

June 1, 2018

www.HealthLetter.MayoClinic.com Volume 36, Number 1, (March 2018)

این مقاله شامل است بر:

- نگاهی به عواقب سیگار کشیدن و پیشگیری سرطان ریه
- عوامل خطرناک مؤثر در سرطان ریه
- عوامل و نشانه های سرطان ریه
- معالجه سرطان ریه
- پیشگیری

نگاهی به عواقب سیگار کشیدن و پیشگیری سرطان ریه

مسلماً میدانید که تمام سال هایی را که سیگار کشیدید برای سلامت شما مفید بوده و یا اگر سیگار کشیدن را مدتها قبل ترک کرده باشید، همیشه نگران افرادی بودید که مرتباً سیگار می کشیدند.

ضمناً این سوال در ذهن شما پدیدار می شود که آیا برای اقدام به ترک سیگار و کاستن از خطر سرطان ریه دیر شده ؟

حتی اگر هرگز با دود سیگار در تماس نبوده باشید، اقداماتی است که میتوانید ریه خود را در مقابل خطر سرطان ریه حفظ کنید. ذیلاً تدابیری در مورد پیشگیری سرطان ریه پیشنهاد می شود:

عوامل خطرناک مؤثر در سرطان ریه

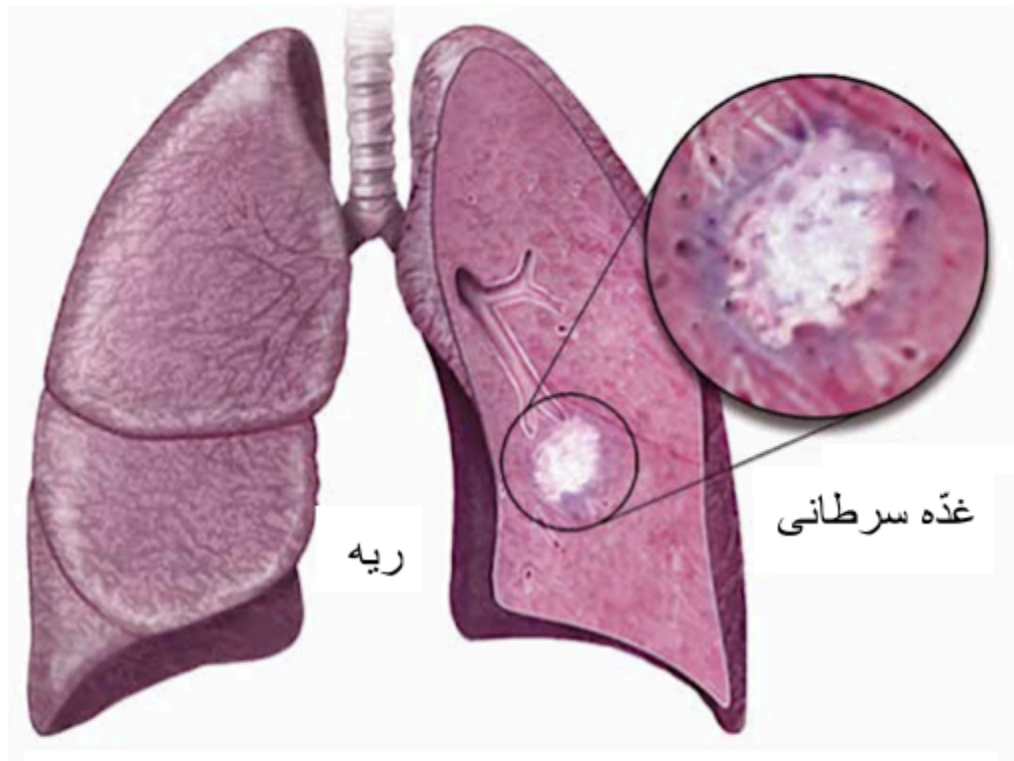
سرطان ریه یکی از چهار سرطانی است که منجر به مرگ می شود. بزرگترین عامل در ایجاد سرطان ریه ، تقریباً هشتاد و پنج درصد از آن به علت سیگار کشیدن است. میزان خطر ارتباط مستقیم به تعداد سیگار، پیپ، چپق و سیگار برگ مصرف شده در روز و همچنین تعداد سال دارد.

ولی حتی اگر هرگز سیگار نکشیده باشید و یا سیگار کشیدن را سالها پیش ترک کرده باشید هنوز در خطر سرطان ریه هستید.

عوامل دیگری که خطر مبتلا شدن به سرطان ریه را افزایش میدهند عبارتند از:

قرار گرفتن در معرض دود سیگار — حتی اگر معتاد به سیگار نیستید ولی اگر در معرض دود سیگار سایرین قرار بگیرید، خطر مبتلا به سرطان ریه افزایش می یابد.

قرار گرفتن در معرض گاز ری دادن (Radon) یا گاز ریدئو اکتیو (Radioactive) — گاز ریدئو اکتیو (radioactive) از خرد شدن اورانیوم (uranium) موجود در خاک و آب به وجود می آید. این گاز ناسالم ممکن است در ساختمانها و همچنین منازل مسکونی به میزان خطرناکی جمع شود.



در مراحل اولیه، سرطان ریه هیچ نوع علائم و یا نشانه‌هایی را نشان نمی‌دهد. معمولاً علائم نشان‌دهنده سرطان در مرحله پیشرفته ظاهر می‌شود.

