

**روز جهانی سرطان**

**روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران\_سرطان دومین عامل مرگ و میر در ایران بعد از بیماری های قلب و عروق است .در ایران روند ابتلا به سرطان افزایشی است در حالیکه ۴۰ درصد از سرطان ها قابل پیشگیری و ۴۰ درصد قابل علاج هستند.**

**۴ فوریه روز جهانی سرطان ۲۰۲۲ ، اولین سال از یک کمپین جدید سه ساله ( سالهای ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۴)، با محوریت موضوع برابری است. موضوع و شعار کمپین «شکاف مراقبتی را ببندید» قدرت دانش را به رسمیت می شناسد و مفروضات را به چالش می کشد.**

**در این روز جهانی سرطان، قدرت دانش به رسمیت شناخته شده وبا اتحاد میتوان در پیشرفت واقعی در کاهش تأثیر جهانی سرطان نقش مهمی ایفا نمود .**

**شعار اولین سال کمپین سه ساله ، "Close the Care Gap" در مورد درک و شناخت نابرابری در مراقبت از سرطان در سراسر جهان است. نابرابری در مراقبت از سرطان به قیمت زندگی تمام می شود.واقیت این است که افرادی که به دنبال مراقبت از سرطان هستند، در هر مرحله به موانع برخورد می کنند.**

**درآمد، تحصیلات، موقعیت مکانی و تبعیض بر اساس قومیت، جنسیت، گرایش جنسی، سن، ناتوانی و سبک زندگی تنها تعدادی از عواملی هستند که می توانند بر مراقبت تأثیر منفی بگذارند. این شکاف بر همه افراد تأثیر می گذارد. در حالیکه میتوان این موانع را تغییر داد.**

**​​و برعهده همه افراد ، هرکس و در هر کجا هست می باشد که نقش خود را در ایجاد دنیایی عاری از سرطان ایفا کند و هر طور که ممکن است همه باید درگیر شوند زیرا با هم بودن واتحاد است که میتواند تغییررا ایجاد کند.**

**سرطان گروه بزرگی از بیماری ها است که می تواند تقریباً در هر اندام یا بافتی از بدن رخ دهد. در سرطان ،( نئوپلاسم یا اصطلاحاً تومورهای بدخیم) سلولها به شکل غیر طبیعی و غیرقابل کنترل رشد کرده و به عبارت دیگر سلول ها تقسیم و رشد غیر طبیعی دارند و از مرزهای معمول فراتر رفته و به سایرقسمت های مجاور حمله کرده و یا به اندام های دیگر گسترش یافته که اصطلاحاً متاستاز نامیده می شود. البته همه تومورها سرطانی نیستند.**

**سرطان همچنین ممکن است از طریق سیستم لنفاوی یا جریان خون به سایر نقاط بدن منتقل شود.**

**۴ فوریه برابر با ۱۵ بهمن ماه به عنوان روز جهانی مبارزه با سرطان تعیین شده تا تمامی کشورهای جهان در مبارزه با اپیدمی جهانی سرطان متحد شده و مردم را از طریق ارتباطات جهانی هدف آگاهی و اطلاع رسانی قرار دهند و سیاست گذاران و ارگان های مربوطه تشویق شوند تا معضل سرطان را به عنوان یک اولویت سیاسی در نظر بگیرند.**

**۴ فوریه سال ۲۰۲۲ برابر با ۱۵ بهمن سال ۱۴۰۰ ، 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 کشورهای جهان می توانند در مبارزه با اپیدمی جهانی سرطان متحد شده و 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.**

**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 سه و هفت دهم 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.**

**امروزه ، 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.**

**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.**

**بدون تردید سرطان ها از پر هزینه ترین بیماری هاست و لازم است با راهکارها و شناخت عوامل خطر حتی الامکان به پیشگیری از این بیماری متوسل شد و یا با غربالگری و تشخیص زود هنگام**

**بیماری ، در همان مراحل اولیه با هزینه های درمانی کمتر و نتایج مطلوب تربه درمان پرداخت.**

**عوامل خطر قابل اصلاح عبارتند از:**

**الکل : امروزه شواهدی مبنی بر اینکه انواع نوشیدنی های الکلی علت تعدادی از سرطان ها هستند ، 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: الگوهای نادرست غذایی مانند: رژیم های غذایی حاوی گوشت قرمز ، گوشت های فرآوری شده ، غذاهای نمک سود شده، مصرف کم میوه ها و سبزیجات ، 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 ( سیگار و قلیان): 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 :**

**برخی عفونت ها زمینه ساز سرطان ها هستند.بطوریکه 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. واکسن و توجه به علائم اولیه و درمان زود هنگام، راهی برای کاهش هزینه های سنگین در درمان سرطان ها در مراحل پیشرفته می باشد.**

**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**

**توجه به موقع به علائمی که احتمالا با سرطان مرتبط هستند باعث می شود سریع تر درمان موفقیت آمیز شروع گردد.**

**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:**

**- سرفه ، نفس نفس یا مشکل در بلع ، تغییر در عادت روده و اجابت مزاج ( مانند یبوست و اسهال و یا وجود خون در مدفوع)، خونریزی غیرمعمول 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 مانند درد دارند شامل دردی مبهم یا مداوم و یا دردی که می آید و می رود.**

**توده های غیرمعمول یا تورم :توده های سرطانی اغلب بدون درد هستند و با پیشرفت سرطان ممکن است اندازه آنها افزایش یابد.**

**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**

**خودمراقبتی و جلوگیری از سرطان:**

**پرهیز از استعمال و قرار گرفتن در معرض دود دخانیات:**

**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.**

**اصلاح الگوی تغذیه: اجتناب از زیاده روی در مصرف نمک ،قند ، شکر و روغن و غذاهای فرآوری شده و افزایش مصرف میوه و سبزیجات تازه در سبد غذایی**

**کنترل و مدیریت وزن**

**قرار دادن برنامه ورزشی در برنامه روزانه**

**محافظت از پوست با کرم های ضد آفتاب**

**پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر**

**محافظت از خود در برابر آلاینده ها و 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.**

**بالا بردن دانش و اطلاعات و شناخت علائم و عوامل هشداردهنده و مراجعه به موقع به پزشک**

**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.**

**امروزه حتی دریافت واکسن آنفولانزا به دلیل بیماری همه گیر COVID-۱۹ اهمیت یافته است. 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.**

**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 با پزشکان خود در مورد COVID-۱۹ صحبت کرده و اطلاعات دریافت کنند.**

**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 . 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.**

**بدیهی است موثرترین راه جلوگیری از COVID-۱۹ به جز واکسیناسیون ، جلوگیری از قرار گرفتن در معرض ویروس است و لذا در این شرایط بالاخص به بیماران سرطانی ، محدود کردن تعاملات حضوری با سایر افراد تا حد ممکن و همچنین خودداری از دست زدن به چشم ، بینی و دهان توصیه می شود و رعایت موارد بهداشتی مانند: شستشوی دستها حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آّب و صابون قبل از غذا خوردن؛ سرفه یا عطسه و قبل و بعد از تماس با دیگران و پس از دستشویی رفتن و رعایت فاصله اجتماعی موکداً بایستی مد نظر قرار گیرد.**

**مترجم: دکتر مهری محمدی**