

آیا می توان از سرطان اجتناب کرد؟



بخش اول

مقدمه :

دکتر سید مرتضی صفوی

بلکه به وسیله جلوگیری از ایجاد آنها، ونحوه پیشگیری از بعضی انواع سرطان نیز اکنون در اختیار ماست .

این نوشتار بیانگر اطلاعات قطعی در مورد پیشگیری از سرطان در زمان حاضر است. همچنین نگرشی است بر برخی گمانها که ممکن است به عنوان حقایقی ثابت شدنی باشند. بنابراین شخص می-تواند با انتخاب خود احتمال خطر درگیری با سرطان را کاهش دهد .

سرطان یک بیماری منفرد نیست؛ سرطان کلمه ای است که تعدادی از بیماریهای مختلف را که علل متفاوت دارند و به صورتهای گوناگون معالجه می شوند، شامل می گردد. بعضی از این بیماریها درحال حاضر غیر قابل-علاجند و بعضی در هنگام شروع به سختی شناخته می شوند و هنگامی که شناخته شدند، زمان درمان آنها گذشته است . اما بسیاری از انواع سرطانها اگر بموقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. بر بسیاری از بیماریهای جدی می توان فائق شد، نه با پیدا کردن راه علاج آنها،

بریده شده، تعدادی از سلولها نابود می گردند، سلولهای مجاور آن بسیار فعال می شوند. هرکدام از این سلولهای فعال به دوسلول جدید کامل تبدیل می-شوند و اینها به نوبت تقسیم می گردند و تشکیل بافت تازه ای را می دهند. هنگامی که بریدگی بهبود یافت، مسیر تشکیل سلولهای جدید مجدداً به مسیر نگه داری طبیعی جایگزینی سلولهای قدیمی و مرده که از رده خارج و از سطح پوست زدوده شده اند برمی گردد.

هنگام بروز مشکل

سلولها در تمام بدن همیشه در حال تقسیم هستند. آنها دستورهای لازم را گرفته، به خارج صادر می کنند تا کار معمول رشد و اصلاح را پی بگیرند. معمولاً این سیستم بخوبی کار می کند، ولی گاهی برنامه کنترل دچار مشکل شده، اختلالی در یک سلول ایجاد می شود که باعث گرفتن یا دادن دستورهای غلط می گردد.

وقتی این اتفاق افتاد سلول غیر طبیعی شده، به صورت غیر قابل کنترلی تقسیم می گردد و توده غیر طبیعی سلولها را تشکیل می دهد. این سلولها به عنوان بخشی از عضو یا بافتی که شروع کرده اند خوب کار نمی کنند. این طور به نظر می رسد که این سلولها تمایل دارند فقط در تولید دوباره همانندهای خودشان فعالیت کنند و معلوم نیست پایان این کار چه موقع است. این رشد به عنوان رشد ابتدایی نام گرفته است. همان طور که سلولها تقسیم می شوند، رشد به جای بیشتر و بیشتری نیاز دارد که در نتیجه ممکن است به محیط اطراف دریدن تجاوز نموده، از انجام کار طبیعی جلوگیری کند. این امر تجاوز موضعی نامیده می شود.

اغلب سلولهای سرطانی شکسته شده، حرکت

سرطان چیست؟

سرطان موقعی به وجود می آید که برخی سلولهای بدن غیرعادی می شوند و به صورت غیر-قابل کنترلی پیشروی می کنند. برای درک این مطلب بهتر است ابتدا بدانیم سلول طبیعی چگونه فعالیت می کند.

هریک از ما زندگی را موقعی شروع می کنیم که یک سلول، سلول تخم (یا تخمک)، با اسپرم جنس نر بارور شده، در رحم شروع به توسعه می کند. آنگاه تخمک به میلیونها قسمت تقسیم می شود. بلافاصله گروهی از سلولها شکل خود را تغییر داده، کار بسیار تخصصی ساخت استخوانها، عضلات، اعصاب و همه اعضا و بافتهای مختلف سازنده انسان را آغاز می-کنند.

