

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بیان کلیات سرطان ها ، عوامل ایجاد کننده و اصول پیشگیری بهمن ماه ۱۴۰۲ – دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



با عرض تبریک فرا رسیدن بزرگداشت مقام پدر و روز مرد

پویش ملی مبارزه با سرطان ۷ تا ۱۵ بهمن ۱۴۰۲



من مسئولم
برای
پیشگیری
از سرطان
خودم،
خانواده ام و
جامعه ام

Integrated Management of Cardiovascular Risk

32 million heart attacks
and strokes per year
...only the tip of the iceberg

افزایش موارد بیماری های غیر
واگیر زیر سایه بحران کرونا و
مشکلات تغذیه ایی

Noncommunicable Diseases and Mental Health
World Health Organization

چرا باید برنامه های پیشگیری از سرطان را بصورت جدی اجرا نماییم؟

- ▶ میزان بروز سالیانه سرطان در جهان از ۱۴ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵ میلادی به ۲۵ میلیون نفر در سال ۲۰۳۰ خواهد رسید .
- ▶ متأسفانه بیش از ۷۰ درصد این افزایش بروز در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد. یعنی اگر برنامه پیشگیری را بصورت جدی اجرا نکنیم ظرف ۱۱ سال آینده شاهد بروز ۲ برابری سرطان در کشور خواهیم بود.

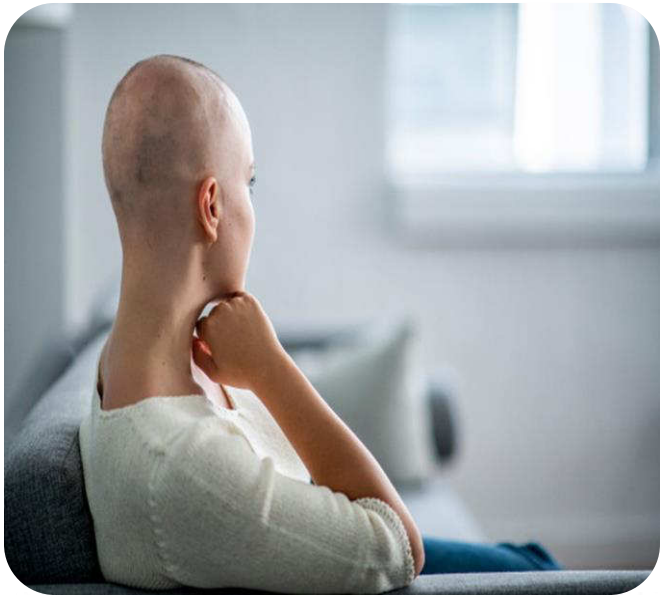


وضعیت بیماری‌های غیرواگیر در ایران

۸۰٪ بیماری‌های قلبی
وعروقی و ۴۰٪ سرطان‌ها
با حذف عوامل خطر
قابل پیشگیری هستند.

