

# سرطان بیماری اصلی هزاره سوم

مهم‌ترین علل ابتلا به سرطان است. طبق یافته‌ها ۵۰ درصد از سرطان‌ها قابل پیشگیری و ۵۰ درصد نیز پس از ابتلا قابل درمان هستند. متأسفانه بسیاری از مردم به علت ابتلا به سرطان نمی‌میرند بلکه به دنبال ترس ناشی از آن جان خود را از دست می‌دهند. حال آن که ترس را باید کنار گذاشت چون سرطان به رغم نام ترسناکش با آموزش و انتقال روش‌های علمی قابل پیشگیری است. از این رو با تغییر سبک زندگی می‌توان به جنگ قاتل قرن بیست و یکم رفت.

به وجود می‌آید، ژن‌های مشخصی وجود دارد که باید بررسی شود. در صورتی که فرد به آن ژن معیوب مبتلا باشد، همه افراد خانواده باید بررسی شوند تا احتمال ابتلا به سرطان در آنان مشخص شود. اما در مورد اینکه چقدر امکان دسترسی به این تست‌های تشخیصی ژنتیک وجود دارد، باید گفت امکان تشخیص در چند مرکز دانشگاهی وجود دارد که می‌توانیم فرد را به یکی از آن‌ها فرستیم. بر اساس شجره‌نامه‌ای که پزشک تهیه می‌کند به بیمار می‌گوید که تست ژنتیکی آزمایشگاهی برایش انجام بشود یا خیر. اگر در شجره‌نامه احتمال سرطانی بودن باشد و بیمار آن ریسک فاکتور را داشته باشد، در معرض سرطان قرار دارد. او در مورد پیشگیری از سرطان یادآوری می‌کند: «در مورد پیشگیری از سرطان، چند مسئله مهم وجود دارد. اول اینکه سرطان ارثی است و دیگر اینکه علت سرطان مشخص نیست و ریسک فاکتورهای مشخصی ندارد. ما در مورد آیین‌نامه جامع سرطان فقط در مورد در مانش حساس هستیم و آموزش را به دست فراموشی سپرده‌ایم، این در حالی است که بر اساس آیین‌نامه یاد شده سرطان از پیشگیری تا تشخیص زودرس، درمان و اقدامات حمایتی را دربر می‌گیرد. در مورد پیشگیری هم باید اصولی را رعایت کنیم. وزن متعادل، تحرک مناسب، پیروی از برنامه غذایی متنوع و سالم و مدیریت کردن استرس از این موارد هستند.»

## تشخیص به موقع

دکتر یعقوبی در مورد تشخیص به موقع سرطان می‌گوید: «اگر سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود، بیماری درمان‌شدنی است، اما اگر متاستازهای متعدد بدهد، تا روزی که فرد زنده می‌ماند ممکن است به شیمی‌درمانی نیاز داشته باشد. پس تشخیص اولیه در مورد سرطان بسیار اهمیت دارد. از این رو به بیماران توصیه می‌کنیم که بعد از مشاهده تغییرات غیرطبیعی در بدن خود، بلافاصله به پزشک مراجعه کنند. زیرا هر چه بیمار در مراحل ابتدایی بیماری به ما مراجعه کند، زودتر به درمان یا علاج قطعی آن می‌رسیم، اما اگر بیمار در مراحل پیشرفته مراجعه کند، نمی‌توانیم درمان‌های علاج‌بخش را در موردش انجام دهیم.»

## تغذیه مناسب برای بیماران سرطانی

به صورت تازه و خشک شده یا آسیاب شده همراه با سالاد و با انواع غذاها مثل سوپ و آش می‌تواند در تأمین مواد مغذی غذای بیماران مفید باشد.