بعد از تولد، تقسیم سلولی بسرعت ادامه پیدا می کند تا به سن رشد کامل در بزرگسالی برسیم. در این موقع ده میلیون میلیون سلول تشکیل شده است. آنگاه در بعضی قسمتهای بدن مانند مغز، تقسیم سلولی بطور کامل متوقف می شود. در سایر بافتها تقسیم سلولی کند شده، کار جایگزینی سلولهای متلاشی شده یا مرده و یا سلولهایی که به هر دلیل ضایع شده اند، صورت می گیرد.

سلولها به طور طبیعی چگونه عمل می کنند؟

اگر سلولهای بدن به دلیلی نابود شوند، برای مثال اگر بخشی از بدن جراحی شود، معمولاً مدتی نخواهد گذشت که زخم کاملاً بهبود می یابد. این درمان زخم چگونه انجام می شود؟

بلافاصله پس از اینکه قسمتی از پوست بدن

می‌کنند. مثال بارز این امر حرکت به همراه جریان خون به قسمتهای دیگر بدن است، یعنی جاهایی که ممکن است در آنها مستقر شده، تشکیل گروههای غیرطبیعی سلولها را بدهند. این گروهها، رشدهای ثانویه یا تقسیم بی رویه سلولی نامیده می‌شوند که بر اثر عدم کنترل، آنها هم می‌توانند از رشد معمولی اعضای بدن جلوگیری کنند.

سرطان یک بیماری منفرد نیست

بدن ما از بیش از صدنوع مختلف سلول تشکیل شده است. بنابراین از آن جا که هر یک از انواع مختلف سلول ممکن است به نوعی خراب شوند، به همین تعداد نیز انواع سرطان می‌تواند در بدن پدید آید.

به عنوان نمونه، سرطان پستان کاملاً با سرطان استخوان متفاوت است، زیرا سلولهای بافت پستان

کاملاً با سلولهای استخوان اختلاف دارند. مثلاً درکشوری نظیر انگلستان از هر چهار مرگ یکی به علت سرطان است و هر ساله ربع میلیون مورد جدید سرطان به وجود می‌آید. این بدان معنی است که از هر سه نفر یک نفر در خلال عمر مبتلا به سرطان است، اگرچه بیشتر انواع سرطانها در بین افراد بالای ۶۰ سال است. حتی انواع گوناگون سرطان نیز می‌تواند در یک بافت ظاهر شود. مثلاً چند نوع مختلف سرطان ریه وجود دارد، زیرا ریه شامل انواع مختلف سلول است. همچنین خطر سرطان بستگی به میزان جدی بودن آن دارد که به نوع سلول مورد تهاجم مربوط است و اینکه با چه سرعتی سلولهای غیر عادی تقسیم می‌شوند و تجاوز و گسترش موضعی چقدر بوده و در چه مدتی سلولهای سرطانی به دیگر نقاط بدن منتقل می‌شوند.

درکشور انگلستان سرطانهای شایع در بین مردان و زنان و درصد آنها به قرار زیر است:

درصد انواع سرطان در زنان

۹٪	ریه
۲۰٪	پستان
۴٪	معهده
۳٪	لوزالمعهده
۱۲٪	روده بزرگ و رکتوم
۴٪	تخمدان
۴٪	گردن رحم
۳٪	رحم
۱۰٪	پوست
۳۳٪	سایرانواع

درصد انواع سرطان در مردان

۲٪	حنجره
۲۶٪	ریه
۷٪	معهده
۳٪	لوزالمعهده
۱۱٪	روده بزرگ و رکتوم
۶٪	مثانه
۹٪	پروستات
۲٪	خون
۱۱٪	پوست
۲۳٪	سایرانواع