قرارگرفتن در معرض آس بَس تُز (asbestos) و یا سایر کارسینوژن‌ها (carcinogens) - آس بَس تُز (asbestos) ماده‌ای است که در فارسی به آن پنبه نسوز یا پنبه کوهی گفته می‌شود. کارسینوژن‌ها به موادی گفته می‌شود که سرطان را باشند. کارگاه‌هایی که در معرض پنبه نسوز و یا سایر مواد سرطان‌زا مانند آرسنیک (arsenic)، کرومیوم (chromium) و نیکل (nickel) قرار دارند خطر سرطان ریه افزایش می‌یابد.

علائم و نشانه‌های سرطان ریه

در مراحل اولیه، سرطان ریه هیچگونه علائم و یا نشانه‌هایی ندارد. در مراحل پیشرفته علائمی ظاهر می‌شود که کاملاً نشان‌دهنده سرطان ریه است. این علائم عبارتند از سرفه‌های ممتد و خلط که همراه با سرفه از ریه خارج می‌شود. این نوع خلط اس‌پوتم (sputum) که همراه با رگه‌های خون، درد قفسه سینه، تغییر صدا، نفس تنگی شدید، منجر به نُم‌نی (pneumonia) یا پُران‌کی‌تِس (bronchitis) می‌شود.

چنانچه شما در مورد سرطان ریه مشکوک هستید، طبیب می‌تواند دستور تست لازم را بدهد. بعد از آزمایشات فیزیکی و بررسی وضع سلامتی مریض، طبیب احتمالاً موارد زیر را توصیه می‌کند:

- تستهای تصویری - ایکس‌ری (X-ray) که به منظور سنجش و ارزیابی علائم به کار می‌رود. گت‌اسکن (CT scan) می‌تواند ناهنجاری و یا وضعیت غیرطبیعی را نشان دهد.
- مطالعه میکروسکوپی سل - چنانچه سرفه با خلط آلوده به خون همراه باشد، مطالعه میکروسکوپی رگه خون حضور سل سرطانی را تأیید می‌کند.
- بیوپسی (Biopsy) - اگر یک گِره یا توده مشکوک پیدا شده، نمونه‌ای از سل باید برای تشخیص وضع غیرطبیعی برداشته شود.

- برونکوسکوپ (Bronchoscopy) برای تشخیص علت سرفه همراه با بالا آوردن خون، یک اسکوپ (scope) در مجرای تنفسی (نای) گذاشته می شود و این روش مکرراً برای گرفتن نمونه از سل به کار می رود. بیوپسی در صورتی بکار می رود که تستهای عکسبرداری و یا کت اسکن وجود وضع غیرعادی را تایید کرده باشند.

معالجه سرطان ریه

چنانچه سرطان ریه تشخیص داده شود، بیمار و طبیب او یک برنامه معالجه را که مناسبترین برای بیمار باشد با در نظر گرفتن وضع بهداشتی و سلامت بدن، اندازه تومور سرطانی، نیاز و ارجحیت های مریض پیشنهاد می کند. معمولاً جراحی، ریدی یشن (radiation)، شیمی درمانی و یا ترکیبی از شیمی درمانی و ریدی یشن به کار می رود.

علاوه بر این، درمانهای جدیدی که شامل تراپیهای دارویی است از طریق شکافتن سلول سرطانی به کار گرفته می شود. در بسیاری موارد، برای معالجه سرطان ریه بیش از یک روش درمانی به کار می رود.

معالجه تا آنجا ادامه می یابد تاغده سرطانی به صورت غیرفعال و مرده درآید. اَماتعداد سالهائی که شخص مبتلا به سرطان ریه میتواند زنده بماند تقریباً سال است. درصد زنده ماندن برای مردان فقط ۱۵ و برای زنان ۲۱ می باشد. این موضوع بیشتر به علت آنست که بیماری به موقع ردیابی نشده است. زمانی که مرض پیشرفته شده باشد امکان معالجه بسیار کم می شود.

پیشگیری

آیا ابتلا به بیماری سرطان ریه قابل پرهیز است؟ نه همیشه. ولی راههایی هست که میتوان خطرات مبتلا شدن به بیماری سرطان ریه را به ترتیب زیر کاهش داد:

- **نکشیدن سیگار** اگر سیگار نمی کشید، هرگز شروع نکنید. اگر سیگار می کشید با کمک طبیب خود آن را ترک کنید و خطر ابتلا به سرطان ریه را که معمولاً همراه با ناراحتی های قلبی، سکت و ناراحتی های دیگر است کاهش دهید.
- **پرهیز از محیط آلوده به دود سیگار** اگر با افرادی زندگی می کنید که سیگار می کشند، آنها را تشویق به ترک سیگار کنید. اگر موفق نشدید، از محیط آلوده به سیگار پرهیز کنید.
- **خانه را برای میزان گاز ری دادن تست کنید** - اگر در مکانی زندگی می کنید که شناخته شده به وجود گازری دانست، مسکن خود را برای اطمینان از میزان این گاز آزمایش کنید. برای این آزمایش میتوانید به مسئولان محافظ محیط مراجعه کنید. در امریکا میتوانید به شماره (800 - 557 - 2366) برای آزمایش ری دان تماس بگیرید.
- **خود را از کارسینوژن (carcinogen) محفوظ نگه دارید** - از کارسینوژن های موجود در مواد شیمیائی خود و افراد خانواده را محفوظ نگه دارید. برای مثال می توانید از ماسک در زمان استفاده از مواد شستشو استفاده کنید.
- **روش سالمی را برای زندگی خود انتخاب کنید** - رژیم غذایی