

نکته

راه‌های پیشگیری از سرطان مثانه

هیچ راه مطمئنی برای جلوگیری از سرطان مثانه وجود ندارد. برخی عوامل خطر مانند سن، جنسیت، نژاد و سابقه خانوادگی نمی‌توانند کنترل شوند، اما کارهایی وجود دارد که به کاهش ریسک کمک می‌کند. این کارها شامل موارد زیر می‌شود.

• سیگار نکشیدن

نیمی از سرطان‌های مثانه به خاطر سیگار کشیدن است. (این شامل هر نوع سیگار، پیب یا... می‌شود) وقتی سیگار می‌کشید، مواد شیمیایی مضر در ادرار جمع می‌شوند و به جداره مثانه آسیب می‌رسانند که می‌تواند منجر به سرطان شود. از انواع سیگارها و قلیان برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مثانه اجتناب کنید.

• **قرار نگرفتن در معرض مواد شیمیایی** کارگران در صنایعی که از مواد شیمیایی طبیعی خاص استفاده می‌کنند، ریسک بالاتری برای ابتلا به سرطان مثانه دارند. کلیه‌های شما مواد شیمیایی مضر از جریان خون‌تان را تصفیه می‌کند و آن‌ها را به مثانه می‌فرستد. از این جهت پزشکان معتقدند که تماس با عوامل خاصی منجر به سرطان مثانه می‌شود. مواد مورد استفاده در ساخت لاستیک، رنگ‌ها، چرم و محصولات رنگ‌کاری و نقاشی خطر ابتلا به سرطان مثانه را افزایش می‌دهند. برخی از این مواد شیمیایی شامل بنزیدین و بتانفیل آمین هستند که از آن‌ها به‌عنوان آمین‌های آروماتیک یاد می‌شود. همچنین اگر در مشاغلی به عنوان نقاش، آرایشگر، چرخ‌کار و راننده کامیون کار کنید در معرض خطر زیاد ابتلا به سرطان مثانه هستید. متأسفانه افراد در این حرفه‌ها به‌طور منظم در معرض مواد شیمیایی مضر قرار می‌گیرند. اگر در جایی کار می‌کنید که ممکن است در معرض چنین مواد شیمیایی قرار بگیرید، حتماً از روش‌های ایمنی کاری پیروی کنید.

• عدم استفاده از رنگ مو

برخی از مواد شیمیایی یافت شده در رنگ موها ممکن است خطر را افزایش دهند. بنابراین آرایشگرانی که زیاد در معرض این محصولات قرار می‌گیرند باید به‌طور ایمن از آن‌ها استفاده کنند. (مطالعات به این نتیجه نرسیده‌اند که استفاده شخصی از رنگ‌های مو خطر سرطان مثانه را افزایش می‌دهد).

• نبودن در معرض دود گازوئیل

برخی تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که در معرض دود گازوئیل در محل کار هستند، ریسک بالاتری در سرطان مثانه دارند. بنابراین محدود کردن تماس با این مواد می‌تواند مفید باشد.

• عدم باقی ماندن سنگ در مثانه

در صورت باقی ماندن طولانی مدت سنگ در مثانه و عدم درمان به موقع آن امکان رشد سلول‌های سرطانی وجود دارد. به همین جهت با مشاهده علائم وجود سنگ در مثانه هر چه سریع‌تر برای درمان اقدام کنید.

• مصرف مایعات زیاد

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد عدم نوشیدن مایعات زیاد - عمدتاً آب - ممکن است خطر سرطان مثانه را ایجاد کند. از این رو روزانه به مقدار فراوان یعنی حداقل ۸ الی ۱۰ لیوان آب بنوشید.

• مصرف میوه و سبزیجات

طبق برخی مطالعات نخوردن زیاد میوه و سبزی می‌تواند باعث ایجاد سرطان مثانه شود. حتماً در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

• آرسنیک در آب

بر اساس مطالعات چندین منبع مورد اعتماد خوردن مقادیر بالایی از آرسنیک در آب آشامیدنی خطر ابتلا به سرطان مثانه را افزایش می‌دهد. محققان دقیقاً مطمئن نیستند که چرا قرار گرفتن در معرض این عنصر با سرطان مرتبط است. البته بیشتر آب آشامیدنی در ایالات متحده حاوی سطح پایین آرسنیک است و این قضیه ممکن است برای مردم سایر نقاط جهان نگران کننده باشد.

