

هشدارها و پیشگیریها پیرامون سرطان و زگیل

محمد سرمدی

ممکن است از راه رگهای لنفی و سیاهرگها به سایر اعضای بدن مهاجرت کرده و در آنجا متاستاز* کنند. در ادبیات، به تمام تومور (tumeur) های بدخیم بدون هیچ‌گونه تفاوتی سرطان گفته می‌شود. سرطان به خرچنگ و چنگار نیز معروف است. سرطان در آسیب‌شناسی به هرگونه اختلال و هرج و مرج یاخته‌ای و بافتی نیز اطلاق می‌شود. روی هم رفته سرطان تومری است موضعی و بر حسب آن که در چه جای بدن قرار دارد ممکن است مریی یا نامریی باشد. این بیمار به مرور تمام بدن را فرا می‌گیرد و در آن ایجاد مسمومیت می‌نماید. ناگفته نماند سرطان یک بیماری خاص نیست بلکه عوارض و تحریکات مرضی می‌باشد که از تکثیر بی‌نظم و ترتیب سلولهای طبیعی بدن تولید شده و خاصیت تخریب و فراگیری دارد.

راههای عمده پیشگیری از ابتلای به سرطان به طور عمده برای پیشگیری از ابتلای به سرطان دو راه وجود دارد:

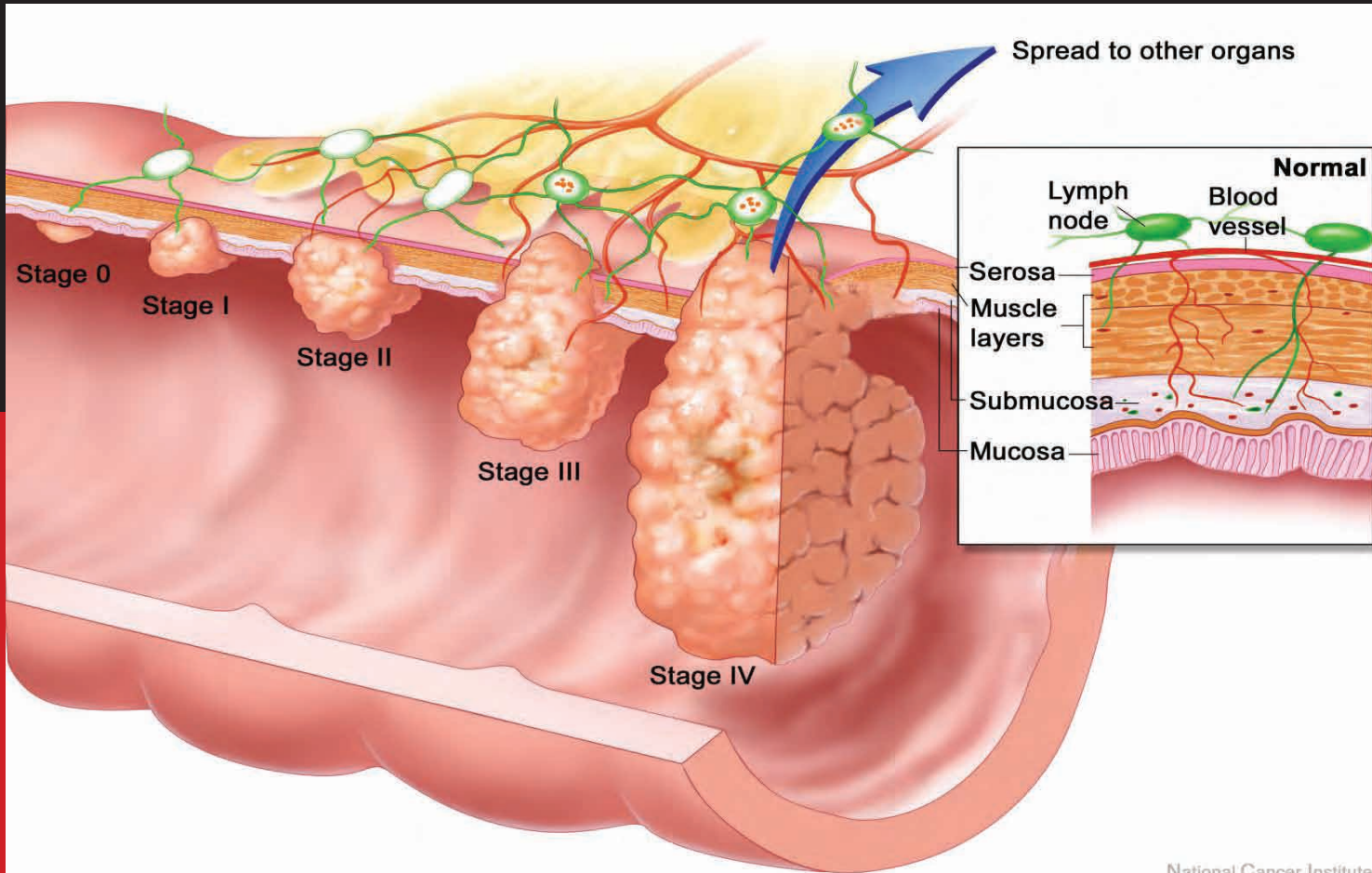
۱. اجتناب از علل شناخته شده بیماری که ترک سیگار مهمتر از همه آنهاست.
 ۲. تشخیص به موقع سرطان تا درمان آن امکان‌پذیر شود.
- شرکت بیمه عمر متروپولیتین در نیویورک «هفت هشدار» مربوط به بروز سرطان را که مردم باید بشناسند و به محض پدیدار شدن آنها به پزشک مراجعه نمایند به تعداد زیاد انتشار داده و در دسترس همگان قرار داده است. هشدارهای مزبور به شرح زیر است:
۱. مشاهده هرگونه زخم‌التیام ناپذیر.
 ۲. وجود قطعه سفت یا ستبر در پستان و یا در دیگر اعضای بدن.
 ۳. خونریزی یا ترشح غیرطبیعی.
 ۴. بروز هرگونه تغییر در زگیل یا خال گوشتی.