- در طول روز از غذاهای پر پروتئین مثل شیر و تخم‌مرغ استفاده کنید.
- فرآورده‌های لبنی پروبیوتیک یا کفیر را در تغذیه بیماران بگنجانید، زیرا این مواد به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند.
- از تخم‌مرغ در انواع غذاهای آب‌پز و کاملاً پخته و یا بر روی سالادها استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز را در رژیم غذایی بیماران محدود کرده و بیشتر از گوشت ماهی و گوشت ماکیان در غذای آن‌ها استفاده کنید.
- در صورتی که بیمار به کم‌خونی مبتلاست به همراه وعده‌های غذایی از آلبیموی طبیعی و آب مرکبات استفاده کنید.
- از مغزها و دانه‌هایی نظیر گردو، بادام، پسته، کنجد و... در برنامه غذایی بیمار استفاده کنید. می‌توانید این مواد را به صورت پودر شده به غذاهای آنان اضافه کنید.
- از مصرف انواع روغن‌های جامد در تغذیه بیماران بپرهیزید، به جای آن از روغن‌های مایع (ترجیحاً زیتون و یا کانولا) استفاده کنید.
- مصرف قند و شکر را در رژیم غذایی بیماران محدود کنید، به جای این مواد می‌توانید از شیرینی‌های طبیعی مانند انجیر، توت‌خشک، کشمش و خرما خشک استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای پر ادویه، شور، تند و یا ترش بپرهیزید.
- از ادویه‌هایی نظیر زردچوبه، زنجبیل و دارچین در تغذیه بیماران در حد متعادل استفاده کنید.



یافتن راحت‌تر و همچنین تجویز تعداد کمتر جلسات شیمی‌درمانی و هزینه کمتر می‌شود.

## سرطان‌های شایع

او درباره انواع سرطان‌های شایع گفت: «در دنیا سرطان پوست و ریه، دارای شیوع بالاتری است اما در ایران، سرطان‌های دستگاه گوارش فراوانی بیشتری دارد که سرطان‌های کولون و معده، جزو شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه گوارش است. سبک زندگی، نوع تغذیه و استرس‌هایی که در زندگی روزانه تجربه می‌کنیم، باعث شده به لحاظ سرطان دستگاه‌های گوارشی، شیوع بالاتری از میانگین جهانی داشته باشیم.»

## امکان تشخیص سرطان

این انکولوژیست در پاسخ به این پرسش که آیا آزمایش‌های خاصی برای تشخیص ابتلای شخص به سرطان وجود دارد، می‌گوید: «در مورد سرطان‌های وراثتی بر اساس نوع سرطان که در کدام قسمت بدن



- سعی کنید در طی روز سه وعده اصلی و سه میان‌وعده در رژیم غذایی بیماران سرطانی قرار دهید. وعده‌های غذایی در حجم کم و دفعات زیاد برای این بیماران توصیه می‌شود.
- در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب و آمیوه‌های طبیعی را در برنامه غذایی این بیماران بگنجانید.
- بهتر است به جای غلات تصفیه شده در رژیم غذایی بیماران از غلات سبوس‌دار مثل نان سنگک استفاده کنید.
- مصرف انواع پلوه‌های مخلوط با حبوبات نظیر عدس و لوبیا نسبت به مصرف برنج سفید در تغذیه این بیماران ارجحیت دارد.
- مصرف میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ مثل انگور قرمز، انار، خرمالو، گوجه فرنگی، کلم بنفش، هویج و... که رنگدانه‌های زیادی دارند در غذای بیماران توصیه می‌شود.
- استفاده از سبزیجات خانواده سیر در غذای بیماران سرطانی در حد متعادل توصیه می‌شود.
- تهیه انواع جوانه‌های خانگی مثل جوانه گندم و ماش

سرطان گروهی از بیماری‌هایی است که بر اثر تقسیم سریع سلول‌های غیرطبیعی و انتشار آن در بدن ایجاد می‌شود. بررسی‌های واحد تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از این است که سن بروز این بیماری در جامعه ما ۱۰ سال پایین آمده و این در حالی است که ۱۷ درصد مرگ‌ومیرها در ایران ناشی از این بیماری است. ژنتیک، عدم تحرک، سبک زندگی غلط و تغذیه نامناسب از

گفت‌وگو



دکتر علی یعقوبی جویباری، متخصص انکولوژی در مورد علت این بیماری به «آیه‌نو» می‌گوید: «سرطان از تغییرهای سلولی ایجاد می‌شود که ممکن است از طریق وراثت، یا بر اثر عوامل محیطی موتاسیون و جهش در طولانی‌مدت به وجود آید. بر اساس آمارهای اداره سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی سالانه در ایران حدود ۹۰ تا ۱۰۰ هزار مورد سرطان تازه تشخیص‌گزارش می‌شود و با احتساب بیماران که در مان شده‌اند یا با آن زندگی می‌کنند، این آمار به حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار مورد می‌رسد. ریسک فاکتورها عواملی است که در نهایت باعث این جهش‌ها می‌شود و بر اثر آن‌ها، تغییرات سلولی به وجود می‌آید. به نظر می‌رسد ریسک فاکتورهای بیماری سرطان بیشتر شده است؛ به عنوان مثال زندگی شهری ملزومات خاص خودش را دارد و تحرک در آن کم است، همچنین تغذیه نامناسب است که بر اساس استانداردها باید غذاهای سالم به مصرف برسد.»

