



سرطان قابل اجتناب است؛ سالم زندگی کنید

مطالعات جدید نشان می دهد که سبک زندگی و عوامل محیطی، عامل 70 تا 90 درصد انواع سرطان است.

مطالعات جدید نشان می دهد که سبک زندگی، عوامل محیطی، عامه 70 تا 90 درصد انواع سرطان است.

به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از ساینس، مطالعات محققان دانشگاه استونی بروک نیویورک نشان می دهد، عوامل محیطی و سبک زندگی از جمله سیگار، رژیم غذایی شیرین، پرچرب و پرکالری، حمام آفتاب و روش های برنزه کردن، نوشیدن الکل و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی نسبت به جهش تصادفی پروتئین DNA، نقش بیشتری در ابتلا به سرطان دارند. محققان جهش ژنتیکی را عوامل درونی (Intrinsic factors) و عوامل محیطی و شیوه زندگی را خطرات خارجی (extrinsic risks) نامیده اند و این مطالعه نشان می دهد عوامل درونی 10 تا 30 درصد و خطرات خارجی 70 تا 90 درصد در بروز سرطان نقش دارند.

این مطالعه نشان می دهد که سرطان با رعایت سبک زندگی صحیح و تغییر مثبت در شیوه زندگی قابل اجتناب است. علاوه بر رژیم غذایی سالم، ورزش روزانه، پرهیز از سیگار و الکل و اتخاذ اقدامات مناسب برای جلوگیری از تابش نور آفتاب به پوست، واکسیناسیون و غربالگری مداوم نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل سبزیجات، میوه، غلات، آجیل، ماهی و روغن زیتون است، بیشترین تاثیر را در مقابله با سرطان دارد.

محققان دانشگاه جان هاپکینز در اوایل سال جاری مطالعه ای در مورد سرطان انجام دادند که نشان می داد 65 درصد موارد سرطان در نتیجه جهش تصادفی پروتئین DNA بوجود می آید و 35 درصد باقیمانده به دلیل ترکیب جهش DNA، عوامل محیطی و ژنتیکی شکل می گیرد. مطالعات جدید کاملا با این نتیجه متناقض است و این فرضیه را به شدت رد می کند و نشان می دهد خطرات خارجی و محیطی 70 تا 90 درصد در شکل گیری سرطان نقش دارند.

****علائمی در باره سرطان که نباید نادیده گرفته شود

پژوهشگران معتقدند که علائمی مانند سرفه مزمن، درد کمر و لگن، تغییر ناگهانی رنگ پوست، خونریزی بی دلیل و کاهش ناگهانی وزن، جزء مهمترین فاکتورهای تشخیص سرطان هستند و در صورت مشاهده نباید نادیده گرفته شوند. برخی سرطان ها علائم اولیه ای ندارند و زمانی بروز می کنند که بیماری پیشرفت کرده است و درمان با مشکل مواجه می شود. ولی علائم مهمی وجود دارند که می توانند نشانه ای از بیماری باشند. محققان معتقدند که این علائم نباید نادیده گرفته شوند و در صورت بروز باید در اولین فرصت به پزشک مراجعه شود. این علائم عبارتند از:

*** نفخ در زنان

نفخ مزمن و بدون دلیل می تواند یکی از علائم سرطان تخمدان باشد. اگر نفخ با علائمی مانند درد لگن، درد کمر و پشت یا احساس سیری زود هنگام همراه باشد، باید جدی گرفته شود و در اولین فرصت باید به پزشک مراجعه شود.

*** درد شکم یا لگن خاصره در زنان

درد شکم و لگن اگر با علائمی مانند نفخ، مشکل در غذا خوردن و مشکلات ادراری همراه باشد، می تواند نشانه سرطان تخمدان باشد و باید جدی گرفته شود.

*** درد مزمن پشت و کمر در مردان

کمر درد می تواند علائم مختلفی داشته باشد ولی یکی از مهمترین علائم سرطان روده بزرگ و پروستات، درد مزمن پشت، کمر و لگن است.

***درد و تورم در ناحیه کشاله ران و لگن

درد مزمن در ناحیه کشاله ران و لگن می تواند یکی از نشانه های سرطان پروستات باشد.

*** خونریزی نامنظم در زنان

خونریزی نامنظم خارج از چرخه قاعدگی یا پس از یائسگی، می تواند یکی از نشانه های عفونت یا سرطان دهانه رحم قلمداد شود.

*** سرفه مداوم در زنان و مردان

سرفه معمولا یکی از ابتدایی ترین علائم سرماخوردگی است؛ ولی چنانچه مزمن باشد و بیش از چندین ماه طول بکشد، می تواند علامت سرطان ریه، تیروئید یا گلو باشد.

*** تغییرات در دفع ادرار و مدفوع

تغییرات دفع ادرار و مدفوع گاهی با توجه به رژیم غذایی طبیعی است، ولی چنانچه این تغییرات دائم باشد یا دفع همراه با

خونریزی باشد، حتما باید به پزشک مراجعه شود.

*** کاهش ناگهانی وزن

کاهش ناگهانی وزن یکی از مهمترین دلایلی است که حتما باید به پزشک مراجعه شود و اولین قدم در تشخیص، یک آزمایش خون ساده است.

-احساس توده در سینه، گردن و زیر بغل

-تورم غدد لنفاوی

-تغییر رنگ پوست و مشاهده جوش و خال با ظاهر غیر متعارف

-تغییر رنگ خال ها

-تغییر رنگ زبان و مشاهده توده های سفید رنگ روی زبان و در دهان

-احساس خستگی مزمن

این علائم می توانند علائم سایر بیماری ها یا اختلال در عملکرد ارگان های بدن باشند، ولی در صورت تدام بهتر است حتما به پزشک متخصص مراجعه شود.

به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، در سال جاری یک میلیون و 658 هزار و 370 نفر در آمریکا به سرطان مبتلا شدند و حدود 589 هزار و 430 نفر جان خود را از دست دادند. سرطان سینه در زنان و سرطان پروستات در مردان همچنان شایع ترین محسوب می شود. نتایج این تحقیقات در نشریه Nature منتشر شده است.