سرطان (cancer) حاصل اختلال در رشد یاخته (سلول) است. میلیونها یاخته بدن انسان همه از یک یاخته واحد، تخم بارور شده به وسیله فرایند تقسیم دوتایی و تقسیم دوتایی مجدد مشتق شده‌اند. تمام یاخته‌ها - احتمالاً بجز یاخته‌های عصب و ماهیچه ارادی - در طول عمر بشر توانایی تکثیر از طریق تقسیم شده به دو یاخته را دارند. روی هم رفته هر یاخته تمایز یافته سه کار انجام می‌دهد:

۱. وظیفه خاص را عهده‌دار می‌شود. مثلاً یک نوع یاخته استخوان می‌سازد، یاخته دیگر چربی ذخیره می‌کند، و سومی بزاق ایجاد می‌نماید.
۲. کار دیگر یاخته این است که از تغذیه خود مراقبت کند.
۳. از راه تقسیم شدن به دو یاخته جدید، جایگزین یاخته‌های فرسوده شود...

بیماری سرطان در یک دسته یاخته یا احتمالاً یاخته‌ای واحد که بدون توجه به نیاز عضو تقسیم می‌شود، آغاز می‌گردد. هر چند برخی یاخته‌های سرطانی، عملکرد خاص یاخته اختصاصی خود را حفظ می‌کنند، بیشترشان این عملکرد را از دست می‌دهند. در حقیقت سرطان انگلی است که از بافتهای خود بیمار پدید می‌آید. سرطان خانواده‌ای از یاخته‌ها می‌باشد که نسبت به همسایگان خود بیگانه شده است؛ دیگر به مثابه بخشی از جامعه منسجم مجتمع یاخته‌های سالم عمل نمی‌کند؛ نکته دیگر این که از عصاب و هورمونها اطاعت ندارد؛ مهمتر از همه از غذای همگانی بدن می‌خورد اما به جای آن هیچ چیز نمی‌گذارد. چون سلولها سرطانی مهار پذیر نیستند و بجز تولید و مثل کار دیگری نمی‌کنند، تعداد آنها اندک اندک از یاخته‌های سالم مجاور خود بیشتر می‌شوند. یاخته‌های سرطانی گرایش دارند تا آن سوی مرزهای عضو اولیه گسترش یابند، و دسته‌هایی از یاخته‌های سرطانی هم





