



فرار از دست سلول‌های شرور

راه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان

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 شدن به دو یاخته را دارند. روی هم رفته هر یاخته تمایز یافته سه کار انجام می‌دهد:

۱. وظیفه‌ای 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 یاخته‌های 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 خانوادگی 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 اینکه از اعصاب و هورمون‌ها اطاعت ندارد؛ مهمتر از همه از غذای همگانی بدن می‌خورد اما به جای آن هیچ چیز نمی‌گذارد. چون سلول‌های سرطانی مهارپذیر نیستند و بجز تولید مثل کار دیگری نمی‌کنند. تعداد آنها اندک اندک از یاخته‌های سالم مجاور خود بیشتر می‌شود. یاخته‌های سرطانی گرایش دارند تا آن سوی مرزهای عضو اولیه گسترش یابند و دسته‌هایی از یاخته‌های سرطانی هم ممکن است از راه رگ‌های لنفی و سیاهرگ‌ها به سایر اعضای بدن مهاجرت کرده و در آن جا به اصطلاح متاستاز کنند.

در ادبیات پزشکی، به تمام تومورهای بدخیم بدون هیچگونه تفاوتی سرطان گفته می‌شود. سرطان به خرچنگ و چنگار نیز معروف است. سرطان در آسیب شناسی به هرگونه اختلال و هرج و مرج یاخته‌های و بافتی نیز اطلاق می‌شود. روی هم رفته سرطان توموری است موضعی و بر حسب آنکه در چه جای بدن قرار دارد ممکن است مرئی یا نامرئی باشد. این بیماری 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.



رژیم غذایی

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

1

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. بنزوپیرینی که در سیگار وجود دارد از طریق کلیه‌ها وارد مثانه شده و تولید سرطان می‌کند. 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 وارد میکند، به تدریج 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 روزنفلد در کتاب خود می‌نویسد: توصیه من این است که برای فرار از سرطان،

دود کردن سیگار را ترک کرده و از محیطی که در آن جا آزادانه سیگار دود می‌شود، دوری گزینید. سی درصد از سرطان‌ها، نتیجه استعمال دخانیات و ۲ درصد از سرطان‌ها، نتیجه بدی آب و هوای شهرهاست. همچنین، بسته به نوع سرطان ۳ تا ۱۰ درصد از علل بروز سرطان الکلی است. البته متأسفانه مصرف پارهای از داروها از قبیل استروژن‌ها (هورمون جنسی تولیدکننده تخمک و نیز ماده طبیعی گیاهان که دارای اثرات حیاتی است و نیز نام عمومی دست‌های از هورمون‌های تخمدان در نیمه اول دوره قاعدگی زنان) و چند داروی دیگر نیز سرطانزا هستند. این داروها ریسک (خطر) ابتلا به سرطان سینه را بالا می‌برند. حتی المقدور، از عکسبرداری با اشعه ایکس هم اجتناب شود، زیرا هر چه بدن کمتر در معرض اشعه قرار گیرد بهتر است. دکتر روزنفلد در ادامه می‌گوید: من نمی‌خواهم شما را بترسانم و بگویم که برای بعضی افراد نگهداری سگ و گربه خطرناک است و همین طور بعضی پارچه‌ها و... ولی اینها هم به طور نسبی سرطانزا هستند و احتیاط خوب است. در سال‌های اخیر 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. 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 اینکه خودتان بر اساس حدس غیرعلمی، 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 ارائه مدارک پزشکی نخواهد بود.

راه‌های عمده پیشگیری از ابتلا 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 مهمترین 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 و در دسترس همگان قرار داده است. هشدارهای مزبور به شرح زیر است:

- ۱ مشاهده هرگونه زخم التیامناپذیر.
- ۲ وجود قطعه سفت یا سبتر در پستان و یا در دیگر اعضای بدن.
- ۳ خونریزی یا ترشح غیرطبیعی.
- ۴ بروز هرگونه تغییر در زگیل یا خال گوشتی.
- ۵ سوء هاضمه مستمر یا دشواری در بلع.
- ۶ خشونت صدا و سرفه به طور مستمر.
- ۷ بروز هرگونه تغییر در الگوی اجابت مزاج.



2

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 یک‌سوم سرطان‌ها به غذاهایی که می‌خوریم ارتباط دارد و اگر در خوردن، مراقبت و دقت کافی داشته باشیم، زندگی بدون دغدغهای در پیش خواهیم داشت.



با توجه به اینکه الیاف گیاهی محافظت‌کننده 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 بیشتری دارند. همچنین خوردن چربی‌ها و غذاهای چرب به یک‌سوم 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 آمیوه) افزوده شود. مواد نشاسته‌ای باید حاوی الیاف و پوست باشند. نانی که پوست گندم آن - یعنی سبوسش - گرفته شده باشد، مناسب نیست.