او با بیان این مطلب که زندگی ماشینی باعث شده سه وعده غذایی ما به دو یا یک وعده کاهش پیدا کند می‌افزاید: «متأسفانه ما از سبب غذایی استاندارد می‌کند در آن میوه و سبزی وجود داشته باشد، استفاده نمی‌کنیم و معمولاً غذاهای آماده را ترجیح می‌دهیم که ارزش غذایی کم و کالری بالایی دارند. بی‌تحرکی که زندگی شهری برای ما به ارمغان آورده نیز در نهایت باعث چاقی می‌شود و همه این فاکتورها را ایجاد سرطان مؤثرند.» دکتر یعقوبی یادآوری می‌کند: «متأسفانه تصور نادرستی در میان برخی بیماران وجود دارد که چون ژنی معیوب را به ارث برده‌اند محکوم هستند به سرطان مبتلا شوند و هیچ کاری هم از دست‌شان بر نمی‌آید. واقعیت این است ۱۰ تا ۱۵ درصد کل سرطان‌ها بر اثر وراثت منتقل می‌شوند و ۸۵ درصد سرطان‌های سینه ارثی نیست. معمولاً ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها اکتسابی و بیشتر بر اثر ریسک فاکتورهای محیطی و اکتسابی است. وراثت نقش برجسته‌ای در ابتلا به سرطان ندارد و این بیماری بر اثر

## راه‌های پیشگیری از سرطان

در برابر سرطان است.

## خودداری از مصرف غذاهای آماده و فوری

پرهیز از مصرف فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده دیگر توصیه لازم برای پیشگیری از سرطان است. این غذاهای معمولاً دارای چربی، نشاسته و یا قند بالا هستند. این مواد غذایی به راحتی در دسترس بوده، مقرون به صرفه، خوشمزه و انرژی‌زا، اما زیان‌بار هستند.

## کاهش مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده

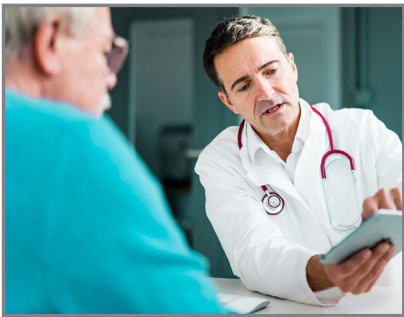
مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده را محدود کنید. گوشت قرمز شامل عضله پستانداران، از جمله گاو، گوساله، گوسفند و بز است. گوشت فرآوری شده شامل گوشت‌های شور، تخمیر شده و دودی از جمله ژامبون، کالباس، بیکن و سوسیس هستند.

## 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 و نوشیدنی‌های غیر شیرین از جمله چای یا قهوه بدون شکر را جایگزین این نوشیدنی‌های شیرین کنید.

## تغذیه نوزاد با شیر مادر

شواهد قوی علمی نشان داده‌اند که شیر دادن به نوزاد از مادران در برابر سرطان پستان محافظت می‌کند و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع (۲) را در آن‌ها کاهش می‌دهد. تغذیه با شیر مادر باعث رشد سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن نوزادان می‌شود و خطر ابتلا به آسم، دیابت نوع (۲)، اضافه وزن و چاقی را در آن‌ها کاهش می‌دهد.



## حفظ وزن سالم

اضافه وزن و چاقی با بسیاری از سرطان‌ها از جمله مری، پانکراس، کبد، روده بزرگ، پستان و کلیه ارتباط دارد. سرطان‌های دیگر ناشی از چاقی یا اضافه وزن شامل دهان، حنجره، معده، کیسه صفرا، تخمدان و پروستات هستند. این در حالی است که حفظ وزن کم امکان‌پذیر است.

## فعالیت بدنی متوسط و شدید

بر اساس 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. اگر چه انجام ورزش‌های بیشتر، مزایای بهتری برای پیشگیری از سرطان به همراه دارد.

