

## آنچه همگان باید در باره سرطان بدانند :

سرطان از مهمترین علل مرگ و میر در جهان و سومین علت مرگ در ایران است که روند آن رو به رشد می باشد. بر طبق پیش بینی های سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۲۰ موارد جدید ابتلا به سرطان به ۱۵ میلیون نفر خواهد رسید. بیش از ۱۲ نوع سرطان در ارتباط با عوامل محیطی و شغلی هستند. بررسی ها نشان می دهد ۵-۱ درصد از موارد مرگ سرطان مربوط به آلودگی هوا و ۸-۲ درصد وابسته به عوامل شغلی هستند. اما نکته امیدوار کننده این است که بسیاری از سرطانات اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان می باشند .

## مهمترین علائم هشدار دهنده سرطان :

- ۱- ترشح غیر طبیعی ویا خونریزی طولانی مدت در سیکل های ماهیانه خانمها
- ۲- وجود هر نوع غده و یا سفتی در سینه و یا سایر نقاط بدن
- ۳- زخم پوستی که به سادگی بهبود پیدا نکند
- ۴- تغییرات در نحوه کارکرد طبیعی روده یا مثانه
- ۵- خشونت صدا یا سرفه ممتد
- ۶- سوء هاضمه یا اشکال در بلع
- ۷- تغییر در شکل یا رنگ واندازه خالها وزگیلها



## دود سیگار و دخانیات

به خاطر داشتن هیدرو کربن پلی سایکلیک و نیز نیکوتین ( تولید کننده ی نیتروزامین ) باعث ایجاد سرطان ریه ، حنجره ، حلق ، مری ، پروستات و ... می شود .

## سرطاناتهای شغلی مهم :

سرطاناتهای شغلی یکی از معضلات بهداشتی مهم در صنعت وکشاورزی هستند. سرطاناتهای شغلی در پوست، ریه ها ومثانه واندامهای سازنده خون بیشتر دیده می شوند.

**۱- سرطان پوست:** آمارها نشان می دهندکه نزدیک به ۷۵ درصد سرطان های شغلی، سرطان پوستی می باشند.سرطان پوست دربین کارگران پالایشگاههای گاز، کارگران معادن زغالسنگ، پالایشگاههای نفت، تقطیرقیر، کارگران رنگسازی، جاده سازی و صنایع مرتبط با بکارگیری روغن های معدنی، قیرکاری ودوده وترکیبات مربوط به این مواد دیده شده است.آرسنیک ،رادایوم وهمچنین تماس مستمر با اشعه خورشید ، خطر های شغلی در این زمینه به شمار می آیند.

**۲- سرطان ریه:** ثابت شده است که نیکل، کرومات، آزبست وسیگارکشیدن، آلودگی هوا و مواجهه شغلی از عوامل اصلی ایجاد کننده سرطان ریه می باشند.

**۳- سرطان مثانه:** ثابت شده است که این سرطان درنتیجه آمین های معطر بوجود می آید. صنایع مرتبط با سرطان مثانه عبارتنداز: صنایع رنگسازی و رنگ آمیزی، لاستیک سازی، صنایع گاز و سازندگان کابلهای برق. عوامل زیرهم جزء سرطان زای احتمالی هستند: بتا نفتیل آمین، بنزیدین، پارآمینودی فنیل، اورامین

**۴- لوسمی:** مواجهه بابنزول، پرتوی X، موادپرتوزا، لوسمی ایجادمی کند. بنزول یک ماده شیمیایی خطرناک است که به عنوان حلال دربسیاری ازصنایع به کارمی رود. ممکن است لوسمی پس ازآنکه مواجهه باآن تمام شده است روی دهد.

نقش تغذیه در ایجاد تعداد زیادی از سرطاناتها به اثبات رسیده است. غذاهای پرچربی بخصوص غذاهای حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخ شده یا کبابی شده، غذاهای نمک سود شده و نیز مواد غذایی کپک زده، می توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند.

## ویژگیهای سرطاناتهای شغلی :

الف) مدتها پس از مواجهه روی می دهند.

ب) فاصله بین مواجهه باعامل و بروز بیماری می تواند ۱۰ تا۲۵ سال به درازا بکشد.

ج) سرطان حتی پس ازقطع مواجهه هم ممکن است بروزکند.

د) متوسط سن ابتلا به بیماری کمتر از متوسط سن ابتلا به همان نوع سرطان در مردم عادی است .

ه) محل تومور بسته به نوع عامل سرطانزا وچگونگی مواجهه ثابت و مشخص است که این موضوع در پیشگیری ازسرطاناتهای شغلی و رعایت بهداشت فردی و شغلی بسیار اهمیت دارد.

