



بیمارستان امام خمینی بناب

# پیشگیری از سرطان



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر خاکپور (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: درسامه داخلی جراحی برونر سوادارت

کد سند: PA-PHE-106

## روش ساده برای پیشگیری از سرطان

هنگامی که پیشگیری از سرطان در ذهن خطور می‌کند عقل سلیم چنین می‌گوید، بیش از ۴۰٪ سرطان‌ها ناشی از سبک غلط زندگی از قبیل سیگار کشیدن، پرخوری و ورزش نکردن است. یکی از عوامل سرطان ریه، سیگار کشیدن است. بسیاری از سرطان‌های پوست مربوط به آفتاب سوختگی است و بسیاری از سرطان‌های رحم مربوط به عفونت. از طرف دیگر ژنتیک تا حدودی در تعداد معدودی از سرطان‌ها نقش دارد. به معنای دقیق کلمه، تمرکز روی رفتارهای سالم مؤثرترین راه برای کاهش خطر سرطان است.

## برای پیشگیری از سرطان به هیچ وجه سیگار نکشید

شاید عقلانی نباشد، اما وقتی پیشگیری از هر نوع سرطان در میان باشد کنار گذاشتن سیگار یک راه حل است. سیگار عامل ۳۰٪ از مرگ و میرهای ناشی از سرطان است. علی‌الخصوص سرطان ریه که بیش از سایر سرطان‌ها عامل مرگ مردم است. به گفته‌ی کارشناسان یکی از بهترین راه‌های کاهش خطر سرطان، اجتناب از توتون و تنباکو است. طبق مطالعه انجام شده سال ۲۰۱۰ در مجله‌ی اتحادیه پزشکی آمریکا، حتی کاهش روزانه سیگار، از ۲۰ عدد به کمتر از ۱۰ عدد، خطر سرطان ریه افراد سیگاری را ۲۷٪ کاهش می‌دهد. به نظر کارشناسان، هر چه کمتر سیگار بکشید زندگی بهتری خواهید داشت. شما می‌توانید از موسسات ترک سیگار کمک بگیرید.

## کلم بروکلی اثرات ضد سرطانی دارد

سبزیجات تنها، بخشی از یک رژیم سالم نیستند، بلکه خاصیت ضد سرطانی هم دارند. به همین دلیل هر روز ۲ و نیم پیمانه میوه و سبزیجات مصرف کنید. سبزیجات سبزرنگ به‌خصوص کلم بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ حاوی مواد شیمیایی گلوکوزامین‌ها هستند که در فرایند گوارش به ترکیباتی تجزیه می‌شوند که اثرات ضد سرطانی دارند. برای مثال پژوهش سال ۲۰۰۰ در مرکز آنکولوژی زنان نشان می‌دهد یکی از این ترکیبات رشد سلولهای غیرعادی در رحم انسان را کاهش می‌دهد.

سبزیجات ضد سرطانی دیگر: گوجه فرنگی حاوی لیکوپن است،

فیتوشیمیایی که جلوی مولکولهای مخرب سلول را می‌گیرد این مولکول‌ها رادیکال آزاد نامیده می‌شوند. بادمجان، دارای آنتی‌اکسیدانی است که ذخیره خونی را که سلول‌های سرطانی برای تکثیر نیاز دارند، متوقف می‌کند. به علاوه داشتن چنین رژیم‌هایی جایی برای غذاهای دیگر از جمله گوشت قرمز باقی نمی‌گذارد. مصرف ۶۰۰ گرم گوشت قرمز در هفته موجب سرطان روده می‌شود.

## برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، وزن خود را کنترل کنید

اضافه وزن فقط به کمر شما آسیب نمی‌زند بلکه چاقی بیش از حد عامل افزایش خطر ۱۰ گونه سرطان از جمله مری، کلیه و کیسه صفرا است. بافت‌های چاق، پروتئینی تولید می‌کند که موجب التهاب می‌شود، سلولهای سرطانی را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را بالا می‌برد. سبک‌های خاص زندگی حفظ وزن طبیعی را دشوارتر از همیشه می‌سازد. فست فود ارزان هستند و بجای بیرون رفتن از خانه، بیشتر وقت خود را صرف تلویزیون و رایانه می‌کنیم. مرتب خود را وزن **30 دقیقه فعالیت بدنی در هفته شانس ابتلا به سرطان سینه در زنان را ۳۵٪ کاهش می‌دهد**

## داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته راهی برای

## پیشگیری از سرطان است

وقتی پای سرطان در میان باشد، ورزش کردن به اندازه قانون غذا حیاتی است. سالانه یک سوم مرگ و میرهای ناشی از سرطان در ایالات متحده آمریکا مربوط به رژیم غذایی و فعالیت بدنی است. با وجود اینکه انجمن تحقیقات سرطان آمریکا، هر هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش در حد متوسط (۷۵ دقیقه فعالیت سخت) را توصیه می‌کند، تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های کم و کوتاه نیز می‌تواند مؤثر باشد. ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته کفایت تا شانس ابتلا به سرطان سینه در زنان ۳۵٪ کاهش یابد. در آمریکا از هر ۸ زن یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود. دکتر گانز می‌گوید: فعالیت بدنی در کنار کمک به حفظ وزن طبیعی، التهاب را نیز کاهش می‌دهد و مانع از پیشرفت سلولهای سرطانی به سمت بدخیمی است.

## برای پیشگیری از سرطان مشروبات الکلی را کنار بگذارید

الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دهان، گلو، روده بزرگ و سینه است. الکل به بافت‌های بدن آسیب می‌رساند. در زنان مصرف لیکور (نوعی مشروب الکلی) میزان استروژن (نوعی هورمون در بافت سینه) را بالا می‌برد و به طور پنهانی خطر سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

## برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست از کرم ضد آفتاب

**استفاده کنید:** زنان ۱۸ تا ۳۹ سال نسبت به ملانوم (مهلک‌ترین نوع سرطان پوست) آسیب پذیرترند. در چهل سال اخیر سرعت رشد این بیماری به ۸۰٪ رسیده است. برنزه کردن پوست با اشعه ماورای بنفش تاحدی در آن نقش دارد، اما قرار گرفتن مقابل نور مستقیم آفتاب زیان آورتر است. خوشبختانه این خطر با مصرف مقدار کمی ضد آفتاب ساده، کمتر می‌شود.

افرادی که روزانه کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنند ۵۰٪ کمتر از کسانی که از آن استفاده نمی‌کنند به ملانوم مبتلا می‌شوند. هر روز مقدار کمی کرم ضد آفتاب با SPF ۱۵ بزنید. حتی در زمستان و روزهای ابری از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. وی پیشنهاد می‌کند از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر که اشعه ماورای بنفش زیاد است از منزل بیرون نروید، استفاده از کرم ضد آفتاب همانند مسواک زدن باید یک عادت شود.

**استرس به تنهایی نمی‌تواند عامل سرطان شود، اما می‌تواند محیط درون بدن را تغییر دهد.**

## آرام باشید و از محیط‌های پر استرس دوری کنید.

به تنهایی نمی‌تواند عامل سرطان شود، استرس می‌تواند محیط درون بدن را تغییر دهد تا اینکه وضعیت پیش سرطانی آشکارتر شود. استرس دائمی، فعالیت سلول‌های ایمنی را بوسیله تحریک روح و روان تغییر می‌دهد (این کار بدن را غرق هورمون برای مثال کورتیزول می‌کند) حتی اگر ضروری نباشد، این امر موجب افزایش التهاب می‌شود که می‌تواند به طور پنهانی جهش سلول‌های سرطانی را پدید آورد.

خوشبختانه، می‌توان با برنامه‌ریزی استرس را کاهش داد. برای مثال، با انجام ورزش یوگا و چک نکردن ایمیل‌هایتان بعد از ساعت ۷ شب. دکتر گانز معتقد است کارهایی را انجام دهید تا بدنتان در سالم‌ترین شرایط قرار گیرد و جایی برای رشد سلول‌های سرطانی نداشته باشد.

## برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ

**کنید:** چکاپ گرچه جلوی سرطان را نمی‌گیرد اما می‌تواند پزشکان را از علائم هشداردهنده‌ی پیش سرطانی (برای مثال وجود پولیپ در روده بزرگ یا یک خال مشکوک) باخبر سازد. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند بعد از ۲۰ سالگی، برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید. زنان هر سه سال یکبار تا چهل سالگی باید تست سینه انجام دهند و بعد از آن سالی یکبار ماموگرافی انجام دهند (بررسی و آزمایش سینه تا ۲۵٪ خطر سرطان کشنده سینه را کاهش می‌دهد).

