرمسئول:

زهره زاده احمد (مدیر گروه بهداشت عمومی)

سرمدیر:

سحر رضوانی

هیئت تحریریه:

محبوبه نجفی - زهرا زراعتی

مهديه سلطانی - مظاهره وزیري

فاطمه کمالی - مهديه رجب زاده

به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان



سرطان ها از مهم ترین بیماریهای غیرواگیر هستند که بار بیماری عمده ای را به جامعه تحمیل می کند سرطان دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل در کشورهای در حال توسعه است در حال حاضر سرطان عامل ۱۲ درصد مرگ و میر در سراسر جهان می باشد

وضعیت سرطان در ایران

سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است. سالانه بیش از ۳۰۰۰۰ نفر در اثر سرطان جان خود را از دست می دهند. تخمین زده می شود هر سال در کشور بیش از ۷۰۰۰۰ مورد جدید سرطان اتفاق می افتد.

عامل خطر دخانیات بعنوان عامل خطر ثابت شده در ایجاد حداقل ۸ نوع سرطان از جمله دهان، حنجره، ریه، پانکراس، مثانه، کلیه، مری و معده و عامل احتمالی در سرطان های روده بزرگ، دهانه رحم، سرطان خون، کبد، غدده فوق کلیوی، کیسه صفرا، حفره بینی و سینوسها می باشد.



آیا میدانید؟
سیگار ۴ هزار ماده سمی و ۴۰ عنصر سرطان زا دارد
و افراد سیگاری و غیر سیگاری را مسموم و آلوده می کند!



مصرف سیگار یکی از مهمترین عوامل خطر سرطان ریه است.

مواجهه زودرس با دود سیگار مخصوصا در کودکان و نوجوانان خطر سرطان ریه را چندین برابر افزایش می دهد.

سیگار باعث بروز ۹۰ درصد سرطان های ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است.

با مصرف روزانه ۲۰ نخ سیگار خطر سرطان لوزالمعده در مردان ۵ برابر و در زنان ۶ برابر می شود.

مردان سیگاری ۷۰٪ و زنان سیگاری ۱۴۰٪ احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان کلیه و مثانه دارند.

بیش از ۴ هزار ماده شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که بیش از ۴۰ نوع آن سرطان زا است.

مصرف تنباکو در فرمهای جویدنی و مصرف پیپ یک عامل خطر مهم برای سرطان های دهان، حلق و مری است.

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دارند.

مقدار نیکوتین قلیان به قدری بالاست که چندین برابر سیگار حاوی نیکوتین است.

قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن بکار می رود خیلی بیشتر حاوی مونوکسید کربن است بعد از مصرف یک قلیان به مدت ۴۵ دقیقه مونوکسید کربن به ۷۰ تا ۷۰ PPM می رسد که برابر است با مصرف ۷۰ تا ۷۰ سیگار در عرض یک ساعت.

عوامل خطر و پیشگیری از سرطان کولون و رکتوم

سرطان کولون و رکتوم یک بیماری خطرناک، اما قابل پیشگیری و دومین سرطان شایع در مردان و سومین سرطان شایع در زنان است. وقوع این سرطان تحت تاثیر فاکتورهای ژنتیکی و محیطی میباشد که عامل خطرزای سرطان کولون و رکتوم با افزایش سن بالا میروند و یکی از شایعترین سرطانها در افراد سالخورده میباشد و علائم، اغلب به تدریج ظاهر میشود و سن بیشتر افراد مبتلایان بالای ۵۰ سال میباشد. این بیماری در افراد با سابقه مثبت خانوادگی در بستگان درجه یک که قبل از ۵۵ سالگی مبتلا شدهاند، احتمال بروز بیشتری وجود دارد.

ریسک سرطان کولون و رکتوم در مبتلایان به پولیپ، بیماریهای التهابی روده و یا کولیت اولسراتیو زیاد است.

عوامل خطرزای دیگری نیز شامل مصرف الکل است که ریسک سرطان کولون و رکتوم را بالا برده و مانع از جذب فولاتها میشود. همچنین چاقی و افزایش وزن، استعمال دخانیات (تنباکو، سیگار) ریسک سرطان کولون و رکتوم را افزایش میدهد. عدم تحرک و رژیم غذایی پرچرب و حاوی گوشت قرمز و مصرف کم فیبر و سبزیجات و میوه جات نیز احتمال سرطان کولون و رکتوم را افزایش میدهد.



سرطان های شایع در زنان و مردان ایرانی

در گزارش ثبت سرطان سال ۹۴، اطلاعات ۳۰ استان کشور که بالغ بر ۹۸.۴ درصد جمعیت کل کشور را شامل می شود، جمع آوری شده است. بر اساس این گزارش در هر دو جنس زن و مرد در سال ۹۴ حدود ۱۰۸ هزار و ۷۹۸ مورد سرطان ایجاد شده که ۵۴ درصد در مردان و ۴۶ درصد آن در زنان بوده است. البته میزان استاندارد شده بروز سرطان ۱۵۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر است که این میزان در مردان ۱۵۷ در هر ۱۰۰ هزار نفر و در زنان ۱۳۵ در هر ۱۰۰ هزار نفر است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت: سرطان های شایع در کشور در هر دو جنس به ترتیب سرطان پستان با ۳۲ درصد، سرطان پروستات با ۱۷ درصد، سرطان پوست، سرطان معده و سرطان روده بزرگ است. در مردان نیز سرطان های شایع به ترتیب سرطان معده با ۱۷.۷۴ درصد، سرطان پوست با ۱۷.۴۹ درصد، سرطان پروستات با ۱۶.۹۳ درصد، سرطان روده بزرگ با ۱۴.۱۳ درصد و سرطان مثانه ۱۲.۶۱ درصد است.

وی ادامه داد: در زنان نیز سرطان پستان با ۲۳.۹ درصد، سرطان روده بزرگ با ۱۱.۷۰ درصد، سرطان پوست با ۱۰.۸۵ درصد، سرطان معده با ۸.۶۷ درصد و سرطان تیروئید با ۷.۳۱ درصد به ترتیب از سرطان های شایع هستند.

رئیس تاکید کرد: رویکرد اصلی ما پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان است که در سیستم شبکه هم روی آن کار می کنیم با این فرایند که افراد دارای علائم مشکوک سرطان را بویژه در سرطان های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم که در برنامه ایران هم دیده شده، به سطح دو ارجاع می دهیم. همچنین در قالب برنامه تشخیص و زودهنگام سرطان از طریق معاینات بالینی، انجام تست پاپ اسمیر و فیت این سه سرطان را تشخیص می دهیم. در حال حاضر این اقدامات در شهرهای بافت، شهرضا و نقده به صورت پایلوت تحت عنوان برنامه ایران اجرا می شود.