در ایران ۷۲٪ علل مرگ،
بیماری‌های غیرواگیر
هستند

سرطان در ایران



سالیانه حدود ۱۰۰ هزار مورد جدید

۳۰۰ هزار بیمار بهبود یافته در طی ۵ سال

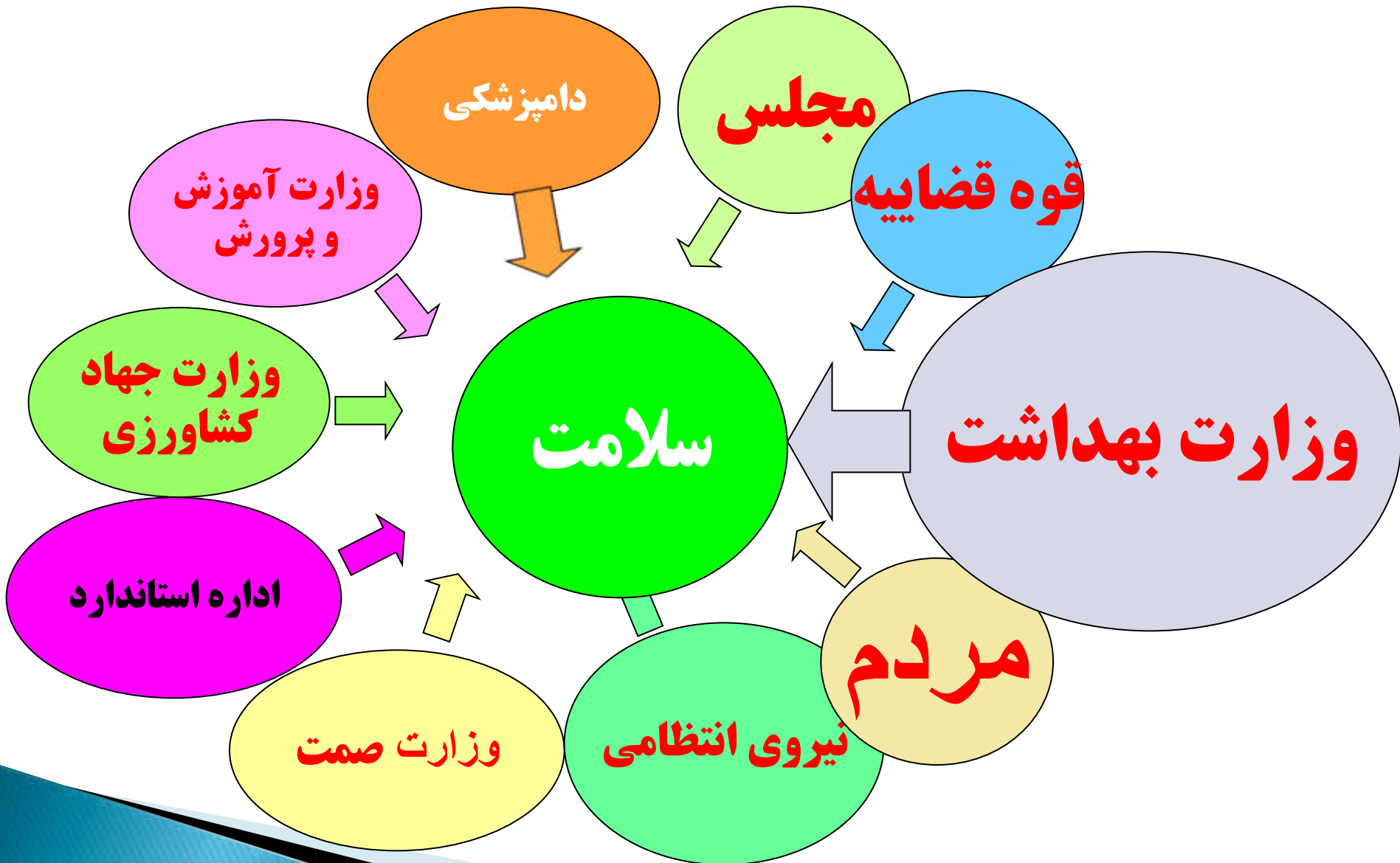
دومین دلیل مرگ و میر

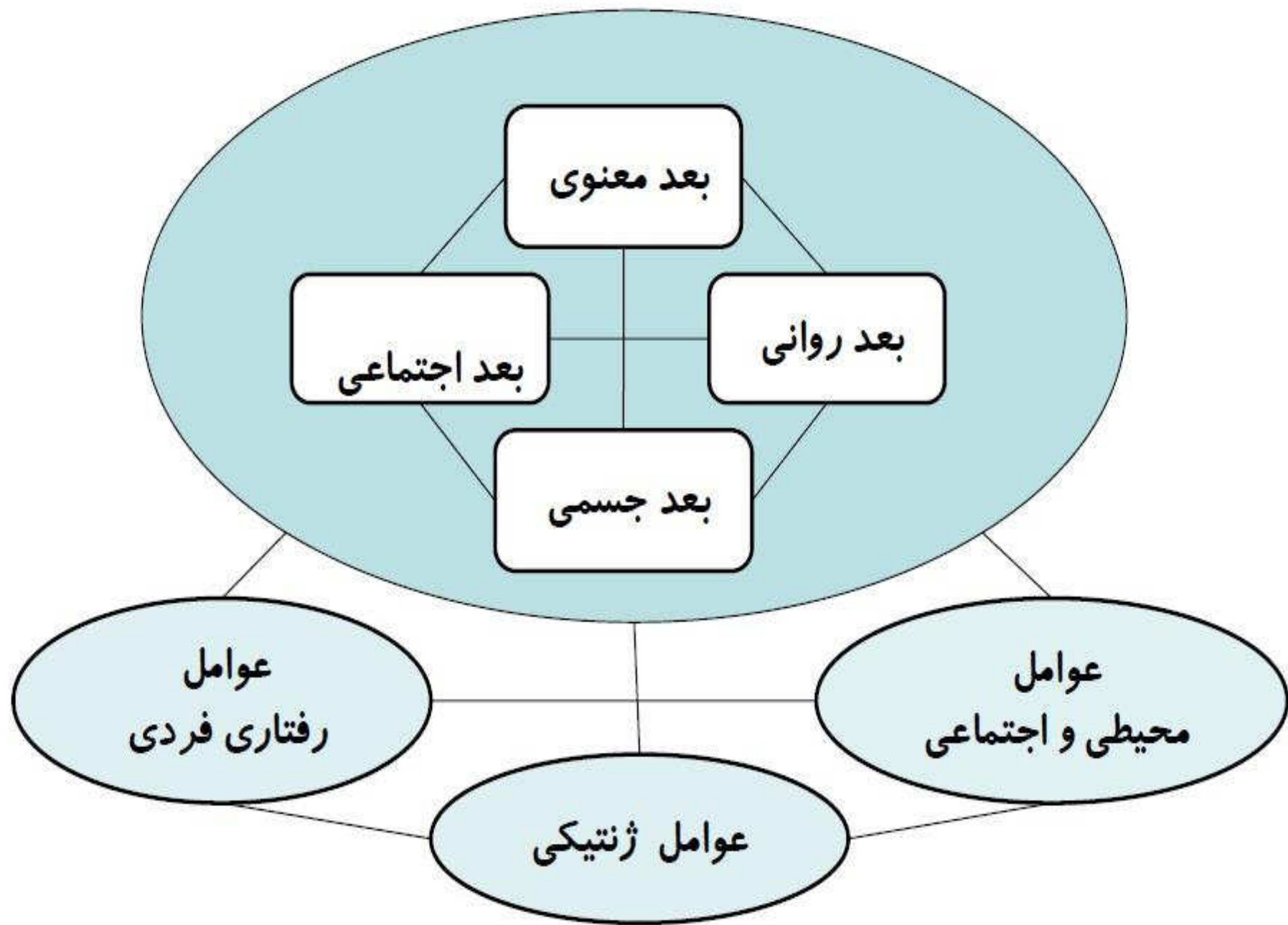
سرطان های با بروز بالا در ایران و استان کرمانشاه

شایع ترین سرطان ها به ترتیب

- ▶ سرطان برست در زنان
- ▶ سرطان های دستگاه گوارش با اولویت سرطان کولورکتال ، معده ، مری
- ▶ سرطان پوست غیر ملانوما
- ▶ سرطان خون و لنف
- ▶ دستگاه اداری
- ▶ دستگاه تنفس
- ▶ پروستات
- ▶ مغز و سیستم اعصاب محیطی و مرکزی
- ▶ سایر

نقش کامل بخش سلامت در حفظ و ارتقاء سلامت جامعه





علل بروز سرطان و راهکارها



• سرطانها

- امروزه با افزایش موارد بیماری سرطان ها روبرو هستیم که البته این افزایش یک اتفاق جهانی است .
- می توانیم چهار عامل مهم و کلی را برای این اتفاق نام ببریم :
- **1- اصلی ترین عامل افزایش بروز سرطان افزایش سن امید به زندگی و سالمندی** است . وقتی طول عمر افراد با راه های مختلف از جمله کنترل بیماریهای واگیر افزایش پیدا می کند ابتلای احتمال به سرطان هم بالا میرود . این بیماری با افزایش سن رابطه مستقیم دارد .
- سه عامل دیگر مهم هم به ترتیب اهمیت شامل:
- **2- سبک زندگی غلط** (تغذیه نامناسب بیشتر از 40% موارد سرطان ها به رژیم غذایی انسان بستگی دارد- **استرس ها**، **تحریک بدنی کم و چاقی**) .
- **3- مصرف سیگار، قلیان و الکل** (این عامل به تنهایی نزدیک به نصف علت سرطان را تشکیل میدهد .
- **4- عوامل زیانبار محیطی:** مثل آلودگی محصولات کشاورزی حاوی سموم و فلزات سنگین و نیترات ، تغییرات اقلیم، آلودگی خاک هوا و آب و... است .