سرطان مثانه

چهارمین سرطان شایع در مردان ایرانی

سرطان مثانه نهمین سرطان شایع در دنیا و چهارمین سرطان شایع بین مردان در کشور است. سن بروز این سرطان در دنیا معمولاً ۶۰ تا ۷۰ سالگی است. این در حالی است که متخصصان هشدار می‌دهند شیوع سرطان مثانه در ایران در سنین پایین‌تر اتفاق می‌افتد. به‌طوری‌که سن شروع این بیماری از دهه ششم و هفتم به دهه

گفت‌وگو

سرطان مثانه نهمین سرطان شایع در دنیا و چهارمین سرطان شایع بین مردان در کشور است. سن بروز این سرطان در دنیا معمولاً ۶۰ تا ۷۰ سالگی است. این در حالی است که متخصصان هشدار می‌دهند شیوع سرطان مثانه در ایران در سنین پایین‌تر اتفاق می‌افتد. به‌طوری‌که سن شروع این بیماری از دهه ششم و هفتم به دهه

بیتامهدوی



دکتر سعید محمد جوزانی، متخصص اورولوژی در مورد این بیماری به «آتی‌نو» می‌گوید: «مثانه اندامی است که ادرار را قبل از خروج از بدن نگه می‌دارد. بیش از ۹۰ درصد سرطان‌های مثانه در سلول‌های دیواره داخلی مثانه به‌وجود می‌آیند. سلول‌های سرطانی مثانه هر چه بیشتر رشد می‌کنند، می‌توانند تومور ایجاد کرده و با گذشت زمان به سایر قسمت‌های بدن متاستاز کنند. شیوع سرطان مثانه در مردان بیشتر از زنان و حدود دو و نیم برابر است. هیچ‌کس دلایل قطعی بروز سرطان مثانه را نمی‌داند، اما کسانی که مبتلا به سرطان مثانه می‌شوند، به احتمال زیاد کسانی هستند که نسبت به دیگران بیشتر در معرض عوامل خطرزا قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل خطر برای سرطان مثانه مصرف سیگار و مواد مخدر است. برخی شغل‌های خاص مانند رانندگان کامیون، کارگران صنایع شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به سرطان مثانه هستند. از علل دیگر می‌توان به تحریک مزمن سلول‌های پوشاننده مثانه، آلودگی‌های انگلی، التهاب مزمن مثانه، عفونت‌ها و داشتن سابقه شخصی یا فامیلی اشاره کرد.

انواع سرطان مثانه

او در مورد انواع سرطان مثانه می‌افزاید: «انواع مختلفی از سلول‌های مثانه می‌توانند سرطانی شوند که عبارت‌اند از: **سلول انتقالی**: سرطان مثانه سلول انتقالی شایع‌ترین نوع سرطان مثانه است. سلول‌های انتقالی در لایه داخلی مثانه شروع می‌شوند. سلول‌های انتقالی سلول‌هایی هستند که با کشیده شدن بافت بدون اینکه آسیب ببینند تغییر شکل می‌دهند. **سلول سنگفرشی**: سرطان مثانه سلول سنگفرشی یک سرطان نادر است. زمانی شروع می‌شود که سلول‌های سنگفرشی نازک و مسطح در مثانه پس از عفونت یا تحریک طولانی مدت در مثانه تشکیل می‌شوند. **آدنوکارسینوم**: سرطان مثانه آدنوکارسینوم نیز یک سرطان نادر است. زمانی شروع می‌شود که سلول‌های



تشخیص

این متخصص اورولوژی در مورد راه‌های تشخیص سرطان مثانه می‌گوید: «در صورتی که بیمار علائمی بر وجود سرطان مثانه بروز دهد، پزشک نشانه‌های عمومی را بررسی کرده و برای او آزمایش‌هایی تجویز می‌کند. ممکن است برای بیمار یک یا چند فرآیند مانند معاینه فیزیکی که در آن پزشک شکم و لگن را به‌منظور بررسی وجود تومور مورد معاینه قرار می‌دهد، آزمایش ادرار که نمونه ادرار جهت اطمینان از وجود خون، سلول‌های سرطانی و دیگر نشانه‌ها بررسی می‌شود، عکس برداری از کلیه‌ها و مثانه با ماده حاجب درون وریدی تجویز شود. در این روش معمولاً یک ماده رنگی درون رگ تزریق و ماده رنگی در ادرار جمع می‌شود. سپس آزمایش سیتولوژی ادرار (بررسی سلول‌های موجود در ادرار) انجام می‌گیرد. بررسی نمونه ادرار بیمار که از طریق آن بتوان سلول‌های سرطانی را بررسی کرد مورد نظر است. پزشک از لوله‌ای باریک و نورانی (سیستوسکوپ) به‌منظور معاینه مستقیم درون مثانه استفاده می‌کند و جهت معاینه غشای مثانه، سیستوسکوپ را از درون مجرای پیشاب وارد مثانه می‌کند. ممکن است لازم باشد بیمار برای انجام این آزمایش بی‌هوش شود، اسکن استخوان که مانند رادیوگرافی قفسه سینه، علائم گسترش سرطان مثانه

غده‌ای پس از تحریک و التهاب طولانی مدت مثانه در مثانه تشکیل می‌شوند. سلول‌های غده‌ای، غدد ترشح‌کننده مخاط در بدن را تشکیل می‌دهند.

علائم

دکتر جوزانی در مورد شایع‌ترین علائم سرطان مثانه یادآوری می‌کند: «یکی از مهم‌ترین علائم سرطان مثانه دفع خون و لخته شدن خون در ادرار است که معمولاً این دفع خون بدون درد و به صورت متناوب است. سوزش ادرار و تکرر ادرار و ادرار دردناک (اغلب به سادگی احساس می‌شود که چیزی اشتباه است)، دفع ادرار بیشتر از حد معمول، نیاز به دویدن سریع به دستشویی برای ادرار کردن، نیاز به بلند شدن و ادرار کردن در طول شب، احساس بیمار درباره این که جریان ادرار کند است یا در برخی موارد، برای دفع ادرار باید فشار بیاورد، احساس نیاز به ادرار پس از دفع ادرار، دفع بی‌اختیار ادرار و کمردرد در یک طرف از بدن، توده شکمی یا لگنی، بزرگ شدن غدد لنفاوی در کتاله ران هم جزو علائم دیگر این بیماری به حساب می‌آید. گاهی اوقات بیماران با علائم مربوط به بیماری پیشرفته مانند درد استخوان، درد پهلو، تهوع، استفراغ، ورم پاها، خستگی و یا بی‌اشتهایی مراجعه می‌کنند.

رژیم غذایی مناسب برای سرطان مثانه



فاکتورهای زیادی برای تعیین الگوی غذایی مناسب وجود دارد. اگر احساس خستگی دارید یا علائم دیگری را تجربه می‌کنید، خوب غذا خوردن دشوار می‌شود. شاید قادر نباشید مانند گذشته غذا بخورید. هدف این است که از انواع غذاهای مقوی برای حمایت از سلامتی خود استفاده کنید. هیچ رژیم خاص توصیه شده‌ای برای درمان یا پیشگیری از سرطان مثانه وجود ندارد. با این حال، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که احتمال دارد بعضی از الگوهای غذایی به کاهش خطر سرطان مثانه کمک می‌کنند.

منابع پروتئینی: پروتئین کافی به حفظ توده عضلانی و پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. منابع پروتئینی شامل گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لوبیا، عدس، محصولات سویا، آجیل، دانه‌ها و لبنیات است. از این رو در تمام وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها یک منبع پروتئینی داشته باشید.