National Cancer Institute

وارد می‌کند، بتدریج تبدیل به سرطان می‌شود. سرطان مثانه از جمله سرطانهایی است که در چند سال اخیر، افزایش یافته است. در آمریکا از هر ۵۰ هزار تن که به بیماری سرطان مثانه دچار می‌شوند چیزی در حدود ۱۰ هزار تن از آنها از این بیماری می‌میرند. راه پیشگیری از آن هم ترک سیگار است. دکتر روز نفلد در کتاب خود می‌نویسد: «توصیه من این است که برای فرار از سرطان، دود کردن سیگار ترک کرده و از محیطی که در آنجا آزادانه سیگار دود می‌شود، دوری گزینید. سی درصد از سرطانها، نتیجه استعمال دخانیات و ۲ درصد از سرطانها، نتیجه بدی آب و هوای شهرها است. همچنین، بسته به نوع سرطان ۳ تا ۱۰ درصد از علل بروز سرطان الکل است. البته متأسفانه مصرف پاره‌ای از داروها از قبیل استروژنها* [و چند داروی دیگر] نیز سرطان‌زا هستند. این داروها ریسک (خطر) ابتلا به سرطان سینه را بالا می‌برند. حتی‌المقدور، از عسکبرداری با اشعه ایکس هم اجتناب شود، زیرا هر چه بدن کمتر در معرض اشعه قرار گیرد بهتر است. [دکتر روز نفلد در ادامه می‌گوید:] من نمی‌خواهم شما را بترسانم و بگویم که برای بعضی افراد نگهداری سگ و گربه

۵. سوء هاضمه مستمر یا دشواری در بلع.
۶. خشونت صدا و سرفه به طور مستمر.
۷. بروز هرگونه تغییر در الگوی اجابت مزاج.

رژیم غذایی و توصیه‌هایی برای پیشگیری از دچار شدن به سرطان

در سالهای اخیر در ارتباط برنامه‌های غذایی با بروز سرطان در انسان توجه زیادی شده است. پزشکان برای پیشگیری از ابتلای به سرطان توصیه می‌کنند که:

۱. اگر سیگاری هستید، کشیدن آن را ترک نمایید. زیرا سیگار، خطر ابتلای به سرطان را دو برابر می‌کند مردها، چهار برابر بیشتر از زنها گرفتار چنگال مخوف سرطان می‌شوند. همچنین مردان بالای ۴۰ سال هم طعمه‌های مناسبی برای انواع بیماری سرطان هستند. بنز و پیرینی که در سیگار وجود دارد، از طریق کلیه‌ها وارد مثانه شده و تولید سرطان می‌کنند. انجمن سرطان آمریکا می‌گوید که سیگار باعث ۴۷ درصد از سرطان مثانه در مردها و ۳۴ درصد همین بیماری در زنها می‌شود. سنگ مثانه هم ممکن است تولید سرطان نماید، زیرا خراش‌های دائمی که





خطرناک است و همین طور بعضی پارچه‌ها و ... ولی اینها هم به طور نسبی سرطان‌زا هستند و احتیاط خوب است در سیزده سال گذشته* با اکتشافاتی که صورت گرفته، در انواع سرطان امید به معالجه از ۲۰ تا ۷۰ درصد و در مورد سرطان پوست و سینه تا ۱۰۰ درصد افزایش یافته و جای نگرانی نیست. [او به توصیه‌های سازنده خود ادامه داده، آنگاه می‌گوید:] من توصیه می‌کنم، در صورت احساس کسالت، به جای مصرف قرص مسکن، به دکتر مراجعه کنید و اجازه دهید که فقط او شما را نزد پزشک متخصص راهنمایی کند، نه این که خودتان بر اساس حدس غیر علمی، پزشک متخصص را انتخاب کنید و معالجه قطعی خود را به تأخیر بیندازید. داشتن یک پزشک عمومی و عدم تغییر او برای هر کس لازم است. این که گفتم آن را تغییر ندهید، برای آن است که پس از سالها مراجعه، یک دکتر از تاریخچه کسالتها و نقایص جسمی شما خیلی خوب و بهتر از هر کس دیگر با خبر است و هر بار احتیاج به مصاحبه طولانی و ارایه مدارک پزشکی نخواهد بود.»

۲. کسانی که غذاهای چرب می‌خورند بیشتر دچار سرطان روده بزرگ، پستان و پروستات می‌شوند. نباید فراموش کرد که چربی یک دشمن واقعی بدن است نه دوست. در حقیقت یک سوم سرطانها به غذاهایی که می‌خوریم ارتباط دارد و اگر در خوردن، مراقبت و دقت کافی داشته باشیم، زندگانی بدون دغدغه‌ای در پیش خواهیم داشت.

۳. باتوجه به این که الیاف گیاهی محافظت کننده خوبی هستند، سبزیها و میوه‌ها که دارای الیاف می‌باشند، مصرف‌شان در پیشگیری از ابتلای به سرطان سودمند است. متخصصان توصیه می‌کنند که غذاهایی مصرف شود که الیاف گیاهی بیشتری دارند. همچنین خوردن چربیها و غذاهای چرب به یک سوم و قند و شکر به نصف میزانی که مصرف می‌شود تقلیل داده شود. علاوه بر این بر میزان مصرف مواد نشاسته‌ای، سبزیجات و میوه‌ها (نه آب میوه) افزوده شود. مواد نشاسته‌ای باید حاوی الیاف و پوست باشند. نانی که پوست گندم آن - یعنی سبوسش - گرفته شده باشد، مناسب نیست.