## استفاده از 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

### نکته



## ورزش‌های مفید برای بیماران سرطانی

سطح و وضعیت فعالیت ورزشی در مبتلایان به سرطان متفاوت است و قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدی، باید حتماً با پزشک در تماس بود. با این حال انواع ورزش‌های زیر می‌تواند برای مبتلایان به سرطان بسیار مفید باشد:

- تمرینات تنفسی: بسیاری از افراد مبتلا به سرطان دچار تنگی نفس و مشکل در تنفس می‌شوند که احتمالاً آن‌ها را از انجام فعالیت‌های روزانه‌شان باز می‌دارد. به همین دلیل تمرینات ساده تنفسی می‌تواند به بهبود استقامت‌شان کمک کند و انجام فعالیت‌های روزانه را آسان‌تر کند. یکی از تمرینات تنفسی کلیدی «تنفس دیافراگمی» نام دارد. تنفس دیافراگمی باعث تقویت دیافراگم می‌شود که ماهیچه‌ای بین ریه‌ها و شکم شما و همچنین عضلات شکم است.
- تمرینات هوازی: برای همه افراد مبتلا به سرطان بسیار مؤثر است. ورزش‌های هوازی سبب می‌شود که ضربان قلب بالا برود و در نتیجه اکسیژن و خون‌رسانی در بدن افزایش یابد. تمرینات هوازی را می‌توان در منزل یا بیرون از خانه انجام داد. این تمرینات شامل دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، شنا و دویدن روی تردمیل است. بهتر است این تمرینات هوازی را در محیط‌های نشاط‌آوری مانند پارک انجام دهید تا تمرینات هوازی علاوه بر سلامت جسم برای روحیه هم مثبت واقع شود. مطالعاتی که روی اثربخشی ورزش در توانبخشی بیماران سرطانی بعد از درمان با دوز بالای شیمی‌درمانی و پیوند مغز استخوان انجام شده، نشان داده که ورزش هوازی آمادگی بیماران سرطانی را افزایش داده و به همراه آن تستی در این گروه بیماران کم شده است.
- تمرینات قدرتی: نوعی از ورزش درمانی که باید در سرطان انجام شود، تمرینات قدرتی برای قدرت و ایجاد عضله است. این تمرینات قدرتی را می‌توان با بلند کردن وزنه‌هایی متناسب با قدرت و وزن خود یا رعایت اصول آن، انجام داد. ورزش‌ها و تمرینات قدرتی به داشتن عضلات قوی‌تر کمک می‌کنند. بسیاری از مبتلایان به سرطان در طول درمان، عضلات خود را از دست می‌دهند و دچار افزایش چربی می‌شوند. انجام ورزش‌های آموزش مقاومت برای این افراد مفید است.
- حرکت‌های کششی: حرکت‌های دیگر، حرکات کششی است که به منظور تقویت عضلات و مفاصل باید انجام شود؛ زیرا ممکن است در طی درمان اندام‌ها دچار مشکلاتی شوند. شما با انجام این گونه درمان‌ها جلوی این مشکلات را خواهید گرفت.
- ورزش‌های تمرکزی: همچنین علاوه بر ورزش‌هایی که برای شما ذکر شد می‌توانید از ورزش‌های تمرکزی مانند یوگا بهره ببرید. این ورزش جزو ورزش‌های هوازی نیست، اما می‌تواند علاوه بر سلامت جسم بر مشکلات روحی نیز مؤثر واقع شود.
- لذت از تمرین: از ورزش کردن لذت ببرید تا تأثیر بیشتری برای شما داشته باشد. هر زمانی که تصمیم به ورزش درمانی در سرطان دارید بهتر است یک نفر را همراه خود ببرید تا با شما ورزش کند و با یکدیگر از ورزش کردن لذت ببرید.
- ورزش درمانی: بعضی از فعالیت‌هایی که در منزل انجام می‌دهید می‌تواند به نوعی ورزش درمانی در سرطان محسوب شود. به عنوان مثال ناغبانی کردن و رسیدگی به باغچه فعالیت‌ای است که تمام بدن درگیر فعالیت‌هایی است که می‌تواند برای بدن مفید باشد. ممکن است بخواهید در منزل ورزش کنید، شما می‌توانید با پخش کردن یک موزیک شاد به فعالیت فیزیکی بپردازید. این کار باعث لذت‌بخش‌تر شدن ورزش خواهد شد. در حین انجام دادن فعالیت‌های فیزیکی زیاد آب بنوشید تا آب از دست رفته بدن تأمین شود.