مهم ترین عوامل سرطان زا :

- 1- استعمال سیگار و قلیان
- 2- تغذیه غیر سالم
- 3- بی تحرکی و چاقی
- 4- سموم محصولات کشاورزی
- 5- تابش اشعه UV نور آفتاب
- 6- استرس های مداوم
- 7- فلزات سنگین و مواد شیمیایی
- 8- ژنتیک و سابقه فامیلی
- 9- مشروبات الکلی
- 10- سایر پرتوهای یونیزان
- 11- هورمون های نیروزا
- 12- سایر عوامل محیطی
- 13- عوامل میکروبی سرطانزا
- 14 - افزایش سن ...

سرطان چیست؟

- ▶ **اهمیت بهداشتی:** سرطانات بعد از بیماریهای قلبی و عروقی دومین علت مرگ و میر در ایران هستند که در صورت تشخیص زودرس در بسیاری از موارد قابل درمان و یا کنترل می باشند
- ▶ **تعریف:** **رشد بی رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلولها سرطان نامیده میشود.**
- ▶ یک سلول سالم و طبیعی در اثر مواجهه با عوامل سرطان زا میتواند به یک سلول سرطانی تبدیل شود و با افزایش تعداد این سلولها یک بافت سرطانی که تومور نامیده می شود به وجود می آید.
- ▶ **توده های خوش خیم:** محدود به قسمت کوچکی از بدن هستند و اغلب به آهستگی رشد میکنند و معمولاً با جراحی درمان میشوند (کانون اولیه)
- ▶ **تومورهای بدخیم: (Neoplasm- Cancer)** در یک فضای محدود شروع میشوند اما می توانند به بافتها و ارگانهای مجاور گسترش یابند و یا از طریق جریان خون یا سیستم لنفاتیکی به مناطق دور تری در بدن منتقل شوند و تومور جدیدی تشکیل دهند. **(متاستاز)**

استعمال دخانیات، الکل و قلیان

- ▶ **مصرف دخانیات مهم ترین علت مرگ ناشی از سرطان در تمام دنیاست.**
علاوه بر سرطان ریه عامل تومورهای حنجره پانکراس کلیه و مثانه است و اگر با **مصرف الکل** همراه باشد عامل تومور حفره دهانی و مری است.
- ▶ دود سیگار و قلیان شامل حدود 4000 ماده شیمیایی است که مهمترین آن نیکوتین و **قطران** است .
- ▶ کارسینوژن های شیمیایی موجود در دود سیگار با تغییر در نقشه ژنتیکی هنگام ترمیم سلول خطر ایجاد سرطان را افزایش می دهد.
- ▶ **سرطانهای شغلی:** در مواجهه دراز مدت با سیلیس، آزبست، بنزن

سیگار، قلیان، سرطان



سرطان پوست اشعه نور آفتاب

✓ نور خورشید (اشعه ماورا بنفش)

کارگران کشاورزی ، ساختمانی ، ماهیگیران ، بیابانان ، نگهبانان ، نظامی ، کارگران
(راه آهن ، راهسازان کارگران پالایش نفت)

✓ جوشکاری با قوس الکتریکی

(جوشکارها ، برش دهنده های لوله ، کارگران سرویس کار)

✓ آرسنیک

✓ اشعه یونیزان

✓ عدم تمایل به استفاده از محافظت کننده های پوست در آقایان

تقسیم بندی ها در زنگ خطر سرطان ها :

- ▶ مواد سرطان زا
- ▶ بالقوه سرطان زا
- ▶ احتمالا سرطان زا
- ▶ غیر قابل طبقه بندی

