



## علائم ۳ سرطان شایع و روش‌های پیشگیری از آن‌ها

انجمن سرطان آمریکا پیش‌بینی می‌کند که مردان و زنان بیشتری بر اثر سرطان ریه و سرطان روده بزرگ در مقایسه با هر سرطان دیگری در سال جاری میلادی (۲۰۲۳) جان خود را از دست می‌دهند.

انجمن سرطان آمریکا پیش‌بینی می‌کند که مردان و زنان بیشتری بر اثر سرطان ریه و سرطان روده بزرگ در مقایسه با هر سرطان دیگری در سال جاری میلادی (۲۰۲۳) جان خود را از دست می‌دهند.

به گزارش ایسنا به نقل از «یو اس آ تودی»، متخصصان می‌گویند: سرطان روده بزرگ در میان افراد زیر ۴۰ سال به دلایلی نامشخص در حال افزایش است.

همچنین سرطان معده نیز به دلایلی مختلف از جمله عادات ناسالم غذایی، شایع است و سالانه افراد زیادی را درگیر می‌کند. همچنین این نوع سرطان همیشه در مراحل اولیه بیماری علائمی ندارد و همین امر منجر می‌شود تا بیماری پیشرفت کند.

به گفته متخصصان سلامت، داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش کردن منظم و انجام فعالیت‌هایی در جهت کاهش استرس می‌تواند به بیماران در مقابله با عوارض منفی روند درمان سرطان و همچنین پیامدهای خود بیماری کمک کند.

اگر بیمار مبتلا به سرطان هستید، یک سبک زندگی سالم می‌تواند به شما کمک کند تا تناسب جسمی خود را در طول درمان و بعد از آن حفظ کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که غذای سالم خوردن، فعال بودن و انجام سایر فعالیت‌های سالم می‌تواند کیفیت زندگی شما را در حین درمان بهبود بخشد.

در ادامه به برخی از علائم و روش‌های پیشگیری از سه سرطان «روده بزرگ، معده و ریه» خواهیم پرداخت.

### \* سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ سالانه تعداد زیادی از افراد را در سراسر جهان مبتلا می‌کند و این در حالی است که اولین نشانه‌های این بیماری اغلب نادیده گرفته می‌شوند.

علائم این بیماری عبارتند از:

- وجود خون در مدفوع بدون علت خاص

- تغییر در شکل طبیعی و عادت‌های معمول اجابت مزاج

- احساس درد در ناحیه تحتانی شکم یا احساس نفخ و فشار

- کاهش وزن

- احساس کامل خالی نشدن روده بعد از اجابت مزاج

- خستگی و سرگیجه بیش از معمول

همچنین عوامل خطر سرطان روده بزرگ شامل برخی از رژیم‌های غذایی مانند رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز مانند گوشت گاو و گوسفند و نیز گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس است. از دیگر عوامل خطر ابتلا به سرطان روده می‌توان به چاقی و اضافه وزن اشاره کرد. متخصصان همچنین استفاده از میوه‌ها و سبزیجات را در رژیم غذایی روزانه توصیه می‌کنند.

### \* سرطان معده

رشد غیرطبیعی سلول‌ها در هر قسمتی از بدن می‌تواند منجر به سرطان شود که سرطان معده نیز از این قاعده مستثنی نیست.

برخی از شایع‌ترین علائم ابتلا به سرطان معده عبارتند از:

- مشکل در بلع

- احساس نفخ بعد از غذا خوردن

- احساس سیری بعد از خوردن مقدار کمی غذا

- سوزش سردل

- سوء هاضمه

- حالت تهوع

- دل درد

- کاهش وزن ناخواسته

- استفراغ

همچنین چند توصیه مفید به منظور پیشگیری از ابتلا به سرطان معده شامل موارد زیر است:

- اضافه وزن را جدی بگیرید و در جهت رفع آن تلاش کنید.

- در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات متنوع و رنگی استفاده کنید.

- مصرف غذاهای شور و دودی را کاهش دهید.

- سیگار نکشید. سیگار خطر ابتلا به سرطان معده و همچنین بسیاری از انواع دیگر سرطان را افزایش می دهد.

