

هراس انگیز، ولی درمان پذیر

نگاهی به آمارها و نشانه‌های بیماری سرطان که می‌توان از آن پیشگیری و آن را درمان کرد

سمیرا شاهیان | آندیش به هولناکی نامش نیست. سال‌ها زمان می‌برد تا آن قدر تکثیر شود و تابویی به اسم سرطان بروز پیدا کند. عوامل به وجود آمدنش هم خیلی دم دستی و معمولی اند مانند استرس‌های روزانه، سبک زندگی نادرست و تغییرات کوچکی در بدن که به آن‌ها بی‌توجهی می‌شود. شاید سرطان شبیه غول زشت پیکری باشد که در سال‌های ابتدایی جان گرفتنش، آن قدر آن را از خود دور می‌دانیم که حتی به نشانه‌هایش هم توجهی نداریم. ولی وقتی آرام آرام پیشرفت می‌کند طوری بر جسم و روح آدم سایه می‌اندازد که اگر جسم هم توان همراهی داشته باشد روح هیچ تاب و طاقتی برای تحمل آن ندارد. با اینکه خوشبختانه درمان‌های به موقع و مؤثری در زمینه سرطان انجام می‌شود و مانند گذشته، جای نگرانی برای بیماران مبتلانیست. باز هم باید به نشانه‌های این بیماری در بدن حساس بود و با سهل انگاری از کنار آن‌ها عبور نکرد. گفته می‌شود سرطان که بیش از دو بیست نوع آن در سراسر جهان شناخته شده است، از بیماری‌های اصلی دوران میان‌سال و کهن‌سالی به شمار می‌رود. زیرا تا این سن سلول‌ها زمان بیشتری دارند تا دچار جهش‌های نامطلوب و تغییراتی شوند که سبب خارج شدن آن‌ها از چارچوب‌های عادی تقسیم و تکثیر سلولی شود. با این حال سن ابتلا به آن در این سال‌ها خیلی پایین آمده است. به مناسبت روز جهانی سرطان، نگاهی آماری به این بیماری داریم.

۵۰٪

در میان انواع سرطان نرخ رشد سرطان روده بزرگ با ۵۰ درصد افزایش و در میان افراد ۲۵ تا ۴۹ سال در سه دهه گذشته بیش از دیگران نگران کننده است. در بیست کشور اروپایی در افراد بیست ساله بروز این نوع سرطان افزایش نرخ ۸ درصدی مشاهده شده است.

۷۰٪

تقریباً ۷۰ درصد مرگ و میرهای ناشی از سرطان به علت ترس از بیماری، پیگیری نکردن آن و همچنین کمبود امکانات درمانی در کشورهای کم درآمد و متوسط اتفاق می‌افتد.

۹ از ۱۰ نفر

در میان مبتلایان به سرطان از هر ۱۰ نفر ۹ نفرشان بالای پنجاه سال هستند. ولی از میان سرطان‌ها، سرطان روده بزرگ بیش از سایر انواع در میان افراد زیر پنجاه سال مشاهده می‌شود.

۳۵٪

۳۵ درصد موارد ابتلا به سرطان در ایران از نوع پیشرفته است. این میزان برای کشورهای غربی ۱۴/۵ درصد است.

۱۵۵,۰۰۰ نفر

میزان بروز سرطان در ایران، در حد متوسط جهانی است. به طوری که حدود ۱۵۵ هزار نفر در سال به آمار بیماران مبتلا به سرطان در کشور اضافه می‌شود.

۱۴ نوع

از ۱۴ نوع سرطانی که افزایش نرخ ابتلا به آن‌ها در افراد زیر پنجاه سال مشاهده شده است، هشت مورد مربوط به بخشی از دستگاه گوارش مانند مری، معده و کیسه صفرا است.

سرطان‌های مردانه و نشانه‌های هشدار



سرطان‌های زنانه که پیشگیری می‌شوند

آندومتر یا رحم: از شصت سالگی و بیشتر در زنان یائسه بروز می‌کند.
پستان: با معاینه‌های دوره‌ای و تشخیص بهنگام درمان می‌شود.
روده بزرگ: با غربالگری منظم و به روش کولونوسکوپی بهبود می‌یابد.
تیروئید: تشخیص راحت دارد و به دلیل کندی بیماری، درمان مؤثر است.
ریه: دور ماندن از دود تنه‌ها راه محافظت در برابر ابتلاست.

تورم غدد لنفاوی
سوزش سردل
خون در ادرار
کم شدن وزن
لکه روی لب و زبان
تغییرات پوست

نشانه‌های رایج سرطان

تب‌های غیر قابل توضیح
عفونت‌های مکرر که با درمان‌های معمول برطرف نمی‌شوند
خون ریزی یا ترشح غیر طبیعی از مجاری بدن
برآمدگی در بخش‌های از بدن
مشاهده خون در مدفوع و ادرار یا تغییر در عادت دفع
تغییر در رنگ یا خال‌های روی پوست
گرفتگی مزمن صدا و سرفه‌های مداوم یا خونی
بهبود نیافتن زخم‌های پوستی بعد از دو هفته

۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

سالانه ۵۰ هزار میلیارد ریال برای مداوای سرطان در کشور هزینه می‌شود که ۱۵ هزار میلیارد ریال آن فقط صرف تأمین داروهای شیمیایی خواهد شد.