IARC طبقه بندی

International Agency for Research on Cancer

گروه 1 : برای انسان سرطان زاست و مدارک کافی
برای سرطانزائی در انسان موجود است

گروه 2 موادی که احتمالا برای انسان سرطانزا هستند
(مدارک تجربی موجود است)

گروه 3 : اگر در سایر گروه ها قرار نگیرد ، در این گروه قرار میگیرد

گروه 4 : احتمالا برای انسان سرطانزا نمی باشد و مدارکی به نفع
سرطانزائی
در انسان و حیوانات آزمایشگاهی یافت نشده است

آیا سطح ایمن برای تماس با سرطانها وجود دارد ؟

(Genotoxic) there is no safe level of exposure

A safe level of exposure is difficult to define. ►

Uncertainty about safe levels of exposure to carcinogens has resulted in the principle of keeping exposure

“as low as reasonable achievable “

ALARA principle

هم افزایی اثرات عوامل خطر ساز بر روی همدیگر

هم افزایی عوامل خطر:

یعنی اثرات زیان آور همدیگر را چند برابر می کنند.

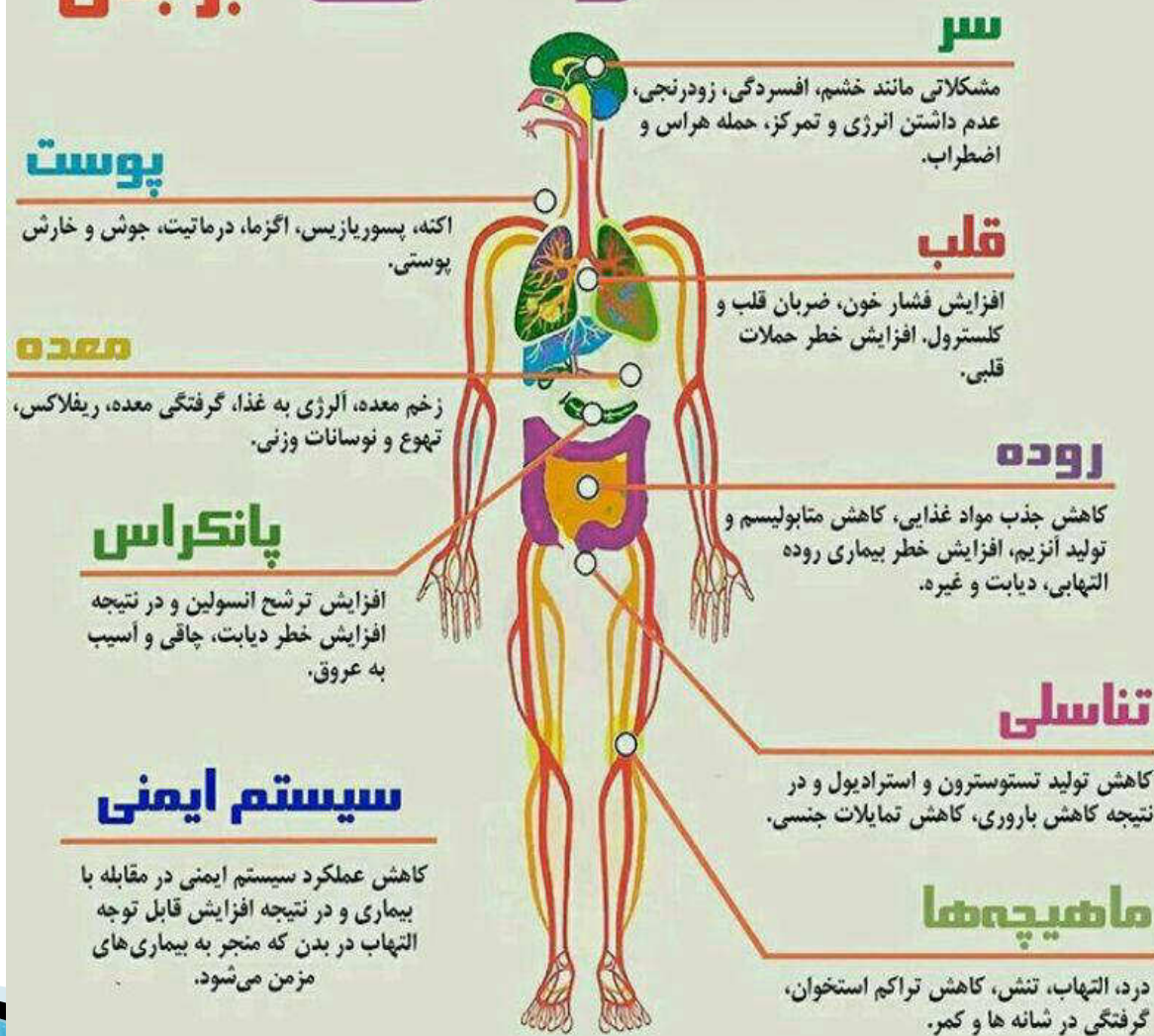
یا اگر یکی از آن ها کنترل نشود امکان کنترل دیگری فراهم نمی شود در صورتی که یکی از این عوامل ایجاد شود ، امکان بروز سایر عوامل خطر ساز فراهم می شود. (مثلاً یک فرد چاق، پراسترس، سیگاری بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد.)

