

سرطان خون دردی که در رگ‌ها جریان دارد

معمولاً از مغز استخوان شروع می‌شود و باعث شکل گیری تعداد زیادی گلبول سفید غیر طبیعی می‌شود. این بیماری می‌تواند گلبول‌های سفید، گلبول‌های قرمز و پلاکت‌های خون را که بدن برای سلامتی نیاز دارد از بین ببرد. در چنین شرایطی گلبول‌های سفید اضافی به درستی کار نمی‌کنند و سرطان خون یا لوکمی به‌وجود می‌آید. پزشکان معتقدند هر چقدر روند تشخیص و درمان سرطان خون سریع‌تر باشد می‌توان امیدوار بود که نتیجه بهتری دریافت شود.

و مانع تولید آنتی‌بادی در بدن می‌شود و سیستم ایمنی بدن را در برابر عفونت‌ها ضعیف و حساس می‌کند.»

راه‌های درمان

دکتر خرسند بایان این مطلب که طول دوره درمان به میزان پیشرفت بیماری و همچنین علائم فیزیکی بدن فرد بستگی دارد می‌گوید: «دوره درمان سرطان خون تحت تأثیر مواردی مانند نوع سرطان، سن بیمار، اندازه و مکان تومور، توانایی بدن در برابر روش‌های درمانی، سرعت پیشرفت سرطان و اینکه آیا سرطان به سایر قسمت‌های بدن انتشار یافته یا خیر بستگی دارد. خوشبختانه از آنجایی که درمان‌های سرطان خون در دهه‌های گذشته بسیار پیشرفت کرده، بسیاری از انواع سرطان‌های خون اکنون قابل درمان هستند. این درمان‌ها عبارت‌اند از:

- شیمی‌درمانی: داروهای ضدسرطان (از طریق تزریق وریدی یا گاهی به مصرف قرص) به بدن وارد می‌شوند تا تولید سلول‌های سرطانی را متوقف کنند
- پرتودرمانی: این روش از پرتوهای پرت انرژی برای کشتن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند
- درمان‌های هدفمند: در این روش از داروهایی استفاده می‌شود که به طور خاص سلول‌های بدخیم خون را بدون آسیب رساندن به سلول‌های طبیعی از بین می‌برند
- پیوند سلول‌های بنیادی: سلول‌های بنیادی سالم را می‌توان به بدن تزریق کرد تا با از بین بردن سلول‌های بدخیم خون، تولید خون سالم از سر گرفته شود
- جراحی: این درمان شامل برداشتن بخش‌های آسیب‌دیده بدن جهت بهبود و جلوگیری از انتشار بدخیمی است
- ایمونوتراپی: این درمان سیستم ایمنی را برای کشتن خاص سلول‌های سرطانی فعال می‌کند.»
- او می‌افزاید: «مانند هر بیماری دیگری، هر چه بدخیمی خونی زودتر تشخیص داده شود و درمان زودتر آغاز شود، نتیجه درمان بهتر خواهد بود. سرطان خون ممکن است علائم اولیه مشخصی نداشته باشد. بنابراین بهتر است همه افراد هر شش ماه تا یک سال، بسته به داشتن عوامل خطر، آزمایش خون جهت چک‌آپ وضعیت سلامت خون را انجام دهند.»



سلول‌ها در مبارزه با عفونت‌ها شده و همچنین باعث نقص توانایی مغز استخوان برای ساختن سلول‌های قرمز و پلاکت خون می‌شود. این سرطان خون دارای دو نوع است؛ لوسمی حاد که ممکن است باعث بروز علائم و نشانه‌هایی شبیه به آنفلوآنزا شود. این علائم به صورت ناگهانی ظاهر می‌شوند و ممکن است چند روز تا چند هفته ادامه داشته باشند. لوسمی مزمن اغلب دارای چند نشانه است. گاهی اوقات ممکن است فرد هیچ نشانه و علائمی را تجربه نکند. علائم و نشانه‌ها معمولاً به تدریج رشد می‌کنند. افرادی که مبتلا به نوع مزمن این سرطان هستند، اغلب شکایت دارند که احساس خوبی ندارند. گاهی لوسمی مزمن بدون انجام آزمایش‌های تشخیصی و طی یک آزمایش خون معمولی مشخص می‌شود.

