



۴ فوریه برابر ۱۵ بهمن روز جهانی سرطان



واژه سرطان به تنهایی دلهره آور و ترسناک است به ویژه اگر فرد یا نزدیکانش به این بیماری مبتلا شوند. اما از ابتلاء به برخی از انواع سرطان می توان جلوگیری و یا با تشخیص اولیه، بسیاری از سرطان ها را درمان کرد.

سرطان چیست

سرطان یک بیماری است که از تکثیر غیرطبیعی سلول‌های بدن شروع می‌شود. بدن انسان از میلیون‌ها سلولی ساخته شده است که با یکدیگر گروه‌بندی شده تا بافت‌ها و اندام‌های مختلف را بسازند. ژن‌های داخل هر سلول به آن دستورهای لازم را صادر می‌کنند. گاهی اوقات این دستورات در یک سلول مبهم و مغشوش بوده و سلول رفتار غیرطبیعی دارد و پس از مدتی گروهی از سلول‌های غیرطبیعی می‌توانند در خون یا سیستم ایمنی گردش کرده یا تبدیل به توده یا تومور بدخیم یا سرطان شوند.

روز جهانی سرطان چیست

روز جهانی سرطان، روزی بین‌المللی در تقویم برای آگاهی بخشی به مردم در زمینه مبارزه با سرطان و پیشگیری و درمان آن است.

تاریخ روز جهانی سرطان

روز جهانی سرطان یک روز بین‌المللی مشخص شده در تاریخ ۴ فوریه برابر با ۱۵ بهمن‌ماه است.

هدف روز جهانی سرطان

هدف از نام‌گذاری روزی به نام روز جهانی سرطان حفظ جان انسان‌ها از میلیون‌ها مرگ و میر اکثراً قابل‌پیشگیری به واسطه سرطان از طریق ارتقا سطح آگاهی، آموزش درباره سرطان و ترغیب دولت‌ها و افراد در سراسر جهان برای انجام اقدامی علیه این بیماری و فرصتی برای تجمع جامعه بین‌المللی برای پایان دادن به بی‌عدالتی ناشی از رنج قابل‌پیشگیری از سرطان است

تاریخچه روز جهانی سرطان

روز جهانی سرطان در ۴ فوریه ۲۰۰۰ در اجلاس جهانی سرطان که در پاریس برگزار شد، تأسیس شد.

این روز اکنون توسط اتحادیه کنترل بین‌المللی سرطان برای حمایت از اهداف اعلامیه جهانی سرطان که در سال ۲۰۰۸ پیشنهاد شد هدایت می‌شود، سازمان ملل متحد از ناظرین این روز است.

شعار روز جهانی سرطان

هرسال برای روز جهانی سرطان یک شعار اعلام می‌شود، در چند سال اخیر شعار و درون‌مایه روز جهانی سرطان برای سه سال پیاپی انتخاب شده است.

شعار «ما می‌توانیم. من می‌توانم» برای روز جهانی سرطان در سالهای ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ در نظر گرفته شده است و بیانگر این است که هر فرد می‌تواند سهم خود را برای کاهش بار جهانی



بیماری سرطان انجام دهد. از آنجایی که سرطان زندگی فرد مبتلا را به طرق مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد، تمام مردم توانایی انجام فعالیت‌های گوناگون در این زمینه را برای کاهش تأثیر سرطان بر زندگی افراد، خانواده‌ها و جوامع دارند.

شعار روز جهانی سرطان ۲۰۲۰

شعار «من هستم و خواهم بود» برای روز جهانی سرطان در سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱ در نظر گرفته شده است.

این شعار از تعهد شخصی حمایت می‌کند و نشان‌دهنده تأثیر حرکت‌های فردی بر آینده بیماران مبتلا به سرطان است.

علائم و نشانه‌های سرطان

سرطان در آغاز، هیچ نشانه‌ای ندارد. علائم و نشانه‌های آن زمانی ظاهر می‌شوند که سلول‌ها رشد کرده و ریشه دوانده باشند. نشانه‌های این بیماری بستگی به نوع و محل آن دارد، بسیاری از این علائم بین تمامی سرطان‌ها مشترک هستند و برخی علائم، اختصاصی می‌باشند.

علائم موضعی سرطان

علائم موضعی ممکن است به سبب توده توموری یا جراحی که به علت وجود تومور ایجاد شده است، ظاهر شوند. به‌عنوان مثال، توده‌ای که طی سرطان ریه در ریه‌ها ایجاد می‌شود می‌تواند منجر به انسداد برونش‌ها شده و به ایجاد سرفه یا ذات‌الریه منجر شود؛ سرطان مری ممکن است سبب باریک شدن مجرای مری شود که عمل بلع را سخت و دردناک خواهد کرد؛ سرطان کولورکتال سبب می‌شود مجرای دفع باریک و یا مسدود شود.

