

## مقدمه

سرطان از نگران کننده ترین بیماریهاست که در سراسر جهان هزینه های بسیار زیادی هم به خانواده و هم به دولتها تحمیل کرده است. سرطان سومین علت مرگ در ایران است که متأسفانه همچنان رو به افزایش می باشد. نکته مهم اینست که با پیشگیری به موقع و تشخیص زود هنگام بسیاری از سرطانها، امید به درمان قطعی بالا رفته و دریچه ای از امید را به روی انسانها گشوده است.

## تعریف سرطان

هرگونه رشد غیر طبیعی سلولهای بدن که منجر به تغییر طبیعی و یا جهش در سلول شود را بیماری سرطان یا کانسر می گویند. به عبارتی ساده تر هر وقت در قسمتی از بدن، سلولها بدون نظم و ترتیب تکثیر شوند و بتوانند به قسمتهای دیگر حمله کنند که به این رشد غیر طبیعی سرطان می گویند. در اغلب موارد سلولها زمانی سرطانی می شوند که در اثر مواجهه مداوم و مکرر با مواد سرطان زا قرار گیرند. در سلولهای بدخیم وقتی سلولهای غیر طبیعی زیاد تکثیر شوند به سلولهای طبیعی اطراف خود حمله می کنند و در تمام بدن پخش می شوند؛ که به آن متاستاز می گویند.

## عوامل مؤثر در بروز سرطان

شناخت این عوامل به علت تحقیقات و پژوهشهای صورت گرفته به دست آمده، که به دسته های مختلف از جمله موارد زیر تقسیم می گردد :

### ۱- عوامل ارثی (ژنتیکی) :

بعضی از سرطانها در بعضی اقوام و خانواده ها بیشتر دیده می شوند مانند افرادی که در فامیل درجه یک فرد سرطانی دارند بیشتر در معرض خطر هستند.

### ۲- عوامل فیزیکی :

مانند اشعه ماوراء بنفش، پرتوها که بیشتر در معرض خطر هستند.

### ۳- عوامل شیمیایی :

عواملی مانند آرسنیک، بعضی رنگها، تنباکو، سیلیکون، گاز خردل و بسیاری دیگر که منجر به سرطان ریه می شود.

### ۴- عوامل بیولوژیکی :

بعضی از عفونتها مانند هلیکوباکتریلوری در معده ( که منجر به سرطان معده می شود ) و پاپیلوما در دهانه رحم ( که منجر به سرطان دهانه رحم شود ).

## سرطان های شایع در ایران

سرطان پوست، سرطان مری، سرطان معده، سرطان پستان، سرطانم غدد لنفاوی، سرطان مثانه، سرطان دهانه رحم، سرطان ریه، سرطان خون، سرطان تیروئید.

## علائم هشداردهنده سرطان :

در صورت بروز هر يك از علائم زیر بهتر است هر چه سریعتر به پزشك مراجعه گردد :

۱- هرگونه زخمی که به مدت طولانی خوب نشده است بخصوص در ناحیه زبان، لبها و دهان

۲- وجود هرگونه توده سفت یا غده در بدن بخصوص در پستانها

۳- هرگونه تغییری در نظم طبیعی اجابت مزاج، ادرار یا خون در مدفوع

۴- گرفتگی و خشونت صدا و سرفه های طولانی مدت

۵- خونریزی غیر طبیعی از سوراخ ها و مجاری بدن ( واژن، مقعد، مثانه و بینی )

۶- اشکال در بلع غذا و سوء هاضمه

۷- تغییر شکل و اندازه خال و زگیل

### **عوامل پیشگیری کننده در سرطان**

#### **الف : ویتامین آنتی اکسیدان :**

این ویتامینها شامل بتاکاروتن، ویتامین E و ویتامین C موجود در سبزیجات و میوه جات

#### **ب : چای :**

چای ماده ای است که ۲/۳ جمعیت کره زمین از آن استفاده می کنند که دارای ترکیباتی بنام پلی فنل می باشد. اثرات ضد سرطان چای در ارتباط با تومورهای متاستاز دهنده به دستگاه گوارش، غدد پستان، کبد، ریه، پوست، لوکمیا و ... شناخته شده است.

مصرف ۱۰ فنجان چای سبز در روز باعث تأخیر در ایجاد سرطان پوست می گردد.

#### **ج : گوجه فرنگی :**

اثرات ضد سرطانی گوجه فرنگی در پیشگیری از سرطانهای دهان، دهانه رحم، پستان، ریه، کولون، پانکراس، پروستات، رکتوم و مری شناخته شده است.

#### **د : فیرها :**

نقش سیوس گندم در پیشگیری از سرطانهای پستان و کولون شناخته شده است.

#### **هـ : لوبیای سویا و حبوبات :**

لوبیای سویا باعث کاهش کلسترول سرم خون و وزن می گردد و در افراد مبتلا به دیابت استفاده می شود، همچنین در سلامتی قلب و عروق تأثیر زیادی دارد.

سبزیجات و غلات و حبوبات در پیشگیر از بعضی سرطانها و بیماریهای کرونر قلب تأثیر بسزایی دارند.