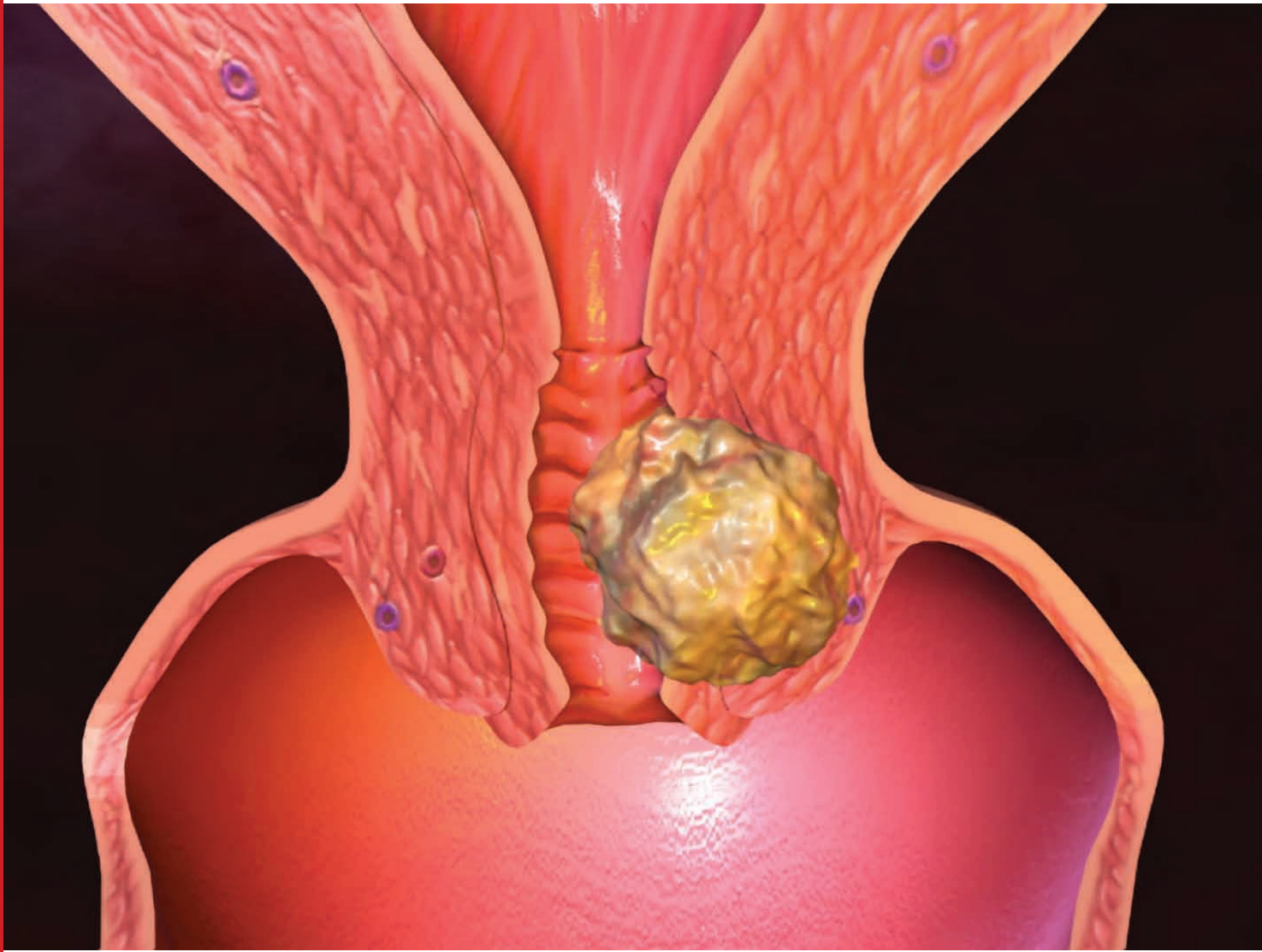
۴. گیاهان خانواده کلم (از تیره صلیبیان) که درای انواع و اقسام متعدد است حاوی مواد ضد سرطانی عمده می‌باشد. بر عکس کلم، چغندر (لبو) به تولید سرطان کمک می‌کند. در زمینه سرطان‌زایی چغندر، چغندرهای کوچک به اندازه تریچه

را بیشتر از انواع دیگر دانسته‌اند.
۵. سلنیوم شخص را در مقابل سرطان محافظت می‌کند. سلنیوم در غذاهایی دریایی و انواع گوشت به مقدار زیاد وجود دارد. غلات و لبنیات نیز دارای سلنیوم هستند.