3

4

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.



5

مصرف غذاهایی حاوی بتاکاروتن مانند هویج برای پیشگیری از سرطان مفید است. هویج را هم خام و هم پخته می‌خورند. هویج چون فصل معینی ندارد همیشه در بازار هست و معادل نان مصرف‌کننده دارد و با آن که شیرین است اما هیچگاه فاسد و ترش و تلخ و تند و گس 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 نور چشم، 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.





زگیل، توموری کوچک ولی مشکوک

زگیل برجستگی کوچک روی جلد (پوست) میباشد که از پاپی‌های سلول‌های اپیدرمی حاصل می‌شود. سطح زگیل‌ها نامنظم و خود آنها سخت هستند. علت به وجود آمدن زگیل نوعی ویروس فیلتران است. رشد و نمو زگیل معمولاً بین سه تا چهار هفته به طول می‌انجامد و سپس اندک اندک از بین می‌رود. زگیل از جنبه نظری اهمیت بسیار دارد زیرا تنها تومور شایع در انسان است که به طور حتم در اثر عفونت ویروسی پدید می‌آید. زگیل معمولی با آنکه گونه‌ای تکثیر غیرطبیعی یاخته‌های پوست است و علت آن نیز ویروس است اما به هیچ وجه سرطان نیست، زیرا توانایی انتشار به فراسوی پوست یا تشکیل متاستاز در سایر اعضای بدن را ندارد، چون رفتار غیرطبیعی و ناجور سلول‌ها، به ویژه در ارتباط با فرآیند تکثیر، بیماری سرطان را پدید می‌آورند. همچنین سلول‌های سرطانی در حالی که به تکثیر نامتعارف و بیش از اندازه خود ادامه می‌دهند می‌توانند عملکرد سلول‌های سالم و مجاور خود را مختل سازند. اما برخی ویروس‌ها نه تنها سبب تولید ویروس‌های بیشتر به وسیله سلول‌ها می‌شوند که خود نیز تکثیر می‌یابند و تمام این فعالیت‌های فعل و انفعالی به قیمت اختلال در عملکردهای طبیعی سلول تمام می‌شود.

مهم‌ترین وجه تمایز این ضایعه کوچک با سطحی خشک و خشن در پوست (یعنی تومور زگیل) از تومورهای دیگر این است که معمولاً خود به خود از بین می‌رود. اما هنگامی که زگیل ناپدید می‌شود، گاه ویروس به طور نهفته در آن ناحیه باقی می‌ماند و آنگاه پس از چندی دوباره فعالیت خود را از سر می‌گیرد. زگیل‌ها گاهی به صورت سحرآمیزی توسط بعضی افراد از بین می‌روند، اما هرگز نمی‌توان اطمینان حاصل کرد که همان زمان ناپدید شدن خود به خودیشان فرا نرسیده باشد. زگیل را میتوان به وسیله منجمد ساختن یا محلول‌های خورنده از میان برداشت، اما این روش خود احتیاج به تجربه و مهارت کافی دارد، چون اگر درمان به طور صحیح انجام نگیرد ممکن است موجب انتشار ویروس و پدیدار شدن زگیل‌های تازه گردد که عوام به آنها پاجوش می‌گویند. متخصصان می‌گویند بهتر است زگیل را به حال خود رها ساخت تا در موقع خود ناپدید شود. اما زگیل‌های کف پایي - آنهایی که در کف به وجود می‌آیند - چون دردناک هستند باید درمان شوند.



6

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.



مصرف ویتامین‌های ث و ئی 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.

مثلاً کمبود اسید اسکوربیک یا ویتامین ث سبب اسکوربوت می‌شود. اغلب حیوانات دارای آنزیم لازم جهت ساختن اسید اسکوربیک از گلوکز 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 ث مبتلا گردند. تمام میوه‌ها و سبزی‌ها محتوی اسید اسکوربیک (یا ویتامین ث) هستند، اما این ویتامین در اثر دستکاری یا پختن زیاد ضایع می‌شود. میوه گل سرخ، کشمش و یا پریکا سرشار از ویتامین ث هستند. لذا برای برخورداری از خواص ضد سرطانی این ویتامین ضروری است نکات یادشده رعایت شود.

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

و اختلالات عصبی و عقلانی بروز میدهد. ویتامین ئی در جوانه گندم و ذرت و برگ کاهو و کلم و شیدر وجود دارد و عامل شیمیایی آن موسوم به آلفا توکوفرول است. مقدار مورد نیاز ویتامین ئی در روز یک میلیگرم است. همان گونه که نوشتیم این ویتامین همانند ویتامین ث خواص ضد سرطانی دارد.



7