

## دانستنی های علمی در مورد سرطان

عواملی که به طور مشخص با سرطان در ارتباط هستند:

- **مصرف تنباکو** مسئول ۹۰ درصد از تمام مرگ و میر ناشی از سرطان ریه است و ارتباط تنگاتنگی با سایر سرطان ها دارد.
- **چاقی**، با افزایش بسیاری از انواع سرطان ها همراه است و سالانه ۴/۵ میلیون مرگ در سراسر دنیا، در اثر اضافه وزن اتفاق می افتد.
- ارتباط میزان چربی، میوه جات، سبزیجات و فیبر رژیم غذایی با سرطان، هنوز نامشخص است. ممکن است مصرف **گوشت قرمز** با افزایش سرطان کولون و مصرف بسیار زیاد گوچه فرنگی با کاهش سرطان پروستات همراه باشد.
- مصرف **مقادیر بالای کلسیم** ( بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز) با افزایش خطر سرطان پروستات همراه است. میزان فولات (اسید فولیک) رژیم غذایی، با کاهش سرطان کولون و پستان همراه است؛ مخصوصا در خانم هایی که الکل مصرف می کنند.
- مصرف **الکل** حتی در مقادیر متوسط، باعث افزایش خطر سرطان های کولون، پستان، مری، و دهانی- حلقی می شود.
- فعالیت بدنی با کاهش خطر ابتلا به سرطان های کولون و پروستات همراه است و **افزایش وزن** خطر ابتلا به سرطان های متعدد را بالا می برد.
- سرطان پوست، مستقیما مرتبط با **مواجهه با اشعه ی ماوراء بنفش طبیعی یا مصنوعی** است. متأسفانه تعداد مبتلایان به ملانوم در حال افزایش است. اشعه های خورشیدی اولین دلیل سرطان های پوستی ملانومی و غیرملانومی است. اشعه ی ماوراء بنفش با مختل کردن سیستم ایمنی پوست، توانایی بدن برای رد سلول های غیر طبیعی را محدود می کند. تاریخچه ای از آفتاب سوختگی همراه با تاول و برنزه کردن بدن در فضاهای بسته، مخصوصا در بالغین جوان، خطر ویژه ای برای ملانوم است. هرچه فرد مدت بیشتری در معرض نور خورشید باشد، احتمال ابتلا به سرطان های پوستی غیر از ملانوم بالاتر می رود.
- ویروس های زگیل تناسلی (**HPV**)، هپاتیت C (**HCV**)، ویروس لنفوسیت های T انسانی تیپ ۱ (**HTLV1**)، ویروس نقص ایمنی انسان (**HIV**)، هپاتیت B (**HBV**)، ابشتین بار (**EBV**)، و هلیکوباکتریپیلوری (**H. Pylori**) ارتباط شناخته شده ای با سرطان های انسانی دارند.
- اجتناب از نور خورشید، استفاده از کرم ضدآفتاب، واکسیناسیون علیه HPV، هپاتیت B، و درمان زودرس یافته های غیرطبیعی دهانه ی رحم و عفونت با HPV می تواند جلوی ایجاد سرطان را بگیرد.
- در افراد با خطر بالای ابتلا به سرطان، پیشگیری دارویی می تواند کمک کننده باشد. اما خطر و مزایای این کار باید به دقت سنجیده شود. آسپیرین و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (اصطلاحا مسکن ها) می توانند علیه پولیپ های آدنوماتوز و سرطان کولورکتال اثر محافظتی داشته باشد و استفاده ی طولانی مدت و با دوز پایین، احتمال مرگ و میر ناشی از سرطان های تومورال را کاهش می دهد.

## توصیه های کلی اصلاح شیوه ی زندگی، برای پیشگیری از سرطان:

- از تنباکو دوری کنید. ( مصرف سیگار، قابل پیشگیری ترین علت سرطان است! )
- فعالیت بدنی داشته باشید.
- بدنتان را در وزن نرمال نگه دارید.
- از رژیم غذایی غنی از سبزیجات، میوه جات، غلات کامل و حداقل چربی های اشباع، گوشت قرمز و گوشت های فراوری شده (سوسیس و کالباس) استفاده کنید.
- مصرف الکل را محدود کنید.
- در مقابل عفونت های جنسی از خود محافظت کنید.
- دختران و پسران را علیه HPV واکسینه کنید.
- از مواجهه ی طولانی با خورشید اجتناب کنید.
- معاینات روتین پستان، دهانه ی رحم و روده ی بزرگ را مرتب انجام دهید.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference address:

<https://www.uptodate.com>

آخرین به روزرسانی: ۳۰ مارس ۲۰۱۸