۶. مصرف غذایی حاوی بتا کاروتن مانند هویج برای پیشگیری از سرطان مفید می‌باشد. هویج را هم خام و هم پخته می‌خورند. هویج چون فصل معینی ندارد همیشه در بازار هست و معادل نان مصرف کننده دارد و با آن که شیرین است اما هیچ‌گاه فاسد و ترش و تلخ و تندوگس نمی‌شود. آن را در تمام سوپها، آشها و انواع خوراکیهای ایرانی و فرنگی به کار می‌برند. از هویج مربا و کمپوت و برای کودکان پوره تهیه می‌کنند. شاید به خاطر مفید بودن آن برای کبد، افزایش نورچشم، مقاوم کردن پوست، پیشگیری از ایجاد سرطان و چندین نفع دیگر آن، در طب قدیم از مقام والایی برخوردار بوده و اکنون نیز جایگاه عالی غذایی خود را در نزد کلیه ملل حفظ کرده است.

۷. مصرف ویتامینهای C و E نیز مانع بروز سرطان می‌شود. باید دانست که ویتامین عاملی است ضروری برای رشد یا اعمال بدن انسان. این ماده آلی به مقدار کم در غذاهای طبیعی تازه گیاهی و حیوانی وجود دارد و در اثر فقدان ویتامینها در رژیم غذایی نامهای خاصی به آنها داده شده است. مثلا کمبود اسید اسکوربیک یا ویتامین C سبب اسکوربوت (Scurvy) می‌شود. اغلب حیوانات دارای آنزیم لازم جهت ساختن اسید اسکوربیک از گلوز هستند، از این رو برای آنها این ماده یک ویتامین به شمار نمی‌آید، چون بر حسب تعریف ویتامین قابل ساخته شدن در بدن نیست و باید به صورت آماده به بدن رسانده شود. از این رو، گوساله‌ها به بیماری اسکوربوت دچار نمی‌شوند و شیرگاو به اندازه ممکن است به کمبود ویتامین C مبتلا گردند. تمام میوه‌ها و سبزیها محتوی اسید اسکوربیک (یا ویتامین C) هستند، اما این ویتامین در اثر دستکاری یا پختن زیاد ضایع می‌شود میوه گل سرخ، کشمش و یا پریکا سرشار از ویتامین C هستند. لذا برای برخورداری از خواص ضد سرطانی این ویتامین ضروری است نکات یاد شده رعایت شود.

ویتامین E که در سال ۱۹۳۶ کشف شده، سبب نمو کار اعضای تناسلی و عمل توالد و تناسل می‌شود. فقدان آن در حیوان نر سبب کوچک شدن بیضه‌ها و در حیوانها ماده باعث عقیم شدن آن می‌شود. حیوان آبستن در اثر فقدان آن سقط می‌کند



و اختلالات عصبی و عقلانی می‌دهد. ویتامین E در جوانه گندم و ذرت و برگ کاهو و کلم و شبدر وجود دارد و عامل شیمیایی آن موسوم به آلفا توکوفرول (tocopherol) است. مقدار مورد نیاز ویتامین E در روز یک میلی‌گرم است. همان گونه که نوشتیم این ویتامین همانند ویتامین C خواص ضد سرطانی دارد.

پی نوشت

- * . متاساز (metastasis)، انتقال بیماری از یک عضو یا قسمت بدن به عضو یا قسمت دیگر است. به عبارت دیگر ضایعه ثانویه‌ای که کمی دورتر از محل ضایعه اولیه قرار می‌گیرد و عامل مسببه آن به وسیله خون یا لنف به محل جدید نقل و انتقال می‌یابد.
- * . استروژن (estrogen = oestrogen)، هورمون جنسی تولید کننده تخمدان، و نیز ماده طبیعی گیاهان که دارای اثرات حیاتی است، می‌باشد. استروژن نام عمومی دسته‌ای از هورمونهای تخمدان در نیمه اول دوره قاعدگی زنان نیز هست.
- * چون کتاب «آخرین اطلاعات جهان پزشکی» تا تاریخ ۱۹۹۴ میلادی می‌باشد، از این رو، اکنون که در ۲۰۱۲ میلادی هستیم می‌شود ۳۱ سال پیش»

۱ . دکتر ایسادور روز نفلد، آخرین اطلاعات جهان پزشکی، ترجمه واحد رسانه‌های خارجی روزنامه همشهری، انتشارات همشهری، تهران، ۱۳۷۴، صفحه ۹۶ و ۹۷.