۳۰۰,۰۰۰ کودک

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، هر ساله بیش از ۳۰۰ هزار کودک زیر هجده سال به انواع سرطان مبتلا می‌شوند.

۹۰٪

باتشخیص زودهنگام سرطان، شانس موفقیت درمان تا ۹۰ درصد افزایش می‌یابد.

۴۳٪

در سال ۲۰۱۵ تعداد ۳۹۷ هزار کودک در سراسر جهان مبتلا به سرطان شده‌اند که بیماری ۲۲۴ هزار نفر آن‌ها یعنی ۴۳ درصد موارد تشخیص داده شد.

۴ تا ۳ کودک

سالانه ۳ تا ۴ کودک از هر ۱۰۰ هزار کودک در جهان به انواع سرطان مبتلا می‌شوند.

شایع‌ترین سرطان‌ها در کودکان

سرطان‌های خون یا لوکمی، تومور مغزی و نخاعی، لنفوی (سیستم ایمنی)، نوروبلاستوما (سلول‌های عصبی)، نفروبلاستوما (کلیه)، رابدومیوسارکوم (ماهیچه‌های استخوانی)، استخوان و رتینوبلاستوما (چشم) به ترتیب شایع‌ترین‌ها در بین کودکان هستند.

۲۷٪

۲۷ درصد سرطان‌ها در کشورمان سرطان‌های دستگاه گوارش هستند.

۳۰٪

مصرف الکل و دخانیات نقش ۳۰ درصدی در بروز سرطان‌ها دارد.

۱۴٪ تا ۲۰٪

چاقی و اضافه وزن عامل ۱۴ تا ۲۰ درصد سرطان‌هاست.

۳۰٪ تا ۳۵٪

تغذیه نادرست عامل ۳۰ تا ۳۵ درصد از سرطان‌هاست. این در حالی است که ۶۰ درصد جمعیت بالای هجده سال در کشور، افزایش وزن دارند.

۳۰ تا ۱۵۰ دقیقه

حدود ۶۰ درصد ایرانی‌ها فعالیت بدنی مناسبی ندارند. در حالی که هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه یا روزانه ۳۰ دقیقه ورزش برای پیشگیری از سرطان ضروری است.

سرطان و سبک زندگی

سبک زندگی نادرست مانند کم تحرکی، مصرف الکل، کشیدن سیگار، تغذیه نامناسب و ابتلا به برخی عفونت‌ها در ایجاد سرطان نقش دارند.



سرطان پروستات

تا سال ۱۳۹۵ سرطان معده در رده اول سرطان‌های شایع مردان بود. ولی اکنون سرطان پروستات در رده اول و سرطان معده در رده دوم قرار گرفته است. از آنجا که در مردان، سرطان پروستات و در زنان، سرطان پستان، شایع‌ترین‌ها هستند و در هر دو جنس، سرطان پستان شایع‌ترین است در ادامه به نشانه‌های دوسرطان شایع اشاره می‌کنیم.

تکرر ادرار به ویژه هنگام خواب در شب
مشکل در شروع ادرار کردن
جریان ضعیف یا با وقفه ادرار
درد و سوزش هنگام ادرار یا نعوظ
مشاهده خون در ادرار یا منی



سرطان سینه

درد داشتن یا گود شدن نوک پستان
ترشح خون یا هر مایع دیگری به استثنای شیر از نوک پستان
تغییر در اندازه و شکل پستان‌ها به صورت یک طرفه
درد، خارش، تحریک یا تغییر رنگ پستان

ایجاد توده در پستان یا زیر بغل
ضخیم شدن پوست یا تورم بخشی از پستان
تحریک یا کم رنگ شدن پوست پستان
قرمز شدن یا پوسته دادن نوک پستان

راه تشخیص

هر کدام از انواع بیماری‌های سرطان راه‌های تشخیص متفاوتی دارند. از این روروش تشخیص آن‌ها هم تا اندازه زیادی با هم متفاوت است و یک قاعده کلی وجود ندارد. ولی معاینات معمول غربالگری که در سنین خاص انجام می‌شود از راه‌های تشخیص متداول است.

به جانم انداخت. در آنجا بیماران زیادی هم سن و سال خود دیدم که روی همان تخت‌های بیمارستان هم، حرص چک و سفته هایشان را می‌زنند و استرس، سخت همه را در برگرفته بود. از همه بدتر فشار روحی‌ای بود که در کنار پیامدهای جراحی‌های مکرر تجربه می‌کردم. حالا با اینکه خیلی زود متوجه بیماری‌ای ام شده بودم و به گفته پزشک خوشبختانه جای هیچ نگرانی‌ای نبود. یک ترس بزرگ داشتم. ترس از دست دادن زمان. کارهای زیادی که مانده است و راه‌های بسیاری که نرفته‌ام. به نظرم نام این بیماری آن قدر وحشتناک است که متخصصان مربوط باید هم زمان روان شناس هم باشند. این روزها با اینکه دریافت‌ام استرس، همان غول بزرگ تر از سرطان است. ولی ناخواسته دارم آن را بیش از هر وقت دیگری تجربه می‌کنم. ترک سیگار کار دشواری است. با این حال می‌دانم دست و پنجه نرم کردن با سرطان دشوارتر از آن است. آیه‌ها بیدار کردند و کلیدواژه‌های این روزهای زندگی‌ام، دوری از استرس، سبک زندگی سالم و لذت بردن از سلامتی است.

