## **به مناسبت ۴ فوریه برابر با ۱۶ بهمن روز جهانی مبارزه با سرطان**

****

**به گزارش روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه ایران: سرطان به گروه بزرگی از بیماری ها اطلاق می شود که می تواند تقریباً در هر اندام یا بافتی از بدن شروع شود. در سرطان سلول ها به شکل غیر طبیعی و غیرقابل کنترلی رشد دارند و از مرزهای معمول خود فراتر رفته و یا به قسمت های مجاور بدن حمله کرده و یا به اندام های دیگر گسترش می یابند که  اصطلاحاً متاستاز  نامیده می شود. نئوپلاسم و تومور بدخیم نام های دیگر سرطان محسوب میشوند.
 در انواع سرطان ها،  تقسیم و رشد غیر طبیعی سلول ها صورت می گیرد، تومورهای بدخیمی ایجاد می شود و به قسمت هایی از بدن حمله می شود  همچنین ممکن است از طریق سیستم لنفاوی یا جریان خون به سایر نقاط بدن منتقل شود. البته همه تومورها سرطانی نیستند .

۴ فوریه روزی منحصر به فرد است که کل جهان می تواند در مبارزه با اپیدمی جهانی سرطان متحد شود. این رویداد مردم را از طریق ارتباطات جهانی هدف قرار می دهد و سیاست گذاران و ارگان های مربوطه را تشویق می کند تا سرطان را به عنوان یک اولویت سیاسی در نظر بگیرند.

۴ فوریه  سال ۲۰۲۱  برابر با ۱۶ بهمن سال ۱۳۹۹ ، روز جهانی سرطان  برای افزایش آگاهی از سرطان و تشویق به پیشگیری ، تشخیص و درمان آن می باشد. در واقع در این روز منحصر به فرد ، کل جهان می تواند در مبارزه با اپیدمی جهانی سرطان متحد شود.در این روز با هدف کمک به صرفه جویی در میلیون ها مرگ قابل پیشگیری ، با افزایش آگاهی و آموزش در مورد سرطان و فشار به دولت های سراسر جهان برای اقدام علیه این بیماری فعالیت می شود. برای آگاهی بخشی بیشتر توسط اتحادیه کنترل بین المللی سرطان ، یک کنسرسیوم جهانی متشکل از بیش از ۴۷۰ سازمان مبارزه با سرطان در بیش از ۱۲۰ کشور ، برگزار می شود.
این روز فرصتی اساسی برای همه مبتلایان به سرطان است تا با همکاری یکدیگر، رهبران جهان را به وعده هایی که در اجلاس سازمان ملل متحد در رابطه با اهداف خود در خصوص سرطان داده اند پایبند  و متعهد نگاه دارند.

به طور قابل توجهی ، تعداد موارد سرطان و مرگ های مربوط به آن در سراسر جهان طی ۲۰ تا ۴۰ سال آینده دو برابر برآورد شده است. با بیشترین افزایش در کشورهای با درآمد کم و متوسط ​​، افرادی که کمترین توانایی را برای مقابله با تأثیرات اجتماعی و اقتصادی این بیماری را دارند.
بیش از یک سوم موارد سرطان قابل پیشگیری است و در صورت تشخیص به موقع و درمان صحیح  یک سوم دیگر نیز قابل درمان خواهد بود. لذا با اجرای استراتژی های متناسب  و داشتن امکانات در زمینه پیشگیری ، تشخیص و درمان به موقع ، می توانیم سالانه ۷/۳ میلیون نفر را نجات دهیم.
امروز ، ما بیش از هر زمان دیگری در مورد سرطان اطلاعات داریم و از طریق سرمایه گذاری در زمینه تحقیق و نوآوری ، شاهد پیشرفتهای خارق العاده ای در زمینه پزشکی ، تشخیص و دانش علمی هستیم و هرچه بیشتر بدانیم ، می توانیم در کاهش عوامل خطر ، افزایش پیشگیری و بهبود تشخیص سرطان ، پیشگیری ، درمان و مراقبت پیشرفت بیشتری داشته باشیم.
در حال حاضر، بیش از نیمی (۶۵٪) از مرگ و میر ناشی از سرطان در مناطق کم توسعه یافته جهان اتفاق می افتد. حتی اگر در کشوری با درآمد بالاتر زندگی کنید ، باز هم نابرابری در بین جوامع کم درآمد،  بومی ، مهاجر ، پناهنده و روستایی وجود دارد.
سرطان دومین علت اصلی مرگ و میر در جهان است . سرطان ریه ، پروستات ، روده بزرگ ، معده و کبد شایع ترین نوع سرطان در مردان است ، در حالی که پستان ، سرطان روده بزرگ ، ریه ، دهانه رحم و تیروئید شایع ترین در میان زنان است.

