

کلیات و اهمیت بیماری سرطان

سرطانها از مهم ترین بیماریهای غیر واگیر هستند که بار بیماری عمده ای را به جامعه تحمیل می کنند. سرطان دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل مرگ در کشورهای در حال توسعه است. در حال حاضر سرطان عامل ۱۲٪ مرگ و میر در سراسر جهان است و در سالهای آینده روند روبه رشدی خواهد داشت. انتظار می رود تعداد موارد جدید در دنیا به ۱۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد که حدود ۶۰٪ این موارد جدید در کشورهای کمتر توسعه یافته جهان ایجاد می شوند. تغییر در سبک زندگی، کنترل نسبی بیماریهای واگیر، افزایش عوامل خطر محیطی و مسن شدن جمعیت، از عوامل افزایش بیماری سرطان در چند دهه اخیر محسوب می شوند.

در ایران سرطان سومین عامل مرگ و میر است و سالانه بیش از ۳۰۰۰۰ نفر در کشور جان خود را در اثر این بیماری از دست می دهند. تخمین زده می شود که بیش از ۷۰۰۰۰ مورد سرطان جدید در کشور اتفاق می افتد. از طرفی با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی انتظار می رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به دو برابر افزایش یابد. بنابراین نظام مراقبت موارد سرطانی به عنوان یکی از اولویتهای اصلی نظام بهداشتی درمانی مطرح است. با دانش فعلی بشر، پیشگیری از بروز سرطان ها با کنترل عوامل خطر مقدور و تشخیص زودرس با هدف درمان قطعی در مورد بسیاری از سرطان ها امکان پذیر است.

تخمین زده می شود که بیش از یک سوم تمام موارد سرطان ها قابل پیشگیری و یک سوم دیگر به شرط تشخیص زودهنگام، بالقوه درمان پذیر می باشند.

تعریف بیماری :

سرطان مجموعه ای پیچیده از بیماریهاست و سرطان زایی (تبدیل یک سلول طبیعی به یک سلول سرطانی) فرایندی پیچیده و چند مرحله ای است. به عبارت دیگر سرطان ها گروهی از بیماریها هستند که به صورت رشد بی رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول ها ایجاد می شوند و حدود ۱۰۰ نوع مختلف هستند.

از نظر بالینی سرطان ها گروه بزرگی از بیماریها هستند که از نظر سن شروع، سرعت رشد، وضعیت تمایز سلولی، قابلیت شناسایی با اقدامات تشخیصی، تهاجم، قابلیت متاستاز، پاسخ به درمان و پیش آگهی متفاوت هستند.

سرطان بر اساس منشا و نمای میکروسکوپی طبقه بندی می شود. انواع مختلف سرطان از نظر سرعت رشد، راه های گسترش و پاسخ به انواع مختلف درمان با هم تفاوت هایی دارند. به همین دلیل است که اقدامات درمانی بر اساس نوع سرطان در افراد مختلف، تفاوت های عمده دارند.

بیشتر سرطان ها در ۵ گروه بزرگ قرار می گیرند که در هر گروه نیز زیر گروه هایی وجود دارد:

- کارسینوم: سرطانی است که از سلول های پوشاننده بدن (پوست) غدد (پستان و پروستات) و ارگانهای داخلی (ریه ها، معده و روده) منشا می گیرند. ۸۰ تا ۹۰ درصد سرطان ها در این گروه قرار دارند.
- سارکوم: سرطانی که از بافت نرم منشا می گیرد.
- لنفوم: سرطانی که از سلول های سیستم ایمنی منشا می گیرد. (شامل لنفوم هوچکین و لنفوم غیر هوچکینی)
- لوسمی: سرطانی که از سلول های خونی منشا می گیرد.

- میلوم : سرطانی که از سلول های پلاسمایی مغز استخوان منشا می گیرد.

علائم شایع سرطان ها :

سرطان ها علائم متفاوتی دارند که معمولا مربوط به محل ضایعه است . به طور کلی توصیه می شود در صورت ظهور علائم زیر به وجود سرطان مشکوک شده و به پزشک مراجعه نمائید:

۱- کاهش وزن غیر قابل توضیح بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در عرض ۶ ماه

۲- تب بدون علت (تب بیش از ۳۸,۳ طول کشیده بدون علت)

۳- تغییر طولانی مدت بیش از ۳ هفته در اجابت مزاج در افراد مسن و یا وجود خون مخفی در مدفوع

۴- خونریزی و ترشح غیر طبیعی از واژن در زنان به خصوص بعد از ۴۰ سالگی و یائسگی

۵- خونریزی یا فرورفتگی نوک پستان ، پوست پستان و یا وجود توده ای در پستان که بزرگتر شده یا در طی دو دوره پیایی عادت ماهیانه ثابت باقی بماند

۶- وجود غده های زیر جلدی بدون درد و در حال بزرگ شدن به مدت بیش از ۲ هفته به عنوان نشانه ای از لنفوم