بعد از تشخیص التهاب هم، داروهای خاصی تجویز شد که مصرف کردم. در همه روزهایی که به پزشک مراجعه می‌کردم، درباره شغل و استرسی که ناشی از آن بود از من سؤال می‌شد. پزشک می‌گفت امان از این استرس. افزون بر این‌ها یادآوری می‌کرد که سبک تغذیه‌ای نادرست و کشیدن سیگار هم در این التهاب مؤثر بوده‌اند. رژیم غذایی که می‌دانستم از سال‌های پیش به دلیل تنه‌زندی کردن توجه چندانی به آن نداشتم و سیگاری که به روزی بیست نخ رسیده بود. یکی دیگر از عارضه‌هایی که التهاب روده بزرگ در من به وجود آورد کاهش وزن زیاد بود. طوری که در حدود سه ماه وزنم از ۷۹ به ۵۲ کیلو رسید. در این مدت به توصیه پزشک، گوشت قرمز کامل از رژیم غذایی‌ام حذف و سوپ تصفیه شده خوراک اصلی‌ام شده بود. بعد از شش ماه و تکرار نشدن آیه، پزشک امیدواری داد که دیگر مشکل برطرف شده است. ولی برای اطمینان بیشتر دستور داد از روده بزرگ MRI بگیریم. برای انجام این کار باید به بیمارستان ناظران می‌رفتم. جایی که ترس زیادی

نشسته‌ام. در حالی که بار سوم پزشک گفت که تکرار این آیه‌ها معقدی عادی نیست و باید عمل کولونوسکوپی انجام دهم. در مدت سه ماهی که گذشته بود درد آیه‌ها و جراحی‌های پشت سرهم، درد شکم و خون ریزی همراه با مدفوع هم بود. شرایطم به گونه‌ای بود که رائر خوابیدن به پهلوی، احساس می‌کردم زخم بستر گرفته‌ام و آنجا بود که گوشه‌ای از رنج آن‌هایی که زخم بستر می‌گیرند را درک کردم. درد شکم آن قدر زیاد شده بود که شب و روز از شدت درد فریاد می‌زدم و وقتی همسایه برای عبادت به خانه‌مان آمد متوجه شدم از فریاد‌های دردناک من از بیماری‌ام بو برده است. این در حالی بود که زن و شوهر همسایه یکی ناشنوا و دیگری کم شنوایست و با سمعک ۵۰ درصد شنوایی دارند. بگذریم. جواب کولونوسکوپی آماده شد و التهاب روده بزرگ را نشان داد. التهابی که به گفته پزشک متخصص گوارش سبب بروز آیه‌ها می‌شد. التهاب به اندازه‌ای بود که در مدت شش ماه، پنج بار برای جراحی آیه‌ها در بیمارستان‌های مختلف بستری شدم.

بایک کیست عفونی شروع شد. کیستی که به نظر جدی نمی‌آمد. ولی به گونه‌ای هم نبود که نادیده‌اش بگیریم. همه می‌گفتند به دلیل دیابت یا نشستن زیاد است. هم زمان با من دو نفر از دوستانم هم درگیر همین موضوع شدند و با جراحی بهبود یافتند. از این رو احتمال خطر ندا دادم. بالاخره راهی دکتر شدم و جراح عمومی گفت مشکل مهمی نیست و برطرف می‌شود. گواهی پزشک را گرفتم و در بیمارستانی که گفته بود بستری شدم. یک روز بستری بودم و بعد از جراحی هم مراقبت‌های لازم را انجام دادم. خاطرم جمع بود که مشکل برطرف شده است و رو به بهبودم. اما به فاصله یک ماه دوباره همان کیست که حالا می‌دانستم «آیه معقدی» است ظاهر شد. این بار می‌دانستم چه مرحله‌ای را باید از سر بگذرانم. فقط به دلیل اینکه پزشک معالجم دیگر در ایران نبود، برای جراحی به پزشک دیگری مراجعه کردم. جراحی شدم و مراقبت‌های بعد از آن شروع شد. در کمال تعجب یک ماه بعد برای سومین بار آیه تکرار شد. ابتدا فکر می‌کردم داستان «تا سه نشه» بازی

آیه‌ها بیدار کردند

روایت پیش رو صحبت‌های فردی است که به دنبال درمان نشانه‌ای از یک بیماری از بروز بیماری سخت‌تری همچون سرطان پیشگیری کرد.

یک تجربه