سرطان خون لنفای سیستم لنفای را که وظیفه آن دفع مایعات زیادی از بدن و همچنین تولید گلبول سفید خون است، تحت تأثیر قرار می‌دهد. لنفوسیت‌ها نوعی گلبول سفید هستند که وظیفه مبارزه با عفونت‌ها را بر عهده دارند. افزایش تعداد سلول‌های لنفای باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن می‌شود.

سرطان خون میلوما نیز سلول‌های پلاسما را هدف قرار داده

سرطان امروزه یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی است که سالانه جان میلیون‌ها تن را می‌گیرد. در تمام کشورهای دنیا از جمله ایران میزان بروز و نوع سرطان‌ها در حال افزایش است. بررسی‌های انجام شده توسط مرکز سرطان ایران نشان می‌دهد که مرگبارترین سرطان‌ها در زنان و مردان به ترتیب سرطان‌های معده، ریه، خون، مری، روده بزرگ، مغز و سیستم اعصاب مرکزی است. یکی از سرطان‌های رایج که سالانه جان هزاران تن را می‌گیرد سرطان خون است. این سرطان



دکتر سید علیرضا خرسند، متخصص خون در مورد این بیماری به «آتی‌نو» می‌گوید: «سرطان خون یا لوکمیای بیماری پیش‌رونده و بدخیم اعضای خون‌ساز بدن است که در اثر تکثیر و تکامل ناقص گویچه‌های سفید خون در مغز استخوان ایجاد می‌شود. در این بیماری مغز استخوان به صورت غیر عادی، مقدار بسیار زیادی سلول خونی تولید می‌کند. این بیماری ناشی از یک علت و عامل مشخص و تعیین شده نیست. در واقع عامل اصلی و واقعی سرطان خون ناشناخته است، اما تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در این بیماری نقش دارند. استعمال دخانیات، اختلالات موجود در زمینه ژنتیک از جمله ابتلا به بیماری سندروم داون، سابقه ابتلا به انواع سرطان و پشت سر گذاشتن روند درمانی از طریق شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، قرارگیری در معرض اشعه‌های غیراستاندارد و در معرض مواد سمی و شیمیایی بخصوص حشره کش‌ها می‌تواند عامل ابتلا به این نوع سرطان باشد.»

علائم

او می‌افزاید: «علائم سرطان خون ممکن است در ابتدا به صورت یک تب و یا خونریزی ساده بروز کند، اما همین نشانه‌های ساده در شرایطی می‌توانند نشانه‌های اصلی ابتلا به سرطان خون باشند که با علائم دیگری همراه می‌شوند. علائمی مانند کم‌خونی و عوارض ناشی از کم‌خونی مانند خستگی، رنگ‌پریدگی و یا احساس ناخوشی عمومی، ایجاد کبودی و خونریزی با اتفاقات ساده، شامل خونریزی در لثه‌ها یا بینی، یا مشاهده خون در مدفوع و یا ادرار، حساسیت و استعداد بالا در ابتلا به عفونت‌هایی مانند گلودرد یا ذات‌الریه‌های برونی که ممکن است با سردرد، تب خفیف، زخم‌های دهانی و یا اختلالات پوستی، تورم غدد لنفاوی، معمولاً در گلو، زیر بغل و کشاله‌ران‌ها، کاهش اشتها و وزن و احساس ناراحتی زیر دنده‌های تحتانی و در سمت چپ بدن همراه باشند. اگر هریک از علائم ذکر شده را مشاهده

طب سنتی و سرطان خون



مخصوص خودشان است.

- رسوب‌دایی و تصفیه خون به کمک غذاهای گیاهی بخارپز شده.

- مصرف دم‌کرده‌های سم‌زا مانند نعنا.

- برای دریافت کالری اضافه، می‌توان از غذاهای پر کالری مانند معجون‌های مختلف، استفاده کرد.

- پروتئین نیز برای تقویت این بیماران حائز اهمیت است. پروتئین را می‌توان از غذاهایی چون گوشت قرمز، مرغ و ماهی به دست آورد.

- برای افراد مبتلا به سرطان خون، غذا خوردن در بین افراد خانواده و جمع فامیل بسیار کمک‌کننده است زیرا این کار باعث می‌شود که حواس بیماران پرت شود.

- برای این افراد غذاهای خوشمزه و لذیذ تهیه کنید و بیشتر، از غذاهایی که در مقادیر کم تهیه می‌شوند استفاده کنید.

- اجرای رژیم‌های کاهش وزن برای این بیماران اصلاً کار صحیحی نیست، بلکه یک رژیم کم‌چرب و کم‌کمک مفید خواهد بود.

طب سنتی ایرانی نکات بسیار مفیدی برای تغذیه بیماران سرطان خون دارد. در عین حال، مصرف سرخود داروهای گیاهی بدون مشورت با متخصص حتی برای افراد سالم توصیه نمی‌شود.

- مصرف مواد قندی صنعتی برای بیماران سرطان خون ممنوع است زیرا مواد قندی به سرعت توسط تومور‌ها جذب و مصرف شده و به رشد و انتشار آن‌ها کمک می‌کنند

- مصرف عسل برای کمک به کاهش علائم سرطان بسیار توصیه شده همچنین، مصرف انار، بارهنگ، جعفری و زیتون بسیار سفارش شده‌است.

- پرهیز از هرگونه مواد نگهدارنده و افزودنی که در انواع خوراکی و نوشیدنی صنعتی یافت می‌شوند.

- پرهیز از مصرف مرغ ماشینی و گوشت قرمز یخ زده، کنسروجات، فست‌فود و غیره که برای افراد سالم نیز ضرر زیادی دارند چه برسد برای بیماران سرطانی.

- پرهیز از انواع روغن‌های صنعتی و انتخاب روغن زیتون، کنجد، و روغن‌های طبیعی سنتی.

- مصرف مغزهای مفید و دانه‌ها مثل تخمه کدو. البته در طب سنتی مصرف دانه افتابگردان نهی شده است.

- مصرف لبنیات در حد متعادل مانند ماست و کفیر تخمیری.

- مصرف مرغ و تخم‌مرغ غیر ماشینی (غیر تراریخته) که به روش طبیعی پرورش یافته باشد.

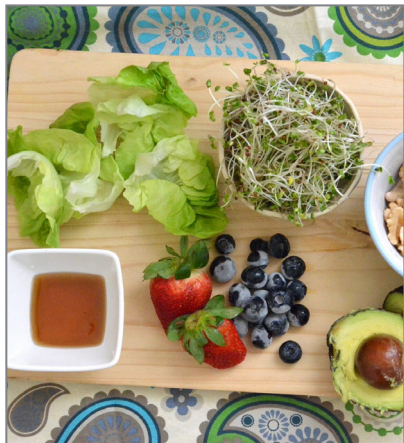
- مصرف سبزیجات تازه و آب‌میوه یا میوه تازه. پیش از مصرف با سرکه شست‌وشو داده شوند تا سموم از آن‌ها دفع شود.

- مصرف ویتامین (D) و یا مصرف نمک دریای اصل.

- مصرف زنجبیل و زردچوبه و ادویه سنتی در غذاها، سیر، سیب و برگ چغندر توصیه شده‌است.

- مصرف خوراکی‌های متناسب با فصل سال و متناسب با شرایط اقلیمی خردمان و پرهیز از نسخه‌های اروپایی که

رژیم غذایی مفید برای بیماران مبتلا به سرطان خون



رژیم غذایی سالم برای سرطان خون از اهمیت زیادی برخوردار است. با توجه به اینکه بیماران که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند دچار حالت تهوع شدید شده و اشتهاهای خود را به طور کامل از دست می‌دهند، بنابراین باید غذاهایی طبخ و سرو شود که متناسب با شرایط آنان باشد. این رژیم غذایی شامل مواد غذایی زیر است:

- انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتوشیمیایی‌ها در میوه جات و سبزیجات شناخته شده‌اند که برای افراد مبتلا به لوسمی بسیار اهمیت دارند. انواع توت‌ها در بالای این لیست قرار دارند، به‌عنوان مثال غلات و دانه‌های کامل را با ماست یخ‌زده ترکیب کنید، سیب‌های پخته شده به همراه دارچین، انواع آب‌میوه و انواع ماست به همراه میوه‌های فصل یک ایده سالم و مقوی برای میان‌وعده هستند.

- سبزیجات بخارپز یک راه برای دریافت هر چه بیشتر مواد مغذی است. با مصرف سبزیجات بشقاب غذای تان کم‌کالری‌تر بوده و می‌توانید مقداری پوره سیب‌زمینی به همراه سبزیجات و یا یک سوپ که از انواع سبزیجات تازه مثل اسفناج، کلم بروکلی و غیره تشکیل شده باشد را میل کنید.