علل سرطان

تحقیق در مورد علل سرطان مرتباً در حال پیشرفت است، به طوری که انسان ممکن است احساس کند کارسینوژن ها و یا عوامل سرطان زای جدید هر روزه در حال پیدایی هستند. مسأله مهم این است که رسانه ها مرتباً به دنبال خبر جدید می گردند و گاهی دلایل بسیار ناچیز در مورد برخی انواع سرطان، بسیار بزرگ جلوه داده می شود تا ارزش خبری پیدا کند. غالباً گزارشها بر مبنای تجاربی است که نشان می-دهند مقدار زیادی از یک ماده در حیوانات آزمایشگاهی ایجاد سرطان می کند. ولی این گونه آزمایشها فقط ثابت می کند که یک ماده بخصوص در حیوانات ایجاد سرطان می کند و غالباً میزان ماده خورنده شده به حیوانات بسیار بیشتر از میزانی است که یک انسان در شرایط معمولی در معرض آن قرار دارد.

ارزش عمده این آزمایشها بر روی حیوانات آن است که آنها به محقق راهنماییهای ارائه می کنند که در کارهای بعدی مفید واقع می شود. امروزه تعداد بسیاری علل مشکوک سرطانی وجود دارد، ولی شمار نسبتاً کمی از آنها قطعاً به عنوان علل سرطان انسانی شناخته شده اند و بسیاری از این علل فقط عده اندکی از مردم را در معرض خطر قرار می دهند. بهترین راه برای روشن شدن این تضاد آن است که علل اصلی و مهم سرطان را پیدا کنیم و اطلاعات نسبی لازم را نیز کسب نماییم. در حقیقت بحث اصلی این مقاله همین موضوع است.

پیدا کردن علل سرطان

سرطان نه یک بیماری، بلکه مجموعه ای

از بیماریهاست. علتی که باعث یک نوع سرطان می-شود، الزاماً سرطان دیگری را ایجاد نمی کند. برای مثال سیگار کشیدن علت اصلی سرطان ریه است، اما علت سرطان پستان نیست. در بررسیهای انجام شده به توسط اپیدمیولوژیست ها علل برخی انواع سرطان پیدا شده است. این دانشمندان تحقیق کرده-اند که چگونه الگوهای بیماری در یک گروه انسانی با گروه دیگر اختلاف دارند. این بررسیها نشان داده است که چگونه برخی گروههای مردم دچار نوعی از سرطانها می شوند، ولی گروهی دیگر به این نوع سرطان مبتلا نمی شوند. مثلاً مردمی که سیگار می-کشند به تعداد بیشتری از سرطانهای معین، نسبت به آنها که سیگار نمی کشند، مبتلا می شوند. تفاوتی هم بین کشورها وجود دارد. برای مثال در ژاپن میزان مرگ و میر ناشی از سرطان معده حدوداً ۲ برابر از



همین میزان در انگلیس کمتر است.

اپیدمیولوژیست ها انواع مواد غذایی مورد استفاده مردم، شیوه زندگی و محل کار آنها را بررسی کرده اند تا ببینند چه چیز باعث ایجاد این نوع مشکلات در انسانها می شود.

پیشنادهایی را در این زمینه عنوان کرد. بنابراین اگر چه سایر علل سرطانها هنوز نیاز به کشف شدن دارند، ولی حداقل می‌توانیم قدمهایی در این عرصه برداریم تا از عواملی که از نقش آنها اطلاع داریم اجتناب کنیم.

نشانه های سرطان چیست؟

همیشه علت خاصی برای سرطان وجود ندارد. هر تغییر غیر قابل توضیحی را که بیش از دو هفته طول

حدود ۲۰۰ سال قبل "پرسوال پات" (PERCEVAL POTT) وضع مردانی را که مبتلا به سرطان بیضه بودند مطالعه کرد و دریافت که بیشتر آنها هنگامی که بچه بوده اند شغلشان پاک کردن لوله های بخاری بوده است. ولی این موضوع به صورت نامشخص باقی بود تا این که اخیراً دانشمندان ماده سرطان زایی را در دوده پیدا کردند. و امروزه ما بطور قطعی برخی علل حداقل بعضی از انواع سرطان را می-شناسیم که سیگار کشیدن نمونه بارز آنهاست.