 شعار سال جاری یادآور قدرت ماندگار همکاری و اقدام جمعی است. وقتی می خواهیم  و دور هم جمع می شویم ، می توانیم به آنچه آرزو می کنیم برسیم،  جهانی سالم و درخشان و بدون سرطان. با هم ، همه اقدامات ما مهم هستند

افراد ، مشاغل ، دولت ها و سازمان های غیرانتفاعی در روز جهانی سرطان با هم همکاری می کنند تا به عموم مردم کمک کند تا در مورد انواع مختلف سرطان ، نحوه مراقبت از آن ، روش های درمانی و اقدامات پیشگیرانه اطلاعات بیشتری کسب کنند. پس بیشترین تمرکز بر روی افزایش آگاهخی است.
در این روز تمام کشورهای جهان  با سازمان هایی مانند اتحادیه بین المللی علیه سرطان (UICC) همکاری می کند تا راه هایی را برای کاهش بار جهانی سرطان ارائه دهد  و مضامین تکراری در طول سالها بر جلوگیری از سرطان و بالا بردن کیفیت زندگی بیماران سرطانی متمرکز است.

در صورتی که دسترسی برابر به پیشگیری ، تشخیص ، درمان و مراقبت از سرطان می تواند جان انسان ها را نجات دهد. با افزایش سواد عمومی و سیاسی و درک در مورد سرطان ، ترس را کاهش می دهیم ، باورهای غلط را از بین برد و رفتارها و نگرش ها را تغییر داد.

عوامل خطر قابل اصلاح عبارتند از:
الکل - شواهدی مبنی بر اینکه انواع نوشیدنی های الکلی علت تعدادی از سرطان ها هستند ، اکنون قویتر از گذشته است. الکل می تواند خطر ابتلا به شش نوع سرطان ، از جمله روده (روده بزرگ) ، پستان ، دهان ، حلق و حنجره (دهان و گلو) ، مری ، کبد و معده را افزایش دهد.  شواهد نشان می دهد حتی مصرف متوسط ​​الکل، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

اضافه وزن یا چاقی - اضافه وزن با افزایش خطر ابتلا به ۱۲ سرطان مختلف از جمله سرطان  لوزالمعده مرتبط است. به طور کلی ، افزایش وزن بیشتر ، به ویژه در بزرگسالان ، با خطرات بیشتر ابتلا به سرطان همراه است.

رژیم غذایی و تغذیه - متخصصان پیشنهاد می کنند رژیم های غذایی و مصرف مواد مغذی ، به ویژه رژیم های غذایی حاوی گوشت قرمز ، گوشت های فرآوری شده ، غذاهای نمکی و میوه ها و سبزیجات کم ، بر خطرات سرطان ، به ویژه روده بزرگ ، نازوفارنکس و معده تأثیر دارند.

فعالیت بدنی - فعالیت بدنی منظم نه تنها به کاهش چربی اضافی بدن و خطرات سرطانی مرتبط با این امر کمک می کند ، بلکه داشتن فعالیت بدنی نیز می تواند به کاهش خطرات ایجاد سرطان روده بزرگ ، پستان و آندومتر کمک کند.

تنباکو - دود توتون حاوی حداقل ۸۰ ماده مختلف سرطانزا (عوامل سرطان زا) است. هنگام استنشاق دود ، مواد شیمیایی وارد ریه ها می شوند ، به جریان خون منتقل می شوند و به بدن منتقل می شوند. به همین دلیل است که سیگار کشیدن یا جویدن تنباکو نه تنها باعث سرطان های ریه و دهان می شود بلکه با بسیاری از سرطان های دیگر نیز ارتباط دارد. به خصوص هرچه فرد بیشتر سیگار بکشد و مدت بیشتری  هم سیگار بکشد. در حال حاضر مصرف دخانیات حدود ۲۲٪ مرگ و میر ناشی از سرطان را به عهده دارد