- غلات کامل را جایگزین برنج سفید کنید و از دیگر مواد خوراکی مغذی مانند کینوا و برنج قهوه‌ای غافل نشوید.

- پروتئین در اولویت است، عوارض جانبی شیمی‌درمانی می‌تواند شامل حالت تهوع و استفراغ نسبت به گوشت باشد. برای بیماران مبتلا به سرطان خون، مصرف پروتئین حیوانی باعث قوی شدن آن‌ها می‌شود اما اگر گیاه‌خوار هستید پروتئین مورد نیاز خود را از غلات،

نکته



راه‌های پیشگیری

از سرطان

توصیه‌های متخصصان برای پیشگیری از ابتلا به لوسمی عبارت‌اند از:

• **فعالیت بدنی متوسط و شدید:** براساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی فعالیت بدنی مورد نیاز، شامل حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته و شامل ۲۱ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و ۱۱ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول روز است.

• **مصرف سبزیجات، میوه، حبوبات و غلات کامل:** برای پیشگیری از سرطان مصرف غلات کامل، سبزیجات، میوه‌های تازه و حبوبات را بخشی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. شواهد قوی حاکی از اثرات محافظتی دانه و فیبر در برابر سرطان است و برای این منظور مصرف فیبر به میزان ۳۰ گرم در روز توصیه می‌شود. همچنین مصرف ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات تازه در روز لازم است. در این زمینه، مصرف انواع سبزیجات و میوه‌های تازه در پنج وعده طی روز توصیه می‌شود.

• **خودداری از قرار گرفتن در معرض اشعه‌های قوی:** بهتر است تا حد امکان از قرار گرفتن در برابر اشعه‌های قوی دور بمانید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که در معرض اشعه‌هایی با شدت زیاد بودن، احتمال ابتلا به سرطان خون را افزایش می‌دهد. حتی اشعه ایکس، سی‌تی‌اسکن یا رادیوتراپی نیز ممکن است شما را در خطر ابتلا قرار دهند. یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از سرطان خون دوری از اشعه‌های مضر است.

• **اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی:** افراد تا آنجا که می‌توانند سعی کنند از قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مانند بنزن خودداری کنند. زیرا برای درست کردن بنزن، گازوئیل و آفت کش‌ها از این ماده شیمیایی استفاده می‌شود. این ماده از طریق پوست جذب می‌شود. از این‌رو افراد باید تا حد امکان از کار کردن در مکان‌هایی که به طور مدام در معرض بنزن قرار می‌گیرند، دوری کنند.

• **خودداری از کشیدن سیگار:** جلوگیری از قرار گرفتن در معرض دود سیگار و تنباکو یکی دیگر از راه‌های پیشگیری از ابتلا به سرطان خون است. دود سیگار از منابع تولید بنزن به شمار می‌رود، بهتر است برای دست یافتن به سلامتی سیگار را ترک کنید.

• **مصرف مناسب کافئین:** براساس تحقیقات انجام شده، کسانی که روزانه پنج فنجان قهوه با کافئین بالا مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشند یا خیلی کمتر مصرف می‌کنند، تا ۴۰ درصد از خطر ابتلا به سرطان مضمون می‌مانند. نوشیدن حداقل پنج لیوان قهوه در طول روز خطر سرطان‌های مختلف را به شدت کم می‌کند. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف همین میزان قهوه بدون کافئین اثرات مشابهی ندارد و همچنین قهوه در مقایسه با چای تأثیر گذاری بالاتری در پیشگیری از سرطان دارد.

• **کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین:** مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین با افزایش وزن و چاقی مرتبط است و شانس ابتلا به انواع خاصی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. آب نوشیدنی و نوشیدنی‌های غیر شیرین، از جمله چای یا قهوه بدون شکر را جایگزین این نوشیدنی‌های شیرین کنید.

• **پرهیز از اتکا به مکمل‌ها برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای:** به مکمل‌ها برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای خود تکیه نکنید. هیچ‌گونه شواهد قوی مبنی بر ارتباط بین مصرف مکمل‌های غذایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان وجود ندارد.