

با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه ای می توان از بروز سرطان پیشگیری کرد

ژنتیک، عوامل محیطی و ضایعات پیش سرطانی از عوامل دخیل در ایجاد هر بیماری از جمله سرطان است که می توان با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه ای از بروز سرطان پیشگیری کرد.

به گزارش ایسکانیوز، مژگان فروتن، فوق تخصص گوارش در گفتگو با برنامه فراسو شبکه رادیویی سلامت در تعریف غربالگری افزود: اگر ما قبل از این که دچار علائم بالینی بیماری بشویم به پزشک مراجعه کنیم و آزمایشاتی انجام بدهیم و از بروز بیماری‌ها پیشگیری کنیم، غربالگری انجام داده‌ایم.

وی ژنتیک، عوامل محیطی و ضایعات پیش سرطانی را عوامل دخیل در ایجاد هر بیماری از جمله سرطان دانست و ادامه داد: در مورد سرطان روده بزرگ، ضایعات پیش سرطانی، پولیپ‌های آدنوماتوز هستند که به راحتی با کلونوسکوپی قابل مشاهده و برداشتن هستند. برخی پولیپ‌ها، شبیه قارچ و یک کلاهک و پایه دارند. اگر پایه سالم باشد، کلاهک برداشته می‌شود و نیازی به جراحی ندارد. فروتن در ادامه تصریح کرد: در مورد معده، مخاط معده نازک می‌شود یعنی آتروفی می‌شود و بعد به سمت دیسپلازی (تغییرات سلولی) می‌رود. اگر در این مرحله عوامل خطر را بشناسیم و آنها را برطرف کنیم، از سرطان پیشگیری می‌شود. در غیر این صورت بعد از آتروفیه شدن، با سرطان مواجهه می‌شویم.

وی در خصوص افراد خطرپذیر سرطان روده بزرگ گفت: کسانی که سابقه خانوادگی این سرطان را دارند. این افراد باید از سن خیلی پایین‌تر، غربالگری شوند. افراد پرخطر، سابقه بیماری‌های گوارشی مانند پولیپ دستگاه گوارش را ذکر می‌کنند. از بیماری‌های التهابی روده، کولیت زخمی، خطر سرطانی شدن را دارد. این افراد حتما باید بررسی شوند و درمان خود را پیگیری کنند. اگر فرد مبتلا به کولیت تمام روده است، هفت سال بعد از شروع بیماری و اگر دچار کولیت سمت چپ است، ۱۲ سال بعد از شروع بیماری هر ساله یا یک سال در میان باید بررسی شوند.

این فوق تخصص گوارش ادامه داد: البته اگر بیماری کولیت زخمی به صورت خاموش است، یعنی اسهال و خونریزی ندارند، باز هم باید مراجعه کنند. بررسی سالانه یا یک سال در میان با روش کلونوسکوپی انجام می‌شود. اگر کسی سابقه پولیپ روده را در خانواده اش دارد هم باید مراجعه کند. اگر کسی سابقه پولیپ روده را در خود یا خانواده اش ذکر می‌کند، آن هم در سنین زیر ۵۰ سال، جزو عوامل پر خطر محسوب می‌شود و باید کلونوسکوپی انجام دهد.

وی در پاسخ به این پرسش که کسی که سابقه بیماری‌های روده مثل پولیپ و سرطان روده را در خود و خانواده اش ذکر نمی‌کند باید چه زمانی برای کلونوسکوپی مراجعه کند؟، افزود: باید در سنین بالای ۵۰ سال مراجعه کند. پزشک باید دستور کلونوسکوپی را بدهد. انجام آزمایش خون مخفی، عکس رنگی و کلونوسکوپی از طریق سی تی اسکن یا کلونوسکوپی از طریق آندوسکوپی بسته به تعامل پزشک و بیمار انجام می‌شود.

فروتن در خصوص غربالگری سرطان معده تصریح کرد: اگر سابقه سرطان معده در زیر ۴۰ سالگی در خانواده وجود داشته باشد بقیه افراد باید غربالگری شوند در غیر این صورت ما به کسی که علامت ندارد پیشنهاد آندوسکوپی نمی‌دهیم.

وی تاکید کرد: در سرطان کیسه صفرا متأسفانه زمانی متوجه بیماری می‌شویم که نمی‌توان کاری برای بیمار انجام داد بنابراین تشخیص زودهنگام آن کمک کننده است.

این فوق تخصص گوارش در خصوص چگونگی پیشگیری از سرطان کبد، تصریح کرد: کسانی که هیپاتیت و دارند یا کبدشان چرب است، درست است که همه آنها به سمت سرطان کبد پیش نمی‌روند، اما باید این افراد مراجعه کنند و پیگیری شوند.

وی با بیان اینکه سرطان مقعد خیلی شایع نیست، اما قابل پیشگیری است، گفت: عامل این سرطان پاپیلوما ویروس است که بر اثر رفتارهای پرخطر جنسی ایجاد می‌شود. این ویروس عامل خطر سرطان دهانه رحم هم محسوب می‌شود. امروزه علیه ویروس پاپیلوما واکسن وجود دارد. خانم‌هایی که رفتارهای پرخطر جنسی دارند باید خودشان را واکسینه کنند. تزریق واکسن قبل از شروع ارتباطات ناسالم هم از سرطان رحم و هم از سرطان مقعد پیشگیری می‌کند.

فروتن در پایان توصیه کرد: غذای سالم و تازه بخورید. غذاها کنسروی نباشد. بویژه شور و ترشی و غذاهای کبابی زیاد نخورید. مصرف غذاهای حاوی نیترات و فست فود را بسیار محدود کنید. از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید. اگر اضافه وزن دارید اقدام به کاهش وزن داشته باشید هر وقت با خونریزی دستگاه گوارش مواجه شدید چه به صورت خون روشن باشد چه به مدفوع تیره رنگ حتماً به پزشک مراجعه کنید.