توده‌های موجود در سینه می‌توانند بر آمِدگی‌های قابل‌رؤیتی ایجاد کنند؛ زخم‌های ایجاد شده می‌توانند سبب خون‌ریزی شوند که اگر این خون‌ریزی در ریه‌ها صورت گیرد ممکن است سرفه‌های خونی به دنبال داشته باشد، اگر در روده ایجاد شود مدفوع خونی ایجاد می‌کند، اگر در مثانه ایجاد شود ادرار خونی را سبب خواهد شد و اگر در رحم ایجاد شود به خون‌ریزی در ناحیه واژینال منجر خواهد شد. سرطان در مراحل ابتدایی بدون درد است اما بیماران در مراحل پیشرفته ممکن است حس درد را نیز تجربه کنند. برخی سرطان‌ها می‌توانند سبب تشکیل مایع در ناحیه سینه و شکم شوند.

علائم سیستمیک سرطان

برخی علائم در طی سرطان وجود دارند که صرفاً در محل ایجاد تومور ظاهر نمی‌شوند بلکه بدن را به صورت کلی و سیستمیک درگیر می‌کنند، این علائم شامل کاهش وزن ناخواسته، تب، خستگی مفرط و تغییرات پوستی می‌باشد.

متاستاز چیست

متاستاز فرایندی است که طی آن، سرطان از محل ابتدایی خود فراتر رفته و در عضو دیگری از بدن و یا سراسر بدن گسترش می‌یابد؛ این فرایند یا طی یک گسترش موضعی رخ می‌دهد، یا گسترش از طریق جریان لنفاوی به محل غدد لنفاوی، و یا گسترش از طریق جریان خون به نواحی دورتر.

اگر از طریق جریان خون گسترش یابد معمولاً به تمامی قسمت‌های بدن نفوذ خواهد کرد.

انواع سرطان

سرطان‌های مختلف بر اساس اندامی که سرطان از آنجا شروع شده است نام‌گذاری می‌شوند از جمله:

سرطان‌های سر و گردن مانند: مغز چشم حنجره تیروئید دهان

سرطان‌های قسمت پایین مانند: روده، تخمدان، رحم، دهانه رحم، بیضه، پروستات، مثانه

سرطان‌های قسمت بالا مانند: پانکراس، معده، کیسه صفرا، کلیه، کبد، پستان، ریه

سرطان‌های عمومی مانند: استخوان، پوست، خون

علت سرطان

در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، جهش‌های ژنتیکی و فاکتورهای محیطی سبب ایجاد سرطان می‌شوند؛ در ۵ تا ۱۰ درصد باقی‌مانده، وراثت دخالت دارد. منظور محققان از فاکتورهای محیطی، عواملی هستند که از نظر ژنتیکی قابل به ارث رسیدن نیستند؛ از فاکتورهای محیطی

رایجی که می‌توانند به مرگ به سبب سرطان منجر شوند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: دخانیات (۲۰٪-۳۰٪)، رژیم نامناسب و چاقی (۳۵٪-۳۰٪)، عفونت‌ها (۲۰٪-۱۵٪)، اشعه‌ها (اعم از اشعه‌های یونیزه کننده و غیر یونیزه کننده، بیش از ۱۰٪)، استرس، کم‌تحرکی و آلودگی.

مواد سرطان‌زا

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 قرار هستند:

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 ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهند. این عوامل عبارت‌اند از:

۱. افزایش سن
۲. سبک زندگی استرس‌زا
۳. وضعیت تغذیه ضعیف به دلیل مصرف کم میوه و سبزی
۴. مصرف دخانیات و الکل
۵. عفونت‌های مزمن
۶. اضافه‌وزن بیش از حد در افزایش خطر ابتلاء به سرطان پستان، مری، روده‌ی بزرگ، تخمدان و مخاط رحم
۷. برخی از غذاها نیز ممکن است خطر ابتلاء به انواع مختلف سرطان را افزایش دهند

از جمله‌ی این غذاها عبارت‌اند از:

- گوشت سوخته
- شیرین‌کننده‌های مصنوعی: روی آوردن به مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای اندوختن قدری کالری تصمیم عاقلانه‌ای محسوب نمی‌شود. مطالعات مختلف ارتباط بین شیرین‌کننده‌های مصنوعی و خطر ابتلاء به سرطان را در بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داده‌اند.
- غذاهای کنسروی: جداره‌ی داخلی بیشتر قوطی‌های کنسرو حاوی ماده‌ای بنام بیسفنول-A است که خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهد. اغلب بسته‌بندی‌های پلاستیکی نیز حاوی این ماده هستند. از بین غذاهای کنسروی، کنسرو گوجه و فراورده‌های آن بدترین نوع به شمار می‌روند
- 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.
- گوشت فراوری‌شده و دودی: مصرف بیش‌ازحد گوشت‌های فراوری‌شده، از جمله ژامبون و بی‌کن و سوسیس، خطر ابتلاء 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 افزوده‌شده، به نیترات خطرناک‌تری تبدیل می‌شود.



۱

سیگار و قلیان نکشید و در
معرض دود آن قرار نگیرید.



۲

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه
بروید.



۳

روزانه ۵ وعده میوه و سبزی
بخورید.

۴

مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه
خود را کاهش دهید.



۵
وزن خود را مدیریت کنید.
چاقی و اضافه وزن بیماری
زاست.

٦

با کرم ضدآفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.



٧

الکل ننوشید و از موادمخدر دوری کنید.

٨

آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.





۹

با خود، دیگران و محیط زیست
مهربان باشید.



۱۰

علایم هشدار دهنده سرطان را
بشناسید و به موقع مراجعه کنید.

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه گیلان