جدول زیر ارتباط سیگار کشیدن را با سرطان ریه نشان می دهد

کشور	تعداد سیگار مصرف شده به توسط هر بزرگسال در سال ۱۹۵۰	مرگ و میر ناشی از سرطان ریه، ۲۵ سال بعد در سن ۴۴-۳۵ سالگی
آمریکا	۳۵۰۰ نخ	۱۱۰ میلیون
ایرلند	۲۵۰۰	۹۰
انگلستان	۲۲۵۰	۸۰
یونان	۱۵۰۰	۶۵
هلند	۱۰۰۰	۵۰
استرالیا	۱۱۰۰	۵۰
پرتغال	۵۰۰	۳۸

بکشد و در شرایط معمول، طبیعی و نرمال نباشد، باید به پزشک گزارش کرد. بخصوص این مسأله در مورد عوارضی که می‌توان دید و یا با انگشتان حس کرد، بیشتر صدق می‌کند. علائمی چون درد موضعی همیشگی روی پوست یا دردهان، گرفتگی همیشگی صدا و سینه یا سرفه، برآمدگی در داخل پستان، بیضه‌ها یا جای دیگر، عدم هضم دائم یا مشکل در بلع، تغییر دائمی در عادات طبیعی روده و معده، خونریزی غیر منتظره بر اثر باز شدن هر قسمتی از بدن،

برخی مواد شیمیایی نیز به عنوان علل ایجاد سرطانهای مختلفی شناخته شده اند. این مواد عمدتاً ناشی از صنعت است و اکنون ما می‌دانیم که چگونه باید در معرض آنها نباشیم.

در حال حاضر براساس دلایلی که پیدا شده است، برخی انواع سرطان با بعضی از خوردنیها و آشامیدنیهای روزانه انسان ارتباط دارند، ولی هنوز دلایل کافی و مسلم وجود ندارد تا سختگیری و پامنع از خوردن آنها را موجب شود و اکنون فقط می‌توان

ایجاد می شود، بسیار است.

درهمن کشورها سرطان ریه در مردان در حال افزایش نیست، ولی در زنان مرتباً رشد می کند و اگر این روند در سالهای آینده نیز ادامه پیدا کند، تا پایان قرن حاضر، سرطان ریه از سرطان پستان پیشی خواهد گرفت.

خونریزی غیر منتظره براثر باز شدن هر قسمتی از بدن، هرگونه تغییر دائمی در دانه ها و یا خالهای بدن، همه اینها دلیل آن است که احتمالاً مشکلی به وجود آمده است. البته اکثر این موارد منجر به سرطان نمی شوند، اما قطعاً نیاز به راهنماییهای پزشکی دارند.

اگر سرطان باعث هریک از اشکالات به وجود آمده باشد، هرچه زودتر و سریعتر تشخیص داده شود، طبیعاً بهتر خواهد بود.

آیا سرطان براثر نگران شدن و یا فشار عصبی ایجاد می شود؟

تحقیقات انجام شده تاکنون هیچ گونه دلیل قاطعی براینکه شوک یا استرس باعث سرطان می شود، نیافته است.

آیا سرطان با کوفتگی و سوختگی ایجاد می شود؟

خیر، گاهی اوقات یک کوفتگی تصادفی در بافت نرم مانند پستان، توجه انسان را به یک برآمدگی که قبلاً نیز وجود داشته و می تواند باعث اشتباه شود، جلب می کند؛ اما به هیچ وجه دلیل قاطعی وجود ندارد که سرطان از این طریق ایجاد شود.