## سرطان و تغذیه:

تصور می شود برخی عادات شایع مانند مصرف رژیم غذایی نامتعادل، شیوه زندگی بی تحرک و افزایش وزن متوسط بتواند تاثیر زیادی بر میزان سرطان در جوامع داشته باشد. در نتیجه اصلاح عادات غذایی و وضعیت تغذیه ای برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری های مزمن به تدریج به یکی از روشهای موثر در افزایش سلامت عمومی جامعه تبدیل گشته است. در مجموع توافق عمومی بر این است که رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی با خطر پایین تری از سرطان همراه است؛ این مساله به خصوص در مورد سرطان های دستگاه گوارش و تنفس صدق می کند. از طرف دیگر افزایش مصرف گوشت قرمز و یا گوشت های فرآوری شده باعث افزایش خطر نسبی سرطان روده بزرگ شده و استفاده زیاد از نمک و غذاهای نمک سود شده موجب افزایش خطر سرطان معده می گردد. استفاده از غذاهای طبیعی وسالم هم در پیشگیری از سرطان مهم است.

**سرطان در ابتدا یک بیماری محدود و کوچک است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود، شانس بهبود کامل آن بسیار زیاد می باشد.**



شرکت زغالسنگ پروده طبس

# سرطان



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

مهر ماه ۱۳۹۵

سرطان ها غالباً ناشی از تکثیر کنترل نشده بافت ها هستند.  
سرطان عمدتاً در نتیجه قرار گرفتن فرد در معرض عوامل سرطان زا ایجاد می شود.

شیوه زندگی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی و فعالیت بدنی نقش مهمتری را نسبت به عوامل ژنتیکی در ایجاد سرطان به عهده دارند.

سرطان های شایع در کشورهای توسعه یافته شامل: ریه، کولون، پستان، پروستات و در کشورهای در حال توسعه: معده، کبد، مری می باشد.

آنچه می خوریم می تواند نقش مهمی در بروز سرطان توسط عوامل سرطان زا داشته باشد.

مواد غذایی ممکن است منجر به پیشرفت و یا مهار سرطان شوند.

غذا ها ممکن است حاوی موثازن هایی مانند آفلاتوکسین تولید شده توسط کپک ها و یا نیتروز آمین تولید شده توسط غذاهای حاوی نیتريت و یا نیترات باشند که در مرحله آغازین سرطان نقش دارند.

مصرف شیر در کاهش شیوع سرطان معده موثر شناخته شده است.

ماست به دلیل محتوی پروبیوتیکی در کاهش خطر سرطان موثر است.

پیشگیری از افزایش وزن در دوران بزرگسالی عامل مهمی در پیشگیری از ابتلا به بعضی از سرطان ها است.

انجام فعالیت بدنی منظم: ۱ ساعت پیاده روی با شدت متوسط در روز و یا ۱ ساعت فعالیت شدید در هفته می تواند در پیشگیری از سرطان های روده، پستان و ریه موثر باشد.

**سلامت باشید**

منبع: پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

هرچه رنگ غذایی که مصرف می کنیم طبیعی تر باشد، احتمال وجود مواد غذایی که از سرطان جلوگیری می کنند بیشتر است. جدول بعد نشان دهنده خاصیت مواد غذایی مختلف براساس رنگ آنها در مبارزه با سرطان است.

رنگ	مواد غذایی	مواد حفاظتی و اعمال احتمالی
قرمز	گوجه فرنگی - هندوانه	لیکوپن: آنتی اکسیدانی که خطر سرطان پروستات را می کاهد.
نارنجی	هویج - سیب زمینی شیرین - انبه - کدو	بتا کاروتن، محافظت از سیستم ایمنی
زرد	پرقال - لیمو - دارابی خربزه درختی - هلو	ویتامین ث، فلاونوئیدها؛ مهار رشد سلولی تومور، سم زدایی
سبز تیره	اسفناج - کلم برگ و سایر سبزیجات	فولات: سلامت سلول ها
سبز	کلم بروکلی - کلم بروکسل - گل کلم	ایندول، لوتئین: استروژن و مواد سرطان زای مازاد را محدود می کند
سفید	سیر - پیاز - پیاز کوهی - مارچوبه	آلیل سولفیدها: نابود کردن سلولهای سرطانی، کاهش تقسیم سلولی، حفاظت از سیستم ایمنی
آبی	تمشک - انگور ارغوانی - آلوها	آنتوسیانین ها: رادیکال های آزاد را نابود می کند.
بنفش	انگور - انواع توت - آلوها	رزوراترول: کاهش تولید استروژن
قهوه ای	حبوبات - لوبیا - عدس - نخود و ...	فیبر: از بین برنده مواد سرطان زا