

## سرطان و آلودگی هوا/ سرطان‌های سر و گردن در هوای آلوده افزایش می‌یابد

دبیر انجمن رادیوتراپی و انکولوژی ایران، گفت: عوامل زیست محیطی و آلودگی هوا در کلانشهرها شانس ابتلا به سرطان‌های دستگاه تنفسی و تومورهای سر و گردن را می‌تواند، افزایش دهد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از مهر، دکتر حسین فودازی در ارتباط با علت شیوع سرطان اظهار داشت: ۷۰ درصد ابتلا به سرطان عوامل محیطی و خارجی بوده و ۳۰ درصد آن عوامل ژنتیکی و داخلی است.

وی افزود: از جمله عوامل محیطی که ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد، تغذیه و مواد غذایی ناسالم، افزایش وزن، آلودگی‌های زیست محیطی، استعمال سیگار و دخانیات است همچنین می‌توان این عوامل محیطی را مدیریت کرد تا شانس ابتلا به سرطان کاهش یابد.

این متخصص رادیوتراپی و انکولوژی با بیان اینکه با کاهش یا پرهیز از استعمال دخانیات می‌توان ۳۰ درصد شانس ابتلا به انواع سرطان را کاهش داد، گفت: کنترل وزن بسیار حائز اهمیت است همچنین استفاده از فست فودها، غذاهای چرب، نمک سود شده و کاهش مصرف فیبر، میوه و سبزیجات تازه خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد.

فودازی با تأکید بر اینکه چاقی و افزایش وزن بیش از حد در زندگی شهری دخیل بوده، عنوان داشت: این مسئله سبب شده تا خطر ابتلا به سرطان‌ها افزایش پیدا کند همچنین عوامل زیست محیطی و آلودگی هوا در کلانشهرها شانس ابتلا به سرطان‌های دستگاه تنفسی و تومورهای سر و گردن را می‌تواند افزایش دهند.

دبیر انجمن رادیوتراپی و انکولوژی تصریح کرد: برای پیشگیری می‌توان فعالیت فیزیکی کافی حداقل ۵ بار در هفته روزی ۳۰ دقیقه، کنترل وزن و پرهیز از دخانیات تا حد زیادی می‌تواند شانس ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد.

وی در پاسخ به این سؤال که نشانه‌های مربوط به تومورهای سر و گردن چیست، گفت: هر نوع اختلالی که افراد به صورت لمس توده در سر و گردن داشته باشند و یا اختلال شنوایی، گرفتگی طولانی مجاری تنفسی، وزوز گوش و تغییر صدا به ویژه در سرطان‌های مثل حنجره از علائمی بوده که باید سریع توسط پزشک گوش، حلق و بینی بررسی شود.

فودازی گفت: تغییر صدا بیش از دو هفته می‌تواند پیش‌درآمدی از سرطان حنجره بوده که حتماً باید پزشک مراجعه شود یا وجود غدد لنفاوی در گردن، زیر چانه یا قسمت‌های بناگوش که به دنبال بیماری‌ها و مشکلات عفونی ایجا نشده باشد حتماً نیاز به بررسی دارد.