هر سه سال یکبار جهت پیشگیری از سرطان رحم تست پاپ اسمیر انجام دهید (از سال ۱۹۵۰ تاکنون، مرگ و میر ناشی از سرطان رحم با تست پاپ اسمیر ۷۵٪ کاهش یافته است). از ۵۰ سالگی روده بزرگ را چک کنید (اگر پیشینه‌ی خانوادگی این بیماری را دارید زودتر این کار را انجام دهید). به گفته‌ی کارشناسان سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است

سرطان یک شبه نه ایجاد می‌شود نه پیشرفت می‌کند. سبک زندگی شما تا حد قابل توجهی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. یک سوم تمام سرطان‌ها در کل دنیا، با تغذیه صحیح، اجتناب از سیگار و حفظ وزن در حد متعادل قابل پیشگیری اند.

**پرهیز از نوشیدنی‌های شیرین:** نه تنها این نوع نوشیدنی‌ها، کمکی برای افزایش خطر ابتلا به چاقی و دیابت است بلکه خطر ابتلا به سرطان آندومتر را نیز افزایش می‌دهد زنانی که مقادیر زیادی نوشیدنی‌های قندی مصرف می‌کنند، ۸۷ درصد بیشتر از سایر زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان آندومتر هستند.

**مصرف نشاسته مقاوم:** نشاسته مقاوم یافت شده در مواد غذایی مانند موز سبز، جو و لوبیا سفید، با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ ارتباط مستقیم دارد. نشاسته مقاوم به گروهی از کربوهیدرات‌های رژیمی غیر قابل هضم گفته می‌شود. تاثیرات این نشاسته بر سلامت روده، کاهش قند خون بعد از مصرف غذا، افزایش حساسیت به انسولین و اثرات آن بر میکروبیوم، چربی خون و وزن مورد توجه است.

**تحرك بدنی:** مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیشتری زمان روز خود را بی‌تحرك به سر می‌کنند، ۲۴ درصد بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان آندومتر هستند. توصیه کارشناسان بر این است که حداقل هر یک ساعت یکبار از جای خود بلند شوید و برای چند دقیقه قدم بزنید یا حرکات کششی انجام دهید.

**مصرف کلم بروکلی:** کلم بروکلی یک منبع فوق العاده غذایی برای جلوگیری از سرطان است. اما باید توجه داشته باشید که بیشتر آن را به صورت بخارپز استفاده کنید. چون به گفته محققان ایتالیایی کلم بروکلی بخارپز شامل گلوکوزینولات بیشتر (قطعات سالم سبزی)، نسبت به کلم سرخ شده، است. کلم بروکلی غنی از سولفورافان است. این ماده خطر ابتلا به سرطان‌های معده، سینه و پوست را کاهش می‌دهد.

**مصرف آجیل:** آجیل‌ها بخصوص از نوع برزیلی سرشار از سلنیوم هستند، یک ماده معدنی کمیاب موجود در خاک که باعث از بین رفتن سلول‌های سرطانی و ترمیم سلول‌های دی‌ان‌ا می‌شود. محققان دانشگاه هاروارد ثابت کرده‌اند در میان مردان مبتلا به سرطان پروستات، کسانی که بیشترین میزان سطح خونی سلنیوم را داشته‌اند، ۴۸ درصد کمتر از سایرین دچار پیشرفت این بیماری شدند. افزایش سطح خونی سلنیوم همچنین با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، سرطان ریه، و به طور کلی مرگ و میر ناشی از سرطان ارتباط دارد.

**مصرف سیر:** این گیاه تند حاوی ترکیبات گوگرد آلیل است که منجر به دفاع طبیعی سیستم ایمنی بدن در برابر سرطان می‌شود و به طور بالقوه به بدن برای دفع مواد سرطان‌زا و از بین بردن سلول‌های سرطانی کمک می‌کند. بررسی‌های محققان نشان داده، زنانی که بیشتری میزان مصرف سیر را دارند، ۵۰ درصد کمتر از سایر زنان دچار سرطان روده بزرگ می‌شوند.

**سایر موارد: قرار گیری ۱۵ دقیقه‌ای در معرض خورشید**

**نوشیدن چای سبز - مصرف ماهی پیاپی در روز به مدت ۳۰ دقیقه**

**منبع: سایت آوای سلامت ، یک عمر سلامتی با خود مراقبتی**