تشعشعات یونیزه - منابع تشعشعات ساخته شده توسط انسان می تواند باعث سرطان شود و خطری برای کارگران باشد. این تشعشعات شامل رادون ، اشعه ایکس ، اشعه گاما و سایر اشکال تابش پرانرژی است . قرار گرفتن طولانی مدت و محافظت نشده در برابر اشعه ماورا بنفش آفتاب، چراغ های آفتاب و تخت های برنزه نیز می تواند منجر به ملانوم و بدخیمی های پوست شود. افراد با پوست روشن ، افراد با خال های زیاد یا دارای سابقه خانوادگی ملانوم یا سرطان پوست غیر ملانوم در معرض بالاترین خطر قرار دارند. با این حال ، افراد از هر رنگ پوست می توانند به سرطان پوست مبتلا شوند ، از جمله افرادی که پوست تیره تری دارند.

خطرات محل کار - برخی از افراد به دلیل کارهایی که انجام می دهند ، در معرض ماده ای سرطانزا قرار می گیرند. به عنوان مثال ، مشخص شده است که کارگران در صنعت رنگ شیمیایی شیوع بالاتری نسبت به میزان طبیعی سرطان مثانه دارند.  مثلاً آزبست یک علت شناخته شده در ابتلا به سرطان است ، به ویژه سرطانی به نام مزوتلیوما ، که معمولاً روی پوشش ریه ها تأثیر می گذارد.

عفونت - عوامل عفونی مسئول سالانه حدود ۲/۲ میلیون مرگ ناشی از سرطان هستند. این بدان معنا نیست که می توان این سرطان ها را مانند عفونت گرفت. بلکه ویروس می تواند در سلولها تغییراتی ایجاد کند که احتمال سرطانی شدن آنها را بیشتر می کند.

حدود ۷۰٪ سرطان های دهانه رحم به علت عفونت های ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) ایجاد می شود.در حالی که سرطان کبد و لنفوم غیر هوچکین می تواند ناشی از ویروس هپاتیت B و C باشد.

در گذشته تصور نمی شد که عفونت های باکتریایی عامل ایجاد سرطان باشند ، اما مطالعات اخیر نشان داده است که افرادی که در معده خود دچار عفونت هلیکوباکتر پیلوری هستند ، دچار التهاب غشای معده می شوند که خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد.

علائم و نشانه های سرطان

انواع مختلفی از سرطان ها ، علائم متنوع دارند و این علائم به محل بیماری بستگی دارد. با این حال ، برخی از علائم و نشانه های اصلی وجود دارد که باید مراقب آنها باشد ، از جمله:
- توده های غیرمعمول یا تورم :توده های سرطانی اغلب بدون درد هستند و با پیشرفت سرطان ممکن است اندازه آنها افزایش یابد.
- سرفه ، نفس نفس یا مشکل در بلع ، تغییر در عادت روده ( مانند یبوست و اسهال و یا وجود خون در مدفوع)، خونریزی غیرمنتظره مانند خونریزی از واژن  و مجرای مقعدی ،کاهش وزن  بدون علت و غیر قابل توجیه در طی یک دوره کوتاه مدت ، خستگی مفرط و کمبود شدید انرژی نشان می دهد. اگر خستگی به دلیل سرطان باشد ، افراد به طور معمول علائم دیگری نیز دارند

 مانند درد دارند  شامل دردی مبهم یا مداوم  و یا دردی که می آید و می رود.
خال جدید یا تغییر در خال ، تغییر در اندازه ، شکل یا رنگ خال، پوسته پوسته شدن و یا
نیاز به دفع فوری ادرار ، تکرر یا عدم توانایی در ادرار در هنگام نیاز  ویا احساس درد  درهنگام ادرار
تغییرات غیر معمول پستان (تغییر در اندازه ، شکل ، احساس  تغییرات پوستی و درد )
کاهش اشتها ( احساس گرسنگی کمتر از حد معمول برای مدت زمان طولانی)
عرق های شدید شبانه

جلوگیری از سرطان:

با کاهش قرار گرفتن در معرض عوامل خطرزا مانند تنباکو ، چاقی ، عدم فعالیت بدنی ، عفونت ، الکل ، آلودگی محیط زیست ، مواد سرطان زای شغلی و تشعشع می توان بیش از یک سوم سرطان ها را پیشگیری کرد.
پیشگیری از برخی سرطان ها نیز ممکن است از طریق واکسیناسیون علیه ویروس هپاتیت B (HBV) و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) موثر باشد و به ترتیب به محافظت در برابر سرطان کبد و سرطان دهانه رحم کمک می کند. همچنین کاهش قرار گرفتن در معرض سایر مواد سرطان زا مانند آلودگی محیط زیست ، مواد سرطان زای شغلی و اشعه می تواند از بروز سرطان های بعدی  نیز جلوگیری کند.
دریافت واکسن آنفولانزا در سال جاری به دلیل بیماری همه گیر COVID-۱۹ بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. این امر به ویژه برای افراد مبتلا به سرطان بسیار مهم است ، زیرا ممکن است در معرض خطر بیشتری برای شکل های شدیدتر آنفولانزا و COVID-۱۹ باشند.
.
آیا فردی که سرطان دارد ، بیشتر در معرض خطر ابتلا به COVID-۱۹ هست؟
داشتن سرطان، خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-۱۹ را افزایش می دهد. عوامل دیگر نیز خطر ابتلا به بیماری COVID-۱۹ را افزایش می دهند ، از جمله سن بالاتر و سایر شرایط پزشکی ، مانندیماری مزمن کلیه،بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD)،بیماری های قلبی ، مانند نارسایی قلبی ، بیماری عروق کرونر ، یا کاردیومیوپاتی،یک سیستم ایمنی ضعیف از پیوند اعضا،چاقی، بارداری، بیماری خونی سلول داسی شکل ، سیگار کشیدن و دیابت نوع ۲.

در حال حاضر مشخص نیست که آیا داشتن سابقه سرطان خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-۱۹ را افزایش می دهد یا خیر. افرادی که در گذشته تحت سرطان درمان شده اند باید نگرانی های خود را در مورد COVID-۱۹ با پزشکان خود در میان بگذارند.

 تمام افراد ، از جمله مبتلایان به بیماریهای زمینه ای مانند سرطان ، در صورت نداشتن موارد منع مصرف ، یعنی عدم سابقه واکنش آلرژیک شدید (به عنوان مثال آنافیلاکسی) به هیچ یک از اجزای واکسن ، ممکن است بتوانند واکسینه شوند و این موضوع در دست تحقیقات است. واکسن های مربوط به سایر عفونت ها مانند آنفولانزا برای افراد مبتلا به سرطان بی خطر است و توصیه می شود.
 قطعاً به  اطلاعات بیشتری در مورد ایمنی و کارآیی واکسن COVID-۱۹ در افراد مبتلا به  ضعف سیستم ایمنی و یا به دلیل شرایط پزشکی زمینه ای یا  مصرف  داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مورد نیاز است و این احتمال وجود دارد که این افراد پاسخ ضعیف تری به واکسن داشته باشند.

تا زمانی که واکسن به طور گسترده در دسترس نباشد ، موثرترین راه جلوگیری از COVID-۱۹ جلوگیری از قرار گرفتن در معرض ویروس است و بهترین راه برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض ، محدود کردن تعاملات حضوری با  سایر افراد تا حد ممکن است. همچنین توصیه اکید می شود که  از دست زدن به چشم ، بینی و دهان خودداری شود.
    قبل از غذا خوردن؛ سرفه یا عطسه و قبل و بعد از تماس با دیگران  و پس از دستشویی رفتن
 دستها حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شوند.  تا آنجا که ممکن است در خانه ماند و در صورت نیاز به مدت طولانی در خانه اطمینان حاصل شودکه به چندین هفته دارو و مواد غذایی  در دسترس باشد. سطوحی که لمس می شوند از جمله دستگیره درها ، کلیدهای روشنایی ، صفحه کلید ، میزهای پیشخوان ، تلفن ، دستگیره ها ، شیرآلات ، سینک ظرفشویی ها و توالت ها تمیز و ضد عفونی شوند.  حداقل یک و نیم مترفاصله را از دیگران را رعایت کرده و از حضور در مکانهای شلوغ پرهیز و از ماسک استفاده شود . هنگام برداشتن ماسک، چشم ، بینی و دهان لمس نشود و پس از لمس یا برداشتن ماسک ، دستها به دقت شسته شوند.
برخی از درمان های سرطان را میتوان با نظارت پزشک و با خیال راحت به تأخیر انداخت و یا از طریق پزشکی از راه دور انجام شوند.**

**مترجم: دکتر مهری محمدی**

****

**Bottom of Form**