



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

شیوه زندگی سالم و سرطان های شایع مردان:

سرطان دومین عامل مرگ در جهان به شمار می رود. در سال 1820 حدود 9/6 میلیون مرگ یا یک مرگ از هر 6 مرگ به علت سرطان بوده است. ریه، پروستات، کولورکتال، معده و کبد شایع ترین سرطان ها در مردان و پستان، کولورکتال، ریه، دهانه رحم و تیروئید شایع ترین سرطان ها در زنان دنیا می باشد .

در سال های اخیر، میزان بروز سرطان در ایران افزایش یافته است. بر اساس آخرین گزارش ثبت سرطان منتشر شده، تعداد موارد جدید سرطان ها در سال 1396 در ایران 134704 مورد بوده است. از این تعداد، 64788 مورد) 48٪(از سرطان ها در زنان و 69916 مورد) 52٪(از سرطان ها در مردان رخ داده است .

شایع ترین سرطان ها در کل جمعیت کشور شامل سرطان های پستان، پروستات، کولورکتال، پوست (غیر ملانوما) و معده بود. شایع ترین سرطان ها در مردان ایران، پروستات، معده، پوست (غیر ملانوما)، کولورکتال و مثانه و در زنان ایران، پستان، کولورکتال، تیروئید، پوست (غیر ملانوما) و معده بود .

بین 30 تا 50 درصد مرگ های ناشی از سرطان، با تغییر یا اجتناب از عوامل خطر سرطان ها قابل پیشگیری است. حفظ وزن طبیعی، رژیم غذایی سالم سرشار از میوه و سبزی، ورزش منظم و اجتناب از مصرف تنباکو شامل سیگار و تنباکو بدون دود، از عواملی هستند که موجب پیشگیری از بروز سرطان های مختلف می شوند. در ادامه به اثر هر یک از این عوامل پرداخته می شود .

رژیم غذایی

رژیم غذایی ناسالم یک عامل خطر جهانی برای سلامتی به شمار می رود. افزایش تولید غذاهای فرآوری شده، توسعه سریع شهرنشینی و تغییر شیوه زندگی منجر به تغییر در الگوی رژیم غذایی شده است. مصرف مواد غذایی با انرژی زیاد، چربی، شکر و نمک افزایش یافته و افراد زیادی، مقدار کافی میوه، سبزی و سایر منابع فیبر غذایی مانند غلات دانه کامل در بسیاری از افراد دریافت نمی کنند.

این تغییرات منجر به افزایش بروز بیماری های مزمن نظیر انواع سرطان شده است.

عوامل افزایش دهنده خطر سرطان

افزایش وزن، اضافه وزن و چاقی - ارتباط افزایش وزن، اضافه وزن و چاقی که با میزان بیشتر چربی در بدن همراه است، موجب افزایش خطر سرطان های دهان، حلق و حنجره، مری، معده، پانکراس، کیسه صفرا، کبد، کلورکتال، پروستات و کلیه می شود. بنابراین کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن و چاقی و حفظ یک وزن طبیعی در پیشگیری از سرطان نقش مهمی دارد. مصرف مواد غذایی دارای انرژی و کالری زیاد مانند انواع فست فودها با ازدیاد وزن خطر سرطان را افزایش می دهند.

گوشت قرمز - گوشت قرمز فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد سرطان است و اغلب میزان بالایی از چربی اشباع شده دارد. مصرف زیاد گوشت قرمز با افزایش خطر سرطان کولورکتال همراه می باشد. با کاهش مصرف گوشت قرمز می توان خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد. از سوی دیگر، کباب کردن گوشت روی زغال یا سوزاندن آن موجب ایجاد مواد سرطان زا در آن می شود. بنابراین استفاده از روش های سالم پخت گوشت توصیه می شود. اگر هم گوشت به روش کبابی آماده می شود، از حرارت زیاد اجتناب شود.

گوشت های فرآوری شده، نمک سود و دودی - گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس با افزایش خطر سرطان روده بزرگ، راسروده و معده همراه می باشد. این اثر به واسطه ترکیبات نیتريت است که به این محصولات اضافه می شود. گوشت های نمک سود و دودی نیز خطر سرطان معده را زیاد می کنند.

چربی های اشباع و ترانس - چربی های اشباع شده و چربی های ترانس برای سلامتی مضر هستند و خطر بروز سرطان را بیشتر می کنند. چربی های اشباع به طور عمده در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و روغن های جامد یافت می شوند. استفاده از گوشت در مقادیر متعادل و از نوع کم چربی، هم چنین مصرف لبنیات کم چرب و استفاده از روغن مایع به کاهش میزان مصرف چربی های اشباع و کاهش خطر بروز بیماری های مزمن نظیر سرطان کمک می کند.

