



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ارسن

بیمارستان تخصصی شهید دکتر ولایت الیگودرز

عوامل اصلی بروز سرطان



تغییر شیوه ی زندگی و ایجاد شیوه های

غلط زندگی عامل اصلی افزایش انواع

سرطان هاست

تهیه و تنظیم

واحد آموزش همگانی

افزایش سن

❖ افزایش سن احتمال دچار شدن به برخی از سرطان ها را به شدت افزایش می دهد

❖ سرطان از علت های اصلی مرگ در زنان ۴۰-۷۹ سال و مردان ۶۰-۷۴ سال است

❖ شیوع سرطان پستان با افزایش سن بیشتر می شود و ۸۰ درصد ابتلا به سرطان پستان در زنان بالای ۵۰ سال است

و اگر در یک جمله بخواهیم بگوئیم که سرطان در جوانان بیشتر دیده می شود یا سالمندان، باید گفت میزان بروز برخی از سرطان ها در سالمندان بعد از ۷۰-۸۰ سالگی خیلی کاهش می یابد ولی کنترل و غربالگری و راههای پیشگیری در سالمندان تفاوتی با دیگر سنین ندارد و توصیه ها برای همه افراد یکسان است و همه افراد باید شیوه زندگی سالمی داشته باشند، ورزش کنند و به اندازه کافی تحرک بدنی داشته باشند

منابع و مآخذ:

۱. آخرین دستورالعمل کتابچه خودمراقبتی در تشخیص های جزئی

self_care, health

Medicine, popular-encyclopedias

استان لرستان-الیگودرز-جاده کمربندی-کیلومتر ۳
روستای سنج- بیمارستان تخصصی شهید دکتر ولایت
تلفن: ۸۳ الی ۴۴۳۳۳۹۹۸۰

عفونت های ویروسی

برخی ویروس ها می توانند عفونت های شدیدی ایجاد کنند مثل عفونت ریه که به آن پنومونی می گویند.

بیماریهای آمیزشی نیز از آن دسته بیماریها هستند که از راه ارتباط جنسی از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شوند و عامل آن ها نیز هم ویروس و هم باکتری هستند و بسیاری از این عفونت ها در صورت عدم درمان یا درمان دیر موقع زمینه ی ایجاد سرطان ها را مهیا می کنند.

عوامل شغلی و آلودگی های محیطی

بر اساس مطالعات صورت گرفته در باره علل بروز سرطان، در واقع تغییرات ژنتیکی حاصل از تاثیر عوامل محیطی زمینه ساز اصلی بروز سرطان هستند.

میزان مقاومت بدن و تاثیری که سیستم ژنتیکی از این آلودگی ها می گیرد به تعداد دفعات مواجهه با این عوامل نیز بستگی دارد و یکی از این عوامل شامل آلودگی هوا و آلاینده ها و ریزگردهایی است که در هوا وجود دارد.

در حال حاضر در کشور ما سرطان سومین

عامل مرگ محسوب می شود

عوامل اصلی بروز سرطان

- ❖ تغذیه نادرست
- ❖ جاقی و عدم تحرک کافی
- ❖ دود سیگار
- ❖ استرس
- ❖ عفونت های ویروسی
- ❖ عوامل شغلی و آلودگی های محیطی
- ❖ افزایش سن

استرس

- ❖ اختلالات روحی در جوانی فرد را در معرض ابتلاء به سرطان قرار می دهند و استرس با تاثیر بر روی سیستم ایمنی بدن می تواند عامل آغازگر سرطان باشد
- ❖ نقش اصلی در مقابله با سلول های سرطانی را سیستم دفاعی بدن بر عهده دارد و سیستم دفاعی بدن شنیداً وابسته به سیستم اعصاب و روان است.
- ❖ استرس و عوامل اضطراب را از عوامل مهم و اثر گذار در ابتلاء، درمان و طول مدت بیماری است

تغذیه نادرست

- ❖ باقی مانده های کود شیمیایی و سموم در محصولات کشاورزی
- ❖ مصرف گوشت های فرآیندی مثل سوسیس و کالباس
- ❖ مصرف زیاد غذاهای شور و چرب

جاقی و عدم تحرک کافی

- ❖ جاقی، بویژه جاقی دور شکم یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب می شود
- ❖ سرطان سینه، رحم، تخمدان و کیسه صفرا در زنان جاقی بیشتر است
- ❖ سرطان کولون، رکتوم و پروستات در مردان جاقی خطر بالایی را دارد
- ❖ در کاهش وزن خود ثابت قدم باشید. اراده داشته باشید و فعالیت بدنی و ورزش را هرگز فراموش نکنید

دود سیگار

- ❖ سیگار عامل مهم ابتلاء به سرطان ریه است
- ❖ زنان سیگاری در معرض ابتلاء به سرطان دهانه رحم، سرطان پستان، مشکلات قاعدگی و مشکلات باروری هستند.
- ❖ هیچ گاه برای ترک سیگار دیر نیست.

