

## نقش عوامل محیطی در بروز سرطان

هرچند عوامل مختلف مانند سیگار، الکل و تغذیه نامناسب از طریق محیط وارد بدن انسان می‌شوند؛ اما، وقتی صحبت از عوامل محیطی می‌کنیم منظور عواملی هستند که مستقل از انتخاب شیوه زندگی به بدن آسیب می‌رسانند؛ مانند آلودگی هوا. به طور کلی سهم عوامل مختلف شیوه زندگی در ایجاد سرطان نسبت به عوامل محیطی بسیار بیشتر است.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، با این نگاه تقریباً تمام عوامل سرطان‌زا به جز زمینه ژنتیکی، از طریق محیط وارد بدن می‌شوند؛ به طور متوسط دو سوم موارد سرطان، با برخی از عوامل محیطی مانند تنباکو، الکل، غذا، قرار گرفتن در معرض تابش اشعه، ویروس‌ها و مواد موجود در هوا، آب و خاک مرتبط هستند. البته بسیاری از آنها مربوط به انتخاب شیوه زندگی و قابل تغییر است؛ مثلاً حدود یک چهارم مرگ و میرهای ناشی از سرطان با حذف مصرف محصولات تنباکو قابل پیشگیری است و یا انتخاب‌های تغذیه‌ای از بسیاری از مرگ‌های زودهنگام ناشی از سرطان پیشگیری می‌کند.

براساس این گزارش رژیم غذایی سالم کم‌کالری شامل غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات است و باید از مصرف مقادیر زیاد غذاهای چرب، گوشت قرمز و نمک زیاد پرهیز شود. پیشگیری و درمان برخی از عوامل عفونی و ویروس‌ها مانند پاپیلومای انسانی، ویروس‌های هیپاتیت و... و. که از عوامل خطرزا برای ابتلا به سرطان هستند نیز اهمیت زیادی دارد.

بنابر اعلام اداره سرطان وزارت بهداشت، گرچه رابطه مواجهه با عوامل محیطی و خطر بروز سرطان تایید شده است، اما هنوز به درستی مشخص نیست که چرا از بین دو نفر که مواجهه‌های محیطی مشابهی دارند، یکی مبتلا به سرطان می‌شود و دیگری مبتلا نمی‌شود. اما به نظر می‌رسد عوامل فردی در این مسئله دخالت دارند و ارتباط پیچیده‌ای بین آنها حاکم است.

احتمال ایجاد سرطان در یک فرد در واکنش به عوامل زیست محیطی ویژه به مدت زمان و تعداد دفعات قرار گرفتن در معرض ماده‌ای خاص و همچنین عوامل دیگر مانند عوامل ژنتیکی، رژیم غذایی، سبک زندگی، سن و جنسیت نیز بستگی دارد. به طور کلی کمتر از ۱۰ درصد سرطان‌ها عامل ژنتیکی داشته و بیش از ۹۰ درصد، منشا محیطی دارند که پس از ورود عامل خارجی به بدن سبب تخریب ژنی می‌شوند. بنابراین، انتخاب‌های خوب مانند اجتناب از مصرف دخانیات، عدم مصرف الکل و تغذیه صحیح کمک به پیشگیری از سرطان‌ها می‌کند.

دود ناشی از فعالیت کارخانه‌ها، خودروها و سیستم گرمایشی نیز موجب انباشته شدن مواد سرطان‌زا در هوا شده که عامل اصلی آلودگی هوا در شهرهای صنعتی است. افراد و گروه‌های در معرض خطر مانند کودکان، افراد مسن و زنان باردار به دلیل اینکه مصونیت بدن‌شان پایین است بیشتر در معرض خطر آلودگی هوا هستند. آلاینده‌هایی مانند دی‌اکسید گوگرد، دی‌اکسید نیتروژن، مونوکسید کربن و ازن از مقصرین اصلی در آلودگی اتمسفر شهری هستند. تحقیقات، رابطه آلودگی هوا با سرطان‌های ریه، خون و پوست را اثبات کرده‌اند. نکته مهم آن است که آلودگی هوا جز عوامل سرطان‌زای قابل پیشگیری است و تلاش در این زمینه لازم است.