عوامل غذایی محافظت کننده در برابر سرطان:

دریافت کافی سبزی و میوه- میوه ها و سبزیهای رنگی غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه می شود روزانه 5 واحد میوه و سبزی (حداقل 2 واحد میوه و 3 واحد سبزی) از انواع مختلف استفاده شود. آنتی اکسیدان ها که از بروز تغییرات بدخیم در سلول ها و بافت ها جلوگیری می کنند، در میوه ها و سبزی ها فراوان هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان، استفاده از میوه و سبزی تازه است و مصرف مکمل ها و قرص های ویتامین توصیه نمی شود.

فیبر غذایی- فیبر بخشی از غلات، میوه ها، و سبزی ها است که بدن نمی تواند آن را هضم کند. فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول هستند. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیمار یهای قلبی می شوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می کنند و باعث می شوند ترکیبات سرطان زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبرهای غذایی خطر سرطان کولون کولورکتال را کاهش می دهند.

چربی های غیر اشباع- چربی های غیر اشباع که در دمای اتاق مایع هستند، در پیشگیری از بروز بیماری های مزمن از جمله سرطان ها موثر هستند. چربی های غیر اشباع موجود در روغن های گیاهی نظیر زیتون؛ آفتابگردان و کانولا و مغزها (گردو، بادام، فندق ...)، هم چنین اسیدهای چرب امگا 3 موجود در انواع ماهی و برخی دانه های گیاهی مانند تخم کتان خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند.

فعالیت بدنی:

کم تحرکی از عوامل خطر بیماری های مزمن و مرگ در جهان می باشد و موجب افزایش خطر سرطان، بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت به میزان 20 تا 30 درصد می شود. برآورد می شود که در صورت افزایش فعالیت بدنی، سالانه از 4 تا 5 میلیون مرگ جلوگیری شود. از هر 4 فرد بزرگسال، یک نفر فعالیت بدنی کافی ندارند .

فعالیت بدنی کافی، بروز سرطان های مثانه، کولون، مری، معده و کلیه را در افراد بزرگسال کاهش می دهد. برای افراد بهبود یافته از سرطان، فعالیت بدنی میزان مرگ ناشی از تمام علت ها را کاهش می دهد و خطر عود مجدد سرطان یا ایجاد دومین سرطان را کم می کند.

آخرین توصیه سازمان بهداشت جهانی برای فعالیت بدنی بزرگسالان به شرح زیر می باشد:

- بزرگسالان باید حداقل 300-150 دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط، یا حداقل 150-75 دقیقه فعالیت هوازی شدید یا ترکیب معادلی از فعالیت جسمانی با شدت متوسط و زیاد در هفته (حداقل 3 روز، حداقل 30 دقیقه در روز برای شدت متوسط و حداقل 20 دقیقه برای شدت زیاد) داشته باشند.
- بزرگسالان باید ورزش های تقویت کننده قدرت عضلانی با شدت متوسط یا بیشتر که تمام عضلات اصلی بدن را درگیر می کند، در 2 روز هفته یا تعداد روزهای بیشتر داشته باشند.
- برای اثرات سلامتی بخش بیشتر، بزرگسالان می توانند فعالیت های هوازی با شدت متوسط را به مدت زمان بیشتر از 300 دقیقه یا فعالیت های هوازی با شدت زیاد را به مدت بیشتر از 150 دقیقه در هفته انجام دهند.
- هر اندازه فعالیت بدنی از انجام ندادن آن بهتر است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید، به کاهش خطر سرطان و بسیاری از بیماری های دیگر کمک کرده اید.

دخانیات:

دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از 4000 ماده شیمیایی است که بیش از 40 نوع آنها، مواد محرک یا سمی و سرطان زا هستند.

مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماری ها نظیر بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت و افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها مانند سرطان های سر و گردن، ریه، معده، مری، روده، مثانه، کلیه، خون می شوند. از هر 10 فرد مبتلا به سرطان ریه، 9 نفر دخانیات مصرف می کرده اند.

قلیان، 400 ماده سمی و سرطان زاد دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این 400 نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. هر وعده قلیان معادل 100-50 نخ سیگار است.

افرادی غیر سیگاری که در معرض دود سیگار اطرافیان خود (دود سیگار دست دوم) هستند، در معرض افزایش خطر و ابتلا به همان بیماری های افراد سیگاری قرار دارند. یک مرگ از هر ده مرگ ناشی از مصرف دخانیات در افراد در معرض دود سیگار اتفاق می افتد.

با ترک سیگار به سلامت خود و دیگران کمک کنید.