

شما به سرطان مبتلا نخواهید شد اگر که :

سرطان قابل پیشگیری باشد. خوشبختانه سرطان قابل پیشگیری است، می‌توان با رعایت نکاتی از ایجاد حدود ۵۰٪ از موارد پیشگیری کرد. در صورتی که سرطان ایجاد شود راههایی وجود دارد که می‌توان آنرا در مرحله‌ای کشف کرد که درمان آن آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و مفیدتر باشد، البته بحث در این زمینه را به فرصت دیگری می‌سپاریم. تمام توصیه‌های مربوط به پیشگیری به دو گروه قابل تقسیم است: اول مواردی که لازم است که در **محیط کار** یا زندگی تغییر داده‌شوند و دوم تغییراتی که لازم است در **سبک زندگی** ایجاد شود. عوامل موثر در سرطان که قابل پیشگیری هستند عبارتند از: سیگار، افزایش وزن، تغذیه نامناسب و عدم فعالیت فیزیکی، برخی مدعی هستند که این چند عامل علت بیش از ۶۰ درصد موارد در کشورهای غربی است. در ادامه به طور خلاصه به این عوامل می‌پردازیم:

سیگار به علت‌های متفاوتی حیات انسانها را تهدید می‌کند و باعث مرگ آنها می‌شود عمده‌ترین آنها عبارتند از بیماریهای ریوی، بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان. فرد سیگاری ۱۳ سال عمر خود را کوتاهتر می‌کند. سیگار به تنهایی عامل ۱/۳ از مرگهای ناشی از سرطان است. سیگار شانس ابتلا به سرطان ریه را ۱۰ تا ۲۰ برابر افزایش می‌دهد. تمام انواع تنباکو خطرناک هستند از جمله پیپ و تنباکوهای جویدنی حتی وجود دود سیگار دیگران در محیط برای شما خطرناک هست. بنابراین ترک سیگار موثرترین راه‌حل است حتی برای کسانی که سالهای زیادی است که سیگار می‌کشند. سیگار باعث افزایش ابتلا به ۴۰ نوع متفاوت از سرطان می‌شود. به علت اعتیادآوری بالای نیکوتین شما نیز به دیگران توصیه کنید هرگز شروع به مصرف سیگار نکنند و در صورتی که سیگاری هستند در اولین فرصت آنرا ترک کنند.

تغذیه: مصرف چربی زیاد از هر نوع آن باعث افزایش وزن و افزایش شانس ابتلا به سرطانهای متفاوتی خواهد شد. گوشت قرمز و غذاهای خیلی شیرین که باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند باعث افزایش ابتلا خواهند شد. فراورده‌های طبیعی مثل شیر و فراورده‌های آن، سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهای پر فیبر مثل حبوبات، غلات و نشاسته باعث کاهش خطر می‌شوند. ویتامین د، اسید فولیک و برخی عناصر مثل سلنیوم و کلسیم که همگی با مصرف لبنیات و میوه و سبزیجات تامین می‌شوند؛ باعث کاهش خطر می‌شوند.

الکل باعث افزایش شانس ابتلا به سرطانهای روده، سینه، حلق و حنجره و مری می‌شود. الکل به علت خاصیت حل‌کنندگی سدهای طبیعی بدن را از بین می‌برد و باعث آسان‌تر شدن ورود مواد مضر به بدن می‌شود. از طرفی خاصیت تحریک‌کنندگی آن باعث تکثیر مزمن سلولی می‌شود که سرآغاز سرطان است.

فعالیت فیزیکی بیشتر باعث کاهش سرطان خواهد شد. فعالیت فیزیکی از طریق گوناگونی نقش مفید خود را اعمال می‌کند مثل کاهش انسولین در گردش، بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود متابولیسم هورمون‌ها و اسیدهای صفراوی و نیز اثر بر پروستاگلاندین‌ها.

افزایش وزن از عواملی است که مانند سیگار در مورد تعداد زیادی از انواع سرطان مورد اتهام است. بهتر است که نام افزایش وزن را به خاطر داشته باشید چرا که سرطان کلیه، معده، تخمدان، سینه، پروستات، روده بزرگ، رحم، مری و ... در لیست اتهامات این عامل قرار دارد.

نور آفتاب بیش از اندازه نیز خطرناک است به خصوص در پوستهایی که باعث سوختگی می‌شود پس باید مقدار تابش آفتاب را به پوست کم کرد. نور آفتاب به خصوص در سنین کودکی که بچه‌ها بیشتر در تماس با آفتاب هستند خطرناک است. اگر بنا به ضرورت شغل خود به مدت زیاد در معرض نور آفتاب هستید از پوشش مناسب استفاده کنید مثل کلاه یا در برخی نقاط کشور با پارچه صورت و سر و گردن خود را می‌پوشانند.

کنترل عفونتها نیز شانس ابتلا به برخی سرطانها را کاهش می‌دهد. واکسیناسیون علیه هپاتیت ب یکی از این مثالها است. کنترل بیماریهای ویروسی مقاربتی نیز مثال دیگری است که باعث کاهش ابتلا می‌شود.

شیرینی داستان در این است که این عوامل نه تنها شانس ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند بلکه باعث کاهش بیماریهای قلبی - عروقی، سکنه‌های مغزی، دیابت و فشارخون می‌شوند. دوم اینکه کنترل هر یک از این موارد چندین سرطان را تحت تأثیر قرار خواهد داد. سوم اینکه کنترل این عوامل بر شایعترین سرطانها در زنان و مردان تأثیر می‌گذارد مثل سرطان ریه، سینه، روده بزرگ و پروستات.

به طور خلاصه: از سیگار و مشتقات آن در همه جا و هر میزان پرهیز کنید؛ فعالیت فیزیکی داشته باشید؛ چاق نشوید؛ سبزیجات، میوه‌جات و غذاهای پرفیبر بخورید؛ تا حد امکان مصرف چربی را کاهش دهید؛ الکل مصرف نکنید؛ از رفتار پرخطر جنسی اجتناب کنید؛ از نور آفتاب پرهیز کنید و مراجعات مرتب به پزشک خود داشته باشید.