

معرفی عوامل خطر ساز

به جز ژنتیک، سابقه خانوادگی و افزایش سن، سایر عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان قابل کنترل هستند و معرفی گسترده این عوامل از طریق رسانه های گروهی و ترویج سبک زندگی سالم می تواند از ابتلا به انواع سرطان، به عنوان گروهی از پرخطرترین بیماری های کشور، بکاهد؛ از جمله:

سیگار: استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان ها، ب هویژه سرطان ریه، نقش شناخته شده ای دارد. سیگار کشیدن همچنین دلیل اصلی ابتلا به سرطان های حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه است و زمینه را برای ابتلا به سرطان های لوزالمعده، کلیه، معده، گردن رحم و برخی از انواع سرطان خون نیز فراهم میکند.

الکل: مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان های حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش میدهد.
اشعه فرابنفش خورشید: سرطان پوست شایعترین سرطان دنیاست که بیشتر انواعش یک عامل خطر ساز دارد؛ قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید. دستگا ههای برنزه کننده (سولاریوم) نیز احتمال ابتلا به انواع سرطان های پوست را افزایش میدهد.
رژیم پرچرب: رژیم پرچرب منجر به افزایش وزن و چاقی می شود و با سرطان های پستان، پروستات، روده بزرگ، راست روده، لوزالمعده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم مرتبط است.

تغذیه ناسالم: علاوه بر مصرف غذاهای چرب، مصرف غذاهای دودزده (مثل ماهی دودی)، نم کسود و کنسرو شده نیز می تواند احتمال ابتلا به سرطان های گوارشی را افزایش دهد. در مورد روش پخت هم نکته های آموزشی مهمی وجود دارد؛ به عنوان مثال، توصیه می شود غذاهایمان را عمدتاً آبپز یا بخارپز کنیم و کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی برویم؛ این در حالی است که متأسفانه بسیاری از ما ایرانی ها عادت کرد هیم کباب را روی منقل و با آتش تیز تهیه کنیم و ماهی و سیب زمینی را حسابی در روغن سرخ کنیم!

کم تحرکی: زندگی ماشینی به ک متحرکی ما دامن می زند و ک متحرکی یکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان است. پیش تمیز نشینی، گذراندن ساعات طولانی پای تلویزیون یا پشت رایانه و استفاده از اتومبیل شخصی، حتی برای رفتن به مقاصد نزدیک، از مصادیق بارز کم تحرکی در روزگار ماست که می تواند بر ایمان گران تمام شود.

عوامل دیگر: برخی افزودنی های خوراکی، بعضی از رنگ ها و حشره کش ها، زیاد قرار گرفتن در معرض اشعه رادیولوژی، برخی ویروس ها (مانند ویروس های عامل زگیل تناسلی و تبخال تناسلی) و ابتلا به برخی عفونت ها (مانند ایدز و هپاتیت) نیز از دیگر عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان محسوب می شوند.

مقابله با عوامل خطر ساز

اگر عوامل خطر ساز به خوبی معرفی شوند و مردم به درستی آنها را بشناسند و با خطر هایشان آشنا شوند، آ نوقت آموزش راه های مقابله با این عوامل، آسان خواهد بود:

ترک سیگار و الکل: هرگز سراغ سیگار و الکل نروید و اگر سابقه مصرف آنها را داشته یا دارید، هرچه سری عتر برای ترک آنها اقدام کنید.

ضدافتاب: حتی المقدور در ساعات اوج تابش آفتاب، از منزل خارج نشوید و به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید.

تغذیه سالم: افزایش مصرف مواد غذایی طبیعی، لبنیات کم چرب، سبزی ها و میوه های تازه و کاهش مصرف غذاهای چرب، نمک سود، کنسرو شده و فراوری شده جزو اصول تغذیه سالم تلقی می شوند.

ورزش و کاهش وزن: اگر اضافه وزن دارید، حتماً باید برای کاهش وزن اقدام کنید و بدانید که برای دستیابی به این هدف، هیچ فرمولی بهتر از ورزش منظم و رژیم غذایی سالم نیست.

واکسیناسیون: با استفاده از واکسن های هپاتیت و گارداسیل می توان احتمال ابتلا به عفون تهای هپاتیت و زگیل تناسلی را به حداقل رساند.

همان طور که گفته شد، واکسیناسیون یکی از راههای موثر در پیشگیری از ابتلا به برخی عفونت هاست که اگر به آنها مبتلا شویم، احتمال ابتلایمان به گروهی از سرطان ها افزایش خواهد یافت. اما برخی عفون تها واکسنی ندارند و

بهترین راهکار، توجه به علایم اولیه آنها و درمان در همان مراحل نخستین است؛ وگرنه ممکن است پیشرفت کنند و زمینه ساز ابتلا ی ما به سرطان شوند. برخی از رایجترین عفون تهایی که بهتر است در همان مراحل اولیه، آنها را جدی بگیریم و درمانشان کنیم، عبارتند از:

عفون تهای زنانه: عفونت های دستگاه تناسلی زنان باید خیلی سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطان نهای تناسلی فراهم نشود.

عفونت های حفره دهان: این عفونت ها نیز می توانند به تدریج زمینه را برای ایجاد سرطان های حفره دهان فراهم کنند و به همین دلیل است که رعایت بهداشت دهان و دندان همیشه مورد تاکید پزشکان است.

عفون تهای گوارشی: میکروب هلیکوباکتر را حتماً م یشناسید! این میکروب نیز اگر زود به دادرش نرسید و درمانش نکنید، م ی تواند زمینه ساز ابتلا به لنفوم شود.

عفون تهای ادراری: عفونت مثانه یکی از عفونت های ادراری است که اگر زیادتکرار شود و درمان موثری نگیرد، زمینه ابتلا به سرطان مثانه را فراهم میکند