بین میزان و شدت این عوامل با شدت بیماری ها رابطه مستقیمی وجود دارد. (مثلاً هر چه تعداد سیگار بیشتری در مدت زمان طولانی تری کشیده شود، امکان و شدت بیماری بیشتر است.)



Effect Of Stress

تاثیر استروئید بر بدن





استرس و افسردگی :



استرس های مکرر، عصبانیت ها، هیجانات، خشم، **افسردگی** و دلتنگی های پیوسته عامل خطر ساز در سرطان ها و بیماری های مختلف است. نکته مهم این است که استرس های روز مره ای که در طول روز به دلیل مشکلات اقتصادی و به لحاظ عدم رعایت حقوق همدیگر بر هم وارد می کنیم می تواند اثرات مخربی روی سلامت انسان ایجاد کند (غصه خوردن ها)

هم افزایی عوامل خطر یک تهدید بزرگ است.

بعضی از استرس های فرسایشی و افسردگی ها در زمینه استعداد ژنتیکی فرد موجب افزایش خطر بروز **برخی از سرطان های مرگ بار** می شوند.

عدم رعایت حقوق شهروندی





بزرگداشت مقام پدر



علل غذایی و سموم شیمیایی ایجاد کننده سرطان:

عوامل غذایی تحریک کننده سرطان:

چربیهای اکسید شده مانند روغنی که به دفعات برای سرخ کردن استفاده شده اند.

گوشت قرمز فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس و گوشتهای قرمز دودی و نمک سود شده

غذاهایی که به شدت سرخ یا کباب شده و به رنگ قهوه ای تیره درآمده اند.

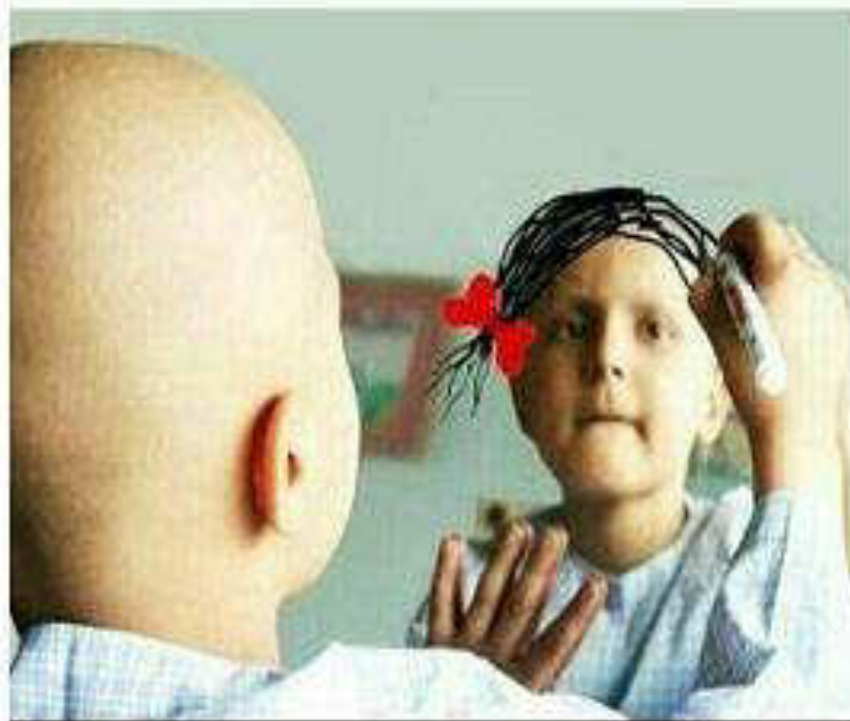
نیتريتها و نیتراتها : نگهدارنده های مواد غذایی برای ایجاد رنگ صورتی در سوسیس و کالباس

