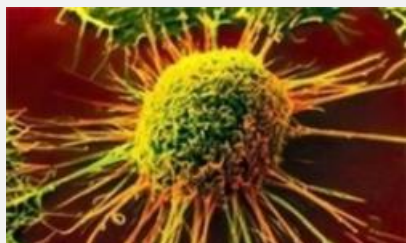


چگونه به سرطان مبتلا نشویم

به‌رغم افزایش آمار ابتلا به بیماری سرطان در ایران، پزشکان راهکارهای ساده‌ای بر پایه پیروی از الگوی زندگی سالم و افزایش فعالیت‌های بدنی را توصیه می‌کنند که درصد احتمال ابتلا به این بیماری را به اندازه قابل توجهی کاهش می‌دهد.



به‌رغم افزایش آمار ابتلا به بیماری سرطان در ایران، پزشکان راهکارهای ساده‌ای بر پایه پیروی از الگوی زندگی سالم و افزایش فعالیت‌های بدنی را توصیه می‌کنند که درصد احتمال ابتلا به این بیماری را به اندازه قابل توجهی کاهش می‌دهد.

به گفته ایرج خسرونیا رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران آمار مرگ‌ومیر بر اثر سرطان در ایران بالاتر از کشورهای پیشرفته دنیاست. محققان حوزه سرطان، سرطان‌های سینه در زنان و معده در مردان را از شایع‌ترین انواع سرطان در ایران اعلام می‌کنند. عوامل زمینه‌ساز بیماری سرطان معده عبارت از سابقه رادیوتراپی معده، مصرف زیاد و طولانی‌مدت غذاهای کنسرو شده، غذاهای دودی، غذاهای دارای مواد نگه دارنده و غذاهای مانده است.

نکته قابل توجه اینکه سرطان معده با توجه به پیشرفت بهداشت و الگوی تغذیه‌ای در کشورهای توسعه‌یافته به میزان قابل توجهی کاهش یافته و این در حالی است که این بیماری در کشورهای در حال توسعه، شاهد افزایش بوده است. همچنین ناهید نفیسی متخصص جراحی و فلوشیپ جراحی سرطان سینه و پژوهشگر مرکز تحقیقات سرطان در این باره به ایرنا گفت: سرطان سینه در زنان و سرطان‌های معده، روده بزرگ و پروستات در میان مردان از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است که سالانه بین 8 تا 9 هزار مورد جدید سرطان سینه در کشور تشخیص داده می‌شود.

بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری‌اند و تعداد زیادی از آنها در صورت تشخیص بموقع در مراحل ابتدایی قابل درمان خواهند بود. تنها کافی است توصیه‌های غذایی و ورزشی پزشکان را به‌کار بندیم. کم تحرکی، مصرف سیگار و دخانیات، پیروی از رژیم غذایی چرب و افزایش وزن، استفاده از غذاهای آماده و بی‌توجهی به ورزش از مهم‌ترین عوامل بروز سرطان در میان ایرانی‌هاست.

علیرضا فروتن متخصص جراحی عمومی و عضو هیأت علمی مؤسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان به راهکارهای پیشگیری از ابتلا به سرطان اشاره کرد. به گفته وی عوامل مرتبط در بروز سرطان به 2 دسته اجتناب پذیر و اجتناب‌ناپذیر همچون عوامل ژنتیک تقسیم می‌شوند و عوامل محیطی، تغذیه و سبک زندگی نیز جزو دسته نخست محسوب می‌شوند که فرد، نقشی اصلی در چگونگی به‌کار گرفتن آنها دارد.

مدیرکل انجمن کمک به بیماران سرطانی ایران نیز «خود مراقبتی» را مهم‌ترین راهکار پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان عنوان می‌کند. به گفته حریری نگه‌داشتن بدن در بهترین وضعیت، افزون بر مقاوم ساختن بدن در برابر انواع بیماری‌ها، سرطان را نیز از آن دور خواهد ساخت. به گفته دکتر ناهید نفیسی پزشک جراح و پژوهشگر مرکز تحقیقات سرطان، خانم‌های 30 و 40 ساله پس از رسیدن به این سن باید هر چند ماه یک‌بار برای بررسی سرطان‌های سینه و دهانه رحم به پزشک مراجعه کنند. بر همین اساس آقایان نیز پس از گذراندن سن 50 سالگی برای معاینه‌های دوره‌ای روده بزرگ و پروستات باید به مراکز تشخیصی و آزمایشی مراجعه کنند.