چربی‌های سالم: چربی‌ها عطر و طعم و بافت غذا را بهبود می‌بخشند. بدن ما برای جذب برخی ویتامین‌ها، تولید هورمون‌ها و ترمیم سلول‌ها در سراسر بدن به چربی نیاز دارد. منابع سالم چربی شامل ماهی، آووکادو، آجیل، دانه‌ها، زیتون و روغن زیتون است.

غلات کامل: غلات کامل محصولات دانه‌ای هستند که بیش از حد فرآوری نشده‌اند. این بدان معناست که آن‌ها هنوز حاوی مقدار بیشتری مواد مغذی و فیبر هستند. به‌عنوان اولین ماده در لیست مواد غذایی که خریداری می‌کنید، به دنبال غلات کامل باشید.

چای سبز: تحقیقات مداوم در مورد نقش چای، به‌ویژه چای سبز در سلامتی ما بازی می‌کند، در حال انجام است.

طب سنتی و سرطان مثانه



تغذیه مناسب برای سرطان مثانه به مرحله سرطان بستگی دارد. مصرف غذاهای سالم به کاهش خطر ابتلا به سرطان مثانه کمک می‌کند. اگرچه شاید درمان کامل سرطان مثانه امکان‌پذیر نباشد، اما تغذیه مناسب در کاهش سرعت سلول‌های سرطانی نقش دارد. این مواد غذایی عبارت‌اند از: **میوه انگور یا آب پرتقال**: انگور و پرتقال هر دو دارای یک ترکیب به نام لیمون هستند که جلوی رشد سلول‌های سرطانی را می‌گیرد. بنابراین، توصیه می‌شود که میوه‌ها یا آب‌میوه‌های آن‌ها را مرتب مصرف کنید. **اسفناج**: حاوی مقدار زیادی از ویتامین (E) به صورت آلفا توکوفرول و گاما توکوفرول است. مصرف منظم این اشکال ویتامین (E) در رژیم غذایی، بر اساس یک مطالعه، به کاهش خطر ابتلا به سرطان مثانه تا ۴۲ درصد ثابت شده است. همچنین، لوتئین موجود در اسفناج یک عامل ضدسرطان فعال است و می‌تواند با بروز سرطان مثانه مبارزه کند.

گوچه فرنگی: لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان موجود در گوچه‌فرنگی است که در برابر بسیاری از سرطان‌ها اثر محافظتی به وجود می‌آورد. طبق مطالعات انجام شده مصرف روزانه لیکوپن خطر ابتلا به عفونت‌های دستگاه ادراری و نیز بروز سرطان مثانه را کاهش می‌دهد.

جعفری: جعفری یک سبزی رایج است و حاوی فلاونوئیدها، پلی‌استیلین‌ها و مونوتیرین‌هاست که همه آن‌ها دارای خواص تأخیری در سرطان هستند. این به‌خصوص در مورد سرطان مثانه مفید است. ریشه و برگ جعفری هر دو می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد و مصرف ۳۰ گرم در روز، مقدار زیادی از این مزایا را فراهم می‌کند.

محققان به‌چای سبز علاقه دارند زیرا غنی از پلی‌فنول است. پلی‌فنول‌ها ترکیباتی هستند که در برخی گیاهان وجود دارند و ممکن است فواید سلامتی داشته باشند. برخی تحقیقات نشان داده که پلی‌فنول‌ها می‌توانند به مبارزه با سرطان مثانه کمک کنند.

گیاه داروаш: یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین درمان‌های خانگی و سنتی به‌منظور کاهش رشد سلول‌های سرطانی و ممانعت از برگشت رشد و تکثیر مجدد آن‌ها، استفاده از گیاه داروаш است. تحقیقات درخصوص تأثیر درمان‌های سنتی و داروهای گیاهی در پیشگیری و کنترل انواع مختلف سرطان نشان داده که گیاه دارواش به دلیل حجم بالایی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و فلاونوئیدی، قادر به کنترل و کاهش سرعت تکثیر سلول‌های سرطانی خواهد بود.