آیا سرطان ارثی است؟

عموماً خیر، فقط تعداد کمی از انواع سرطان است که می تواند ارثی باشد و آنها بسیار معدودند. خانواده هایی وجود دارند که یک نوع سرطان در میان آنها متداولتر است، مانند سرطان پستان، تخمدان، روده، معده و پوست. در بسیاری از موارد این موضوع می تواند یک تغییر انحرافی باشد. در دیگران ممکن است علتی در روش زندگی، مثل عادات غذایی بوده، یا نهایتاً می تواند مسأله ای ارثی باشد.

آیا سرطان در حال افزایش است؟

نسبت به حدود ۲۰ سال قبل، مواردی که از سرطان گزارش می شود بمراتب بیشتر است. ولی باید به خاطر داشت که هرچه انسانها بیشتر عمر کنند، عدد زیادتری به سرطان مبتلا می شوند، زیرا عمدتاً سرطان روی افراد میانسال و پیر اثر می گذارد. از سوی دیگر چون سایر بیماریها بیشتر تحت کنترل درآمده اند، سرطانها نسبت به گذشته باعث مرگ و میر فراوانتری می شود. همچنین نباید فراموش کرد که تعداد و انواع سرطانها بسیار زیاد است و هرکدام روند متفاوتی را طی می کنند.

بنابراین به طور محض نمی توان گفت که سرطان ارثی است. چیزی که ممکن است ارثی باشد خطر بیشتر یک نوع سرطان خاص است. اگر این مورد در خانواده ای رخ دهد بهترین راه حل آن است که مسأله را تحت کنترل قرار داده، در هر مورد که در سلامت انسان تغییری ایجاد شد و بدون آثار بهبود بیش از ۲ هفته طول کشید، موضوع را سریعاً به پزشک گزارش کرد.

در کشورهای اروپایی تعداد برخی از سرطانها در حال کم شدن است، ولی درعین حال تعداد بعضی دیگر، مثلاً سرطان ریه که به علت سیگار کشیدن



سرطان چگونه معالجه می شود؟

معالجه سرطان به نوع آن و سلامت عمومی بیمار بستگی دارد، زیرا روی هر بیمار در مقایسه با بیماری دیگر ممکن است درمانهای متفاوتی صورت گیرد. این بدان معنی نیست که به یکی از اینها توجه بیشتری مبذول شده است، بلکه فقط به این مفهوم است که برنامه درمان هرکس به گونه ای ترسیم شده است. درمان ممکن است به وسیله جراحی، رادیوتراپی، استفاده از هورمون یا شیمی درمانی (معالجه با دارو) صورت گیرد و گاهی اوقات هم ممکن است ترکیبی از این روشها باشد. برای مثال سرطان سینه ممکن است با یک روش و یا همه این روشها درمان شود. بخصوص هنگامی که بیماری از نظر دامنه و وسعت محدود است، عموماً احتمال دارد که جراح فقط قسمتی از سینه را به جای همه آن بردارد. در مورد تمامی درمانهای پزشکی، مطمئناً دکتر یا متخصصی که بیمار به او ارجاع داده شده

است بطور روشن و واضح شرایطی را که می توان انتخاب کرد توضیح داده، نقاط قوت و ضعف هریک را می شمارد و بیمار باید دقیقاً متوجه شود که با چه موضوعی موافقت دارد.

آیا سرطان قابل درمان است؟

بسیاری از انواع سرطان می تواند در نهایت درمان شود. برای درمان سرطان، همه سلولهای از بین رفته و خراب باید برداشته، یا نابود شوند. بنابراین تشخیص بیماری در حالی که هنوز در مراحل محدود است، اهمیت فراوانی دارد. متأسفانه بسیاری از مردم به دلیل عدم مراجعه به پزشک و بیان نکردن علامتهای بیماری، تلف می شوند.

دیگر انواع سرطان هنوز قابل مداوا، نیستند، ولی به هر حال اگر بیمار تحت مراقبت ویژه قرار گیرد، می تواند از امکان بسیار خوبی برای زندگی، حداقل برای مدتی برخوردار شود.