
هفته جهانی سرطان



سرطان با مرگ سالانه ۵۸/۷ میلیون نفر در دنیا، یک مشکل سلامتی در جهان است. این بیماری تمامی افراد، پیر و جوان، غنی و فقیر، مردان، زنان و اطفال را مبتلا می کند. به طور کلی به هر گونه تشکیل سلول های غیر طبیعی و غیر عادی در بافت های مختلف بدن، سرطان گفته می شود.



در سال ۲۰۲۲، تقریباً ۲۰ میلیون مورد جدید و ۹,۷ میلیون مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان وجود داشت. پیش بینی می شود تا سال ۲۰۴۰ تعداد موارد جدید سرطان در سال به ۲۹,۹ میلیون نفر و تعداد مرگ و میرهای مرتبط با سرطان به ۱۵,۳ میلیون افزایش یابد.

سرطانهای ریه، کولورکتال و معده جزء ۵ سرطان شایع در تمام دنیا در مردان و زنان می باشد. سرطان های شایع در مردان سرطانهای ریه و معده و در زنان، سرطانهای سینه و تخمدان می باشد .

نکته مهم در مورد سرطان ها این است که بین ۳۰ تا ۵۰ درصد از تمام موارد سرطان قابل پیشگیری هستند. بنابراین، پیشگیری مقرون به صرفه ترین استراتژی بلندمدت را برای کنترل سرطان ارائه می دهد. از این رو، از سوی سازمان جهانی بهداشت روز ۴ فوریه هر سال به عنوان روز جهانی سرطان نامگذاری شده است. امسال نیز همچون سالهای گذشته هفته پویش ملی مبارزه با سرطان با شعار

"دست در دست هم برای پیشگیری و مبارزه با سرطان"

نامگذاری شده است.



در حالی که سرطان یک بیماری پیچیده با عوامل مؤثر بسیاری است، تغییرات متعدد در شیوه زندگی می تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا را کاهش دهد. مهمترین راههای پیشگیری از سرطان عبارتند از:

۱. عدم مصرف دخانیات
۲. داشتن فعالیت بدنی منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)
۳. کنترل وزن خود در حالت ایده آل
۴. داشتن تغذیه سالم
۵. محافظت از خود در برابر ابتلا به عفونتها
۶. محافظت از پوست در برابر نور خورشید، سموم و مواد شیمیایی
۷. رعایت اصول ایمنی در محل کار
۸. داشتن زندگی روانی معنوی سالم
۹. داشتن زندگی اجتماعی سالم

بررسی و تحقیقات علمی ارتباط مستقیم بین تغذیه و جلوگیری از سرطان را نشان داده اند. مهمترین نکات در داشتن یک رژیم غذایی سالم استفاده از الگوی غذایی کم چرب، کم نمک، کم کالری و سرشار از فیبر است. بنابراین، عدم استفاده فست فودها، نوشیدنی های شیرین، کاهش مصرف نمک و استفاده بیشتر از میوه ها و سبزیجات توصیه می گردد.

یکی دیگر از نکات مهم در کنترل سرطان ها این است که بسیاری از انواع سرطان را می توان در مراحل اولیه از طریق غربالگری های منظم تشخیص داد و با شروع به موقع درمان از عوارض طولانی مدت و مرگ بیمار جلوگیری کرد. بنابراین، توجه به علائم هشدار دهنده سرطان، مراجعه برای تشخیص زودهنگام، مشارکت در برنامه های غربالگری سرطان ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در حال حاضر غربالگری برای دو سرطان پستان و دهانه رحم در زنان و سرطان روده بزرگ در مردان و زنان در تمامی مراکز سلامت شهرستان در حال انجام است. مهمترین علائم هشدار دهنده سرطان عبارتند از:

- ✓ تغییر در عادت دفع مدفوع یا ادرار یا پیدا شدن خون در مدفوع یا ادرار
- ✓ بهبود نیافتن زخم های پوستی پس از دو هفته
- ✓ خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از مجاری طبیعی بدن
- ✓ توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن
- ✓ اشکال در بلع غذا
- ✓ هر گونه تغییر در رنگ، اندازه و شکل زگیل یا خال های موجود در بدن
- ✓ سرفه های مداوم یا خونی یا گرفتگی مزمن صدا

علائم ذکر شده در بیماری های خوش خیم نیز دیده می شود اما برای رد احتمال ابتلا به سرطان در صورت مشاهده این علائم، فرد حتما باید با پزشک مشورت کند.



پویش ملی "دست در دست هم برای پیشگیری و مبارزه با سرطان" با هدف کلی هم‌پیمان برای پیشگیری از سرطان در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی برگزار می شود و اهداف اختصاصی این پویش به شرح زیر است:

- ✓ افزایش آگاهی عمومی در خصوص قابل پیشگیری بودن سرطان با ترویج شیوه های زندگی سالم
- ✓ افزایش آگاهی درباره علایم هشدار دهنده سرطان و اهمیت تشخیص زود هنگام
- ✓ بهبود باورهای نادرست مردم در خصوص سرطان از جمله درمان ناپذیر بودن آن
- ✓ افزایش مراجعین به منظور انجام غربالگری سرطان های پستان و روده بزرگ
- ✓ افزایش هماهنگی های بین بخشی برای پیشگیری و مقابله با سرطان

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا