

سرطان ریه عامل اصلی مرگ سیگاری‌ها

آن‌جا نشان را از دست می‌دهند، بیشتر از مجموع سرطان‌های روده، سینه و کبد است. این در حالی است که شناسایی این سرطان قبل از عمل می‌تواند نحوه درمان را تغییر داده و از نمونه‌برداری‌های غیر ضروری جلوگیری کند.

به نتایج تحقیقات ارتباط نزدیکی بین مصرف قلیان و سرطان ریه وجود دارد، به‌طوری که ابتلا به سرطان ریه در اثر مصرف قلیان افزایش پیدا می‌کند.

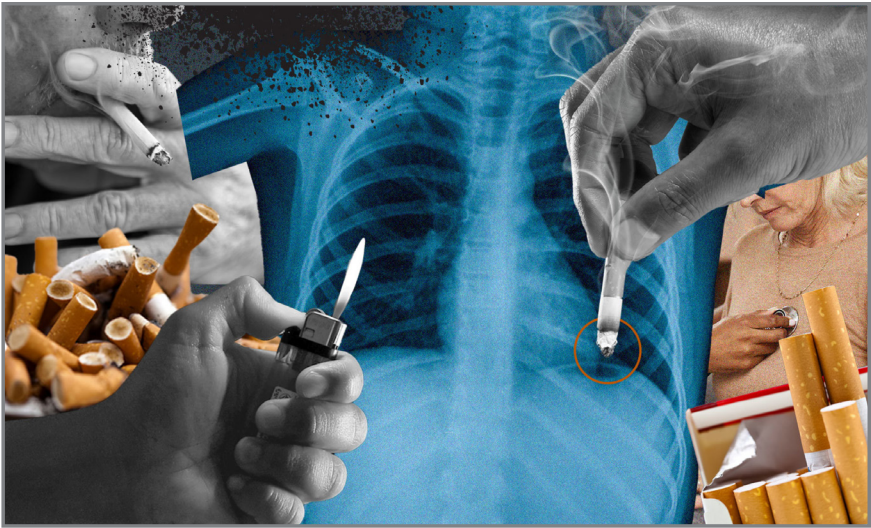
تشخیص زودرس

او در پاسخ به این پرسش که شانس بهبود بیماران چقدر است می‌افزاید: «هر چه سرطان زودتر شناخته شود و در مراحل اولیه باشد، احتمال بقا و طول عمر بیماران بیشتر می‌شود، اما احتمال عود مجدد در مبتلایان به سرطان ریه زیاد است. وقتی توده سرطانی در ریه وجود دارد، باید دید آیا این توده محدود به ریه است یا به جاهای دیگر هم متاستاز داده است. اگر محدود به ریه باشد، با برداشتن توده و بافت اطراف آن می‌توان بیماری را مهار کرد. در این مرحله درمان بسیار آسان‌تر خواهد بود. هر چه بیماری پیشرفته‌تر باشد، شانس موفقیت در درمان هم کمتر خواهد شد.»

درمان

دکتر موسوی در مورد راه‌های تشخیص سرطان ریه می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین راه‌های تشخیص این سرطان عکسبرداری از قفسه سینه است که می‌تواند از طریق عکسبرداری با اشعه ایکس، ام‌آر‌آی و سی‌تی‌اسکن ریه باشد. ممکن است برای تشخیص دقیق‌تر از سونوگرافی ریه هم استفاده شود که در این روش از امواج صوتی استفاده می‌شود. معمولاً برای نتیجه درست‌تر از آزمایش تنفس، خلط سینه و در نهایت نمونه‌برداری از ریه هم استفاده می‌شود.»

او در مورد راه‌های درمان این سرطان یادآوری می‌کند: «معمولاً اگر ضایعه بدخیم محدود به ریه باشد، ممکن است با جراحی یک قطعه کوچک یا کامل از ریه برداشته شود. در صورتی که سرطان بدخیم باشد و باعث انسداد حنجره شود، باید با استفاده از لیزر راه هوایی را برای بیمار باز می‌کند. معمولاً شیمی‌درمانی هم برای جلوگیری از عود بیماری و مواردی که سرطان به بدن سرایت کرده تجویز می‌شود. استفاده از داروهای شیمیایی می‌تواند باعث از بین رفتن سلول‌های سرطانی شود. رادیوتراپی هم برای از بین بردن مستقیم بیماری‌های بدخیم ریه استفاده می‌شود.»



است سرطان ایجاد شود. با هر بار قرار گرفتن در معرض دود مکرر سیگار، سلول‌های طبیعی که ریه‌ها را پوشانده‌اند به‌طور فزاینده‌ای آسیب می‌بینند. با گذشت زمان، این آسیب باعث می‌شود تا سلول‌ها غیرطبیعی عمل کنند و در نهایت احتمال ایجاد سرطان وجود دارد. البته منظور ما فقط سیگار نیست. هر ماده حاوی تنباکو مانند قلیان، پیپ و... اثری مانند سیگار روی فرد می‌گذارد. استعمال دخانیات خطر سرطان دهان، حنجره، گلو و دستگاه گوارش فوقانی را هم افزایش می‌دهد. بنابر بررسی‌های انجام شده اگر فردی موفق شود سیگار را ترک کند، تقریباً ۱۵ سال طول می‌کشد تا به وضعیت طبیعی قبلی‌اش برگردد. ترک سیگار برای همه افراد، چه مبتلایان به سرطان ریه و چه کسانی که هیچ بیماری‌ای ندارند، الزامی است. افراد سیگاری تا وقتی با مشکل جدی روبه‌رو نشوند، دست از سیگار کشیدن برنمی‌دارند. این افراد هم به خودشان آسیب می‌رسانند، هم به افرادی که کنارشان هستند. متأسفانه در سال‌های اخیر مصرف قلیان نسبت به سیگار در بین مردم به‌خصوص خانم‌ها شیوع بالایی یافته، زیرا فکر می‌کنند مصرف تنباکو به شکل قلیان نسبت به سیگار اثرات کمتری دارد. این در حالی است که باتوجه

سرطان ریه شایع‌ترین بیماری منجر به مرگ و مردان و زنان است. آمارها نشان می‌دهد که از هر پنج مرگ ناشی از سرطان، یک مورد مربوط به این بیماری است. طبق بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی این سرطان در جهان به‌قدری شایع است که سالانه تعداد افرادی که به‌واسطه

بی‌تأملی

دکتر علیرضا موسوی، متخصص ریه به «آتی‌نو» می‌گوید: «سرطان ریه یکی از بیماری‌های حاد دستگاه تنفسی است که ریه را درگیر می‌کند و چون رشد سریعی دارد می‌تواند به بافت‌های دیگر هم سرایت کند. سرطان ریه یکی از خطرناک‌ترین سرطان‌هاست و معمولاً افرادی که سیگار می‌کشند، بیشتر در معرض این نوع سرطان قرار دارند. سرطان ریه یک بیماری چندعاملی است، اما در ۹۰ درصد موارد، علت ابتلا به این سرطان، سیگار است و سیگاری‌ها برای ورهیز از ابتلا به این بیماری هیچ راهی غیر از ترک سیگار ندارند. بررسی‌ها حاکی از این است که افراد سیگاری ۳۰ برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها به سرطان ریه مبتلا می‌شوند. البته علت بروز سرطان ریه ممکن است چیزی به غیر از استعمال دخانیات هم باشد. عوامل ژنتیکی و سن (بالای ۴۰ سال) هم در ابتلا به این بیماری دخیل هستند. به‌طوری که در خانواده‌هایی که یک فرد مبتلا به سرطان ریه وجود دارد، احتمال ابتلای اعضای دیگر زیاد است. بخصوص اگر استعمال دخانیات در این خانواده رواج داشته باشد. معمولاً مدت طولانی در معرض دود سوخت چوب بودن، استعمال موادمخدر، آلودگی هوا و در معرض ماده شیمیایی آزبست (پنبه نسوز در پشم شیشه، سیمان و سقف‌های سیمانی، لنت ترمز و لوله‌های انتقال آب و فاضلاب) هم عامل مهمی برای ابتلای افراد به سرطان ریه است.

علائم

او در مورد علائم این سرطان می‌افزاید: «هنگامی که تومور رشد می‌کند، فشار روی اندام‌های مجاور ریه و خود بافت ریه یا فضای جنب یا متاستاز (منتشر شدن) به عروق ریه، موجب بروز علائم می‌شود. شایع‌ترین علامت سرطان ریه، سرفه است. سرفه معمولاً اولین علامت سرطان ریه است. سرفه‌ای که تا به حال وجود نداشته و بهبود هم پیدا نمی‌کند، بخصوص وقتی که با خون، کاهش وزن و کاهش اشتها و تب همراه شود. تنگی نفس، خس‌خس و درد سینه و گرفتگی صدا هم علامت‌های

راه‌های پیشگیری از سرطان ریه



یک رژیم غذایی سالم با انواع میوه‌ها و سبزیجات انتخاب کنید. منابع غذایی حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی بهترین گزینه‌های رژیم غذایی هستند. از مصرف دوزهای زیاد ویتامینی به شکل قرص خودداری کنید، چراکه امکان آسیب رسانی به بدن شما را دارند. به عنوان مثال، محققانی که امیدوار بودند خطر ابتلا به سرطان ریه را در افراد سیگاری کاهش دهند، برای آن‌ها مکمل‌های بتاکاروتن تجویز کردند. نتایج نشان داد که مکمل‌ها در واقع خطر ابتلا به سرطان را در افراد سیگاری افزایش می‌دهند.