۷- زخمی که بهبود نیابد در طی ۳ ماه خصوصا در نواحی در معرض نور آفتاب یا در محل عفونتهای طولانی مدت یا در محل سوختگی قدیمی

۸- هرگونه تغییر در اندازه ، شکل ، رنگ ، و... در خالهای پوستی

۹- سرفه های طولانی مدت با یا بدون خلط خونی همراه با کاهش وزن

۱۰- سیری زودرس و کاهش اشتها به همراه کاهش وزن

۱۱- خشونت صدا

عوامل خطر ابتلا به سرطان ها :

عوامل عمده خطر ساز ابتلا به سرطان ها را می توان به پنج گروه به شرح زیر طبقه بندی کرد :

■ ۱- عوامل خطر ساز مربوط به رفتار یا روش زندگی

- مصرف دخانیات (سرطان ریه)- اشعه ماوراء بنفش (ملانوما)
- مصرف الکل : سرطان حفره دهان - حلق - حنجره - مری - کبد - پستان و احتمالا کولون و رکتوم

- رژیم غذایی (۳۰٪/سرطانها) مصرف میوه و سبزیجات و فیبر در ارتباط با کاهش خطر سرطان کولون و رکتوم –
حنجره و ریه – مری و معده و سرویکس مصرف گوشت فراوری شده سبب افزایش سرطان کولورکتال مصرف
چربی با سرطان پستان

- افزایش نمایه توده بدنی: افزایش خطر سرطان اندومتر و پستان پس از یائسگی
- سبک زندگی کم تحرک: در ارتباط با سرطانهای کولورکتال – پستان – پروستات و اندومتر

■ ۲- عوامل خطر ساز ژنتیکی

- تغییر در دوزن BRCA-2 و BRCA1 و افزایش خطر سرطان پستان
- پولیپوز آدنوماتوز فامیلی و سرطانهای دستگاه گوارش

■ ۳- عوامل خطر ساز محیطی

- کارسینوژنهای شغلی: ازبست – سیلیکا – آمین های آروماتیک و فلزات سنگین
- آلودگیهای محیطی: آلودگیهای آب و هوا – آب و خاک – آلودگیهای درون خانه مثل سوختهای مورد استفاده
در پخت و پز در جوامع روستایی
- آلودگی غذا: مایکوتوکسین ها – افلاتوکسین – آسپرژیلوس – مواد شیمیایی صنعتی مثل DDT – ترکیبات
نیتريت و نیترات
- پرتوهای یون ساز: مثل پرتو اشعه ایکس – پرتوهای کیهانی و ماوراء بنفش خورشیدی

■ ۴- عوامل خطر ساز پزشکی

- اشعه درمانی
- مصرف برخی از داروها: داروهای ضد بارداری باعث افزایش مختصر سرطان پستان و پیشگیری از سرطان
اندومتر و تخمدان – آنتاگونیست های هورمونی و بعضی داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

■ ۵- ابتلا به سایر بیماریها

- عفونت های مزمن: (یک چهارم سرطانها در جوامع در حال توسعه) و ویروس هپاتیت B-C در ارتباط
با کارسینوم هپاتوسلولار کبد – ویروس پاپیلوما ی انسانی با سرطان سرویکس – ویروس اپشتن بار با لنفوم
بورکیت – هوچکین و کارسینوم نازوفارنکس – ویروس لنفوتروپیک T انسانی با لنفوم و لوسمی سلول T –
هلیکوباکتر پیلوری و سرطان معده – HIV و سارکوم کاپوزی – شیشیتوز و ماوسرطان مثانه
- بیماریهای همراه با سرکوب سیستم ایمنی و سارکوم کاپوزی – کانسری پوست غیر ملانومی – لنفوم هوچکین

پیشگیری از بروز سرطان ها :

بخش بزرگی از علل سرطان ها شناخته شده نیستند. اما با رعایت چند نکته می توان از بروز حداقل یک سوم سرطان ها جلوگیری نمود:

- عدم استعمال دخانیات
- عدم مصرف مشروبات الکلی
- رعایت رژیم غذایی مناسب:
 - مصرف سبزیجات و میوه جات
 - استفاده کم از غذاهای بامشآجری حیوانی
 - عدم مصرف مواد غذایی دارای ماده نگهدارنده نیتريت مثل سوسیس و کالباس
 - عدم مصرف غذاهای کپک زده - شور - دودانلودونمک سود
- نگه داشتن وزن در حد طبیعی
- انجام فعالیتهای ورزشی منظم _ ۳۰ دقیقه در روز ۵ بار هفته (
- محدودیت مواجهه با عوامل شغلی خطرزا
- جلوگیری از مواجهه طولانی بانورآفتاب (به خصوص در ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدالظهر)
- پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطانهای خانوادگی
- رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماریهای مقاربتی