- اگر سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان معده را دارید با پزشک خود در مورد انجام آزمایشات منظم مشورت کنید.

\* سرطان ریه

حفظ یک سبک زندگی سالم در طول و بعد از درمان سرطان ریه می تواند کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشد. کشف اینکه فردی مبتلا به سرطان ریه است، ممکن است باعث تغییر در نحوه نگرش و مدیریت وی نسبت به سلامتی اش شود.

افراد مختلف علائم متفاوتی برای سرطان ریه دارند. برخی از افراد علائم مربوط به ریه ها را دارند. برخی از افرادی که سرطان ریه آنها به سایر قسمت های بدن گسترش یافته است، علائم خاص آن قسمت از بدن را دارند. برخی از افراد نیز فقط علائم عمومی مانند ناخوشی را دارند. اکثر افراد مبتلا به سرطان ریه تا زمانی که سرطان پیشرفته نشده باشد، علائمی ندارند. علائم سرطان ریه ممکن است شامل:

- سرفه هایی که به صورت تدریجی بدتر می شوند یا از بین نمی روند

- درد قفسه سینه

- تنگی نفس

- خس خس سینه

- سرفه کردن که منجر به خونریزی می شود

- احساس خستگی همیشگی

- کاهش وزن بدون علت شناخته شده

می توان به روش های زیر به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه کمک کرد:

سیگار را کنار بگذارید. سیگار باعث حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در ایالات متحده می شود. مهمترین کاری که می توانید برای پیشگیری از سرطان ریه انجام دهید این است که سیگار را شروع نکنید یا اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید.

در معرض دود دخانیات قرار نگیرید و بهتر است زمانی که دیگران در حال استعمال دخانیات هستند، فضا را ترک کنید.

در معرض مواد شیمیایی و سرطان زا قرار نگیرید. کارگران و افرادی که در محیط کار در معرض این نوع مواد هستند، می بایست دستورالعمل های بهداشتی را رعایت کنند.

روش های حفظ یک سبک زندگی سالم در طول و بعد از درمان سرطان

در ادامه به نقل از «هندوستان تایمز» به چند نکته در این زمینه خواهیم پرداخت.

\* مواد غذایی مغذی بخورید: اولویت شماره یک باید بر حفظ یک رژیم غذایی سالم برای بیماران مبتلا به سرطان ریه باشد. یک متخصص در این زمینه توصیه کرده است: مصرف غذاهای مناسب به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید، قدرت خود را حفظ کنید و با عفونت ها مبارزه کنید.

\* وعده های غذایی کوچک را جایگزین وعده های غذایی بزرگ کنید: به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ و پر حجم در سه نوبت، چندین وعده غذایی کوچک هر سه یا چهار ساعت مصرف کنید. هر روزه بخش های کوچکی از غذاهای پرکالری مانند آجیل، پنیر و کره بادام زمینی مصرف کنید. همچنین از غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز بدون چربی، برنج قهوه ای، نان سیوس دار و کره بادام زمینی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

\* سیگار را ترک کنید: حتی اگر از قبل می دانید که سرطان ریه دارید، ترک سیگار به حفظ فشار خون و ضربان قلب شما کمک می کند.

\* تحرک داشته باشید: ورزش کردن منظم می تواند به کاهش خستگی، بهبود خلق و خو و حفظ وزن سالم بدن کمک کند. حتی مقدار کمی ورزش مانند پیاده روی یا انجام برخی حرکات کششی سبک برای سلامتی شما مفید است.

\* یک سیستم حمایتی داشته باشید: علاوه بر سلامت جسمانی، حفظ سلامت روانی و عاطفی شما بسیار مهم است. صحبت کردن با یک مشاور یا سایر افرادی که با سرطان مبارزه می کنند و می توانند با احساسات شما ارتباط برقرار کنند، در این زمینه مفید است.

\* درمان خود را مدیریت کنید: با افرادی که در درمان سرطان به شما کمک می کنند، یک خط ارتباطی باز داشته باشید، قرار ملاقات های خود را تنظیم کنید و به علائم و عوارض جانبی خود توجه دقیق داشته باشید.