- بیشتر روزهای هفته ورزش کنید: اگر به‌طور منظم ورزش نمی‌کنید، به آرامی شروع کنید و بیشتر روزهای هفته ورزش را در برنامه خود بگنجانید.

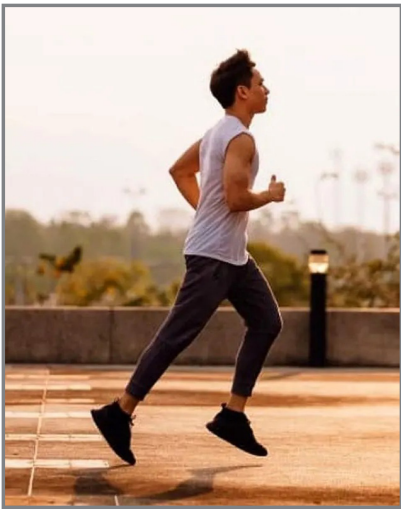
هیچ راه مطمئنی برای محافظت کامل در برابر ابتلا به سرطان ریه وجود ندارد. با این حال راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توان برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری انجام داد.

- سیگار نکشید: اگر هرگز سیگار نکشیده‌اید، شروع به سیگار کشیدن نکنید. با فرزندان خود در مورد سیگار نکشیدن صحبت کنید تا بفهمند چگونه از این عامل خطر اصلی سرطان ریه جلوگیری کنند. صحبت در مورد خطرات سیگار را با فرزندان‌تان زودتر از آغاز کنید تا بدانند در برابر فشار همسالان خود برای آغاز اعتیاد به سیگار، چگونه با پستی واکنش نشان دهند. ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می‌دهد، حتی اگر سال‌ها سیگار کشیده باشید. با پزشک خود در مورد راهکارها و وسایل کمکی برای ترک سیگار صحبت کنید. گزین‌های درمانی شامل محصولات جایگزین نیکوتین، داروها و گروه‌های حمایتی می‌شود.

- از قرارگیری در معرض دود سیگار خودداری کنید: اگر با یک فرد سیگاری زندگی یا کار می‌کنید، او بخواهید سیگار کشیدن را ترک کند. حداقل از او بخواهید که محیط بیرون سیگار بکشد. از قرارگیری در مناطقی که افراد سیگار می‌کشند، مانند کافی‌شاپ‌ها و رستوران‌ها اجتناب کنید. - از قرارگیری در معرض مواد سرطان‌زا در محل کار خودداری کنید: اقدامات احتیاطی مورد نیاز برای محافظت از خود در هنگام قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی در محل کار را به کار ببندید. اقدامات احتیاطی کارفرمای خود را دنبال کنید. به عنوان مثال، اگر برای محافظت، ماسک صورت به شما ارائه شده، همیشه از آن استفاده کنید.

- یک رژیم غذایی پر از میوه و سبزیجات در پیش بگیرید:

ورزش‌های مناسب برای مبتلایان به سرطان ریه



بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان ریه دچار تنگی نفس و مشکل در تنفس می‌شوند، به‌طوری که قادر به انجام فعالیت‌های روزمره‌شان نیستند. این در حالی است که انجام دادن تمرینات ورزشی می‌تواند به بهبود سلامت آنان کمک کند. بعضی از این تمرینات ورزشی عبارت‌اند از:

تمرینات کششی

بیماران مبتلا به ضعف تنفسی ناشی از سرطان ریه باید هرروز تمرینات کششی انجام دهند تا ظرفیت ریه‌ها افزایش پیدا کند. برنامه کششی با باز کردن عضلات پشت و قفسه سینه باعث حرکت آزادیه‌ها و دیافراگم می‌شود. حرکات کششی دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری بیمار را افزایش و سفتی بدن را کاهش می‌دهد. تمرینات کششی با تقویت عضلات، موجب افزایش کشش عضلات، افزایش گردش خون و اکسیژن‌رسانی به عضلات می‌شود. در نتیجه التهاب و تنگی عضلات برطرف می‌شود، پرتودرمانی موجب کاهش انعطاف‌پذیری و سفتی عضلات تا یک سال پس از درمان می‌شود، بنابراین لازم است تمرینات کششی به‌صورت مداوم و روزانه انجام شود.

تمرینات هوازی

ورزش ایروبیک برای داشتن تناسب اندام، بهبود عملکرد قلبی عروقی و افزایش ظرفیت اکسیژن توصیه می‌شود. ورزش هوازی شامل پیاده‌روی، دویدن آهسته و یا هر فعالیتی است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد. برای شروع ورزش‌های هوازی به بیماران توصیه می‌شود به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در خانه به آرامی راه بروند و سپس این عمل را چندین بار در روز انجام دهند. در مراحل بعدی می‌توانند تمرینات هوازی را بیرون از خانه و در مکان‌های تمیز مانند پارک‌ها انجام دهند.

نکته



تغذیه

در بیماری سرطان ریه

تغذیه مناسب در سرطان ریه، نقش مهمی در تأمین نیازهای غذایی بدن دارد و می‌تواند در پیشگیری و بهبود بیماران تأثیرگذار باشد. غذاهایی که حاوی ترکیباتی هستند که به مبارزه با سرطان ریه کمک می‌کنند عبارت‌اند از: - میوه‌ها و سبزیجات: این مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که می‌توانند به افزایش سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها کمک کنند. مصرف میوه‌هایی مانند گوجه‌فرنگی، توت‌ها، توت‌فرنگی، آلوه‌ورا، انگور، کیوی و سبزیجاتی مثل بروکلی مفید است.

- گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی، عصاره آن حاوی لیکوپن هستند. ترکیبی که هم باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان می‌شود و هم در درمان آن نقش دارد. لیکوپن باعث مهار رشد تومورها می‌شود و با تقسیم سلولی سرطان تداخل ایجاد می‌کند. مطالعه‌ای که روی بیش از صد هزار نفر انجام شد نشان داد که سرطان ریه به‌طور محسوسی در میان کسانی که مقادیر قابل توجهی لیکوپن مصرف کرده بودند کمتر بود.

- گلای: گلای حاوی فیتوکمیکالی (گیاهان مغذی) است که خاصیت ضد توموری دارد و باعث القای مرگ سلولی در سلول‌های سرطان ریه و افزایش عملکرد دارویی می‌شود که برای درمان سرطان ریه کاربرد دارد.

- ماهی و گوشت کم‌چرب: ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی‌های سردابی مثل قزل‌آلا و ماهی‌های گرمابی، حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هستند که می‌توانند به حفظ سلامت قلب و عروق و کاهش التهاب‌ها در بدن کمک شایانی کنند.

- غلات کامل: استفاده از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، گندم کامل و جو، به جای غلات با درصد تصفیه شده بالا، میزان فیبر مصرفی را افزایش داده و به کاهش خطر سرطان ریه کمک می‌کند. از این رو به جای استفاده از نان سفید، برنج سفید، و پاستای سفید بهتر است جایگزین‌هایی که از غلات کامل تهیه شده‌اند (از جمله کینوا و جو دوسر) را مصرف کنید.

- بتاکاروتن: مواد غذایی حاوی بتاکاروتن مانند هویج، کدو حلواپی، کلم و کدو پوتاهی ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهند.

- تخم‌مرغ: تخم‌مرغ حاوی پروتئین با کیفیت، ویتامین (D) و مواد معدنی مانند سلنیوم است که می‌تواند به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک کند.

- سلنیوم: مواد غذایی حاوی سلنیوم مانند بادام، برنج قهوه‌ای و ماهی، ممکن است به حفظ سلامت سلول‌ها و کاهش خطر سرطان ریه کمک کند.

- آب: مصرف آب به میزان کافی برای حفظ هیدراته و کاهش خطر عفونت‌ها بسیار مهم است. - زنجبیل: زنجبیل در حالت کلی ممکن است به تهوع ناشی از شیمی‌درمانی کمک کند، اما در افراد با سرطان ریه اثرات مهم‌تری دارد. زنجبیل شامل ترکیباتی است که از رشد سرطان ریه جلوگیری می‌کند.

- ادویه کاری: زردچوبه یک ادویه خاص در میان ترکیبات ادویه کاری است که حاوی ترکیب کورکومین است. زردچوبه ادویه‌ای است که باعث رنگ زرد کاری می‌شود. در چندین مطالعه اثبات شده که کورکومین باعث مهار تهاجم سرطان ریه می‌شود. این ماده غذایی خواص دیگری از جمله خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و تحریک سیستم ایمنی در سلول‌های سرطانی دارد. همچنین باعث می‌شود توده‌ها به شیمی‌درمانی و رادیوتراپی حساس شوند.

- مغزهای خوراکی: مصرف مغزهای خوراکی می‌تواند اثر مثبتی بر خطر ابتلا به سرطان ریه داشته باشد. نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نشان داده افرادی که بیشتر مغزهای خوراکی مصرف می‌کنند با کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه مواجه هستند. فواید مصرف مغزهای خوراکی حتی میان افراد سیگاری نیز دیده شده است.