مواد غذایی کپک زده به ویژه سیب زمینی، بادام زمینی و قارچ و جوانه ها. (افلا توکسین)

آفت کشها و سایر مواد شیمیایی مربوط به کشاورزی.

رنگ های غذایی مصنوعی

سموم شیمیایی تنها آفت کش نیستند بلکه زیست کش و زندگی کش هستند



سفره سلامت کانال علمی - اجتماعی
@sofresalamat

واقعیت این است که تقریباً ۹۸ درصد کلیه قارچ کشهای مورد مصرف در کشاورزی در مدل‌های حیوانی سرطانزا می باشند که هنوز این مسئله بزرگ توجه عمومی را بخود جلب نکرده است.

اندازه گیری ریسک سرطان در انسان ناشی از سموم شیمیایی بدلیل طولانی بودن دوره تکمیل فرآیند سرطانی شدن و ناشناخته بودن دوره کمون و ظهور تومور به صورت بالینی و همچنین تفاوت استعدادهای ژنتیکی افراد گوناگون با یکدیگر معمولاً دشوار است.

اما ذخیره سموم در بدن حتی به مقدار کم، تجمع تدریجی آن و در نتیجه اختلالات وارده بر کبد دیگر غیر قابل انکار است که مشکلات و نارسایی های خونی را سبب گردیده و امکان بروز سرطان های شایع را تسهیل می سازد.



شایع ترین عوامل میکروبی سرطان زا:

- ▶ 1- باکتری هلیکوباکتر پیلوری
- ▶ 2- ویروس های هپاتیت B - هپاتیت C
- ▶ 3- ویروس زگیل تناسلی (HPV)
- ▶ 4- آفلاتوکسین
- ▶ 5- ویروس HIV زمینه ساز بروز سرطان کاپوزی سارکوما
- ▶ واکسن هپاتیت B و HPV به واکسن های ضد سرطان معروف هستند.

علائم هشدار دهنده سرطان

- 1- زخمی که بهبود نیابد تغییر رنگ پیدا کند و یا خونریزی نماید
- 2- خونریزی یا ترشح غیر عادی (در ادرار /مدفوع /یا قاعدگی مکرر)
- 3- وجود هر نوع توده یا تومور در بدن
- 4- سوءهاضمه یا مشکل در بلع غذا
- 5- تغییر در عادت اجابت مزاج باری 2 تا 3 ماه
- 6- تغییر واضح در ساخت یا ساختار زگیل و خال
- 7- سرفه طولانی مدت در فرد غیر سیگاری یا خشونت صدا که بیش از دو هفته طول بکشد
- 8- احساس خستگی غیر قابل توجیه و یا کاهش وزن بدون دلیل مساوی یا بیش از 10% وزن بدن در یک دوره 3 تا 6 ماهه
- 9- درد دائمی یا احساس مشکل در هر ناحیه از بدن

آیا سرطان قابل پیشگیری است؟

▶ در حال حاضر با مطالعات متعدد ثابت شده است که **حداقل 40 درصد** از **سرطانها قابل پیشگیری اند**.

▶ بسیاری از سرطان ها در صورت تشخیص و **قبل از متاستاز** به موقع به درمان به خوبی پاسخ می دهند

▶ **سالانه حدود 3500 مورد جدید سرطان در استان کرمانشاه** بروز می کند.

▶ شایع ترین سرطان ها در کل جمعیت استان کرمانشاه

سرطان های شایع در مردان استان کرمانشاه به ترتیب: سرطان معده ، لوسمی،
مثانه سرطان کولون و سرطان پوست است.

در زنان: سرطان سینه ،سرطان کولون ، پوست و لوسمی است.

- **موارد شناسایی کشوری جدید سرطان ها سالیانه بیش از 100 هزار نفر است**

سطوح گوناگون پیشگیری



سطح

صفر؛

از بین
بردن منبع
خطر



سطح ۱؛

دوری از
مواجهه



سطح ۲؛

تشخیص
زودهنگام



سطح

۳؛

درمان و
بازتوانی



پیشگیری از سرطان

سطوح پیشگیری

- **پیشگیری سطح صفر:** از بین بردن عامل خطر (کودهای شیمیایی و سموم - کنترل آلودگی هوا)
- مداخله در سطح کشوری

۱-پیشگیری سطح اول

اصلاح سبک زندگی با شناسایی عوامل خطر و دوری از آن (مداخله آموزشی)

۲-پیشگیری سطح دوم

تشخیص زود هنگام (اجرای برنامه های غربالگری)

۳-پیشگیری سطح سوم

درمان استاندارد و باز توانی (اقدامات مربوط به این سطح از پیشگیری به عهده معاونت امور درمان می باشد)

اقدامات در زمینه آموزش در راستای پیشگیری سطح اول و دوم

1- سطح اول : اجرای برنامه های آموزشی همگانی بصورت مداوم در طی سال و به کلیه گروه های هدف انجام می شود و در هفته پویش ملی سرطان افزایش می یابد.

۲- سطح دوم: اجرای برنامه های غربالگری برای سه سرطان پستان، کولورکتال، دهانه رحم بر اساس پروتکل ایراپن

پیشگیری از سرطانها با خود مراقبتی

رویکرد های اصلی برای پیشگیری از سرطان شامل:

- ▶ **1- غربالگری ها** که برای سرطان های شایع مانند سرطان پستان، سرطان کولون و رکتوم و همچنین سرطان دهانه رحم قابل اجرا است. و در حال حاضر در سطح استان و در تمام مراکز بهداشتی درمانی طبق پروتکل ایران انجام می شود. (غربالگری **سرطان پروستات** هم در حال بررسی است)
- ▶ **2- اصلاح سبک زندگی** که شامل **تغذیه مناسب** / خودداری از مصرف سیگار و قلیان / **تحرك بدنی مناسب (150 دقیقه در هفته)** است .
- ▶ **3- اجرای اصول خود مراقبتی** در سرطانها بطوریکه هر شخص با مشاهده علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه و سرطان در مراحل اولیه شناسایی شود. **تشخیص سریع بیماری** در مراحل اولیه منجر به پاسخگویی مناسب به درمان می شود.

► تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری

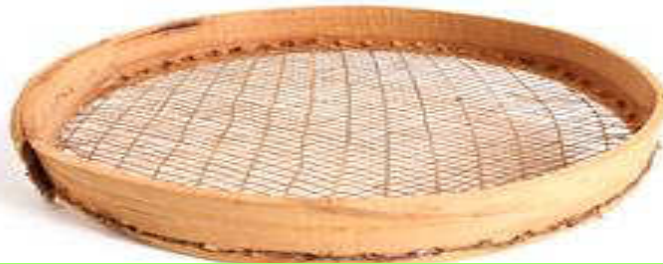
غربالگری؛

اقدام برای
تشخیص زودتر
بیماری در افراد
بی علامت

تشخیص

زودهنگام؛

اقدام برای
تشخیص زودتر
بیماری در افراد
علامتدار



در پروتکل ایراین پیشگیری از سرطان از طریق تشخیص زود هنگام صورت می پذیرد

نقش ورزش و تحرک بدنی
مناسب در پیشگیری از بروز
سرطان ها و کنترل بیماریها

راهکارها :

برنامه های مستمر و
مشترک آموزشی
ارتقاء آگاهی سلامت



با تشکر از توجه همگی شما همکاران
محترم و دوستان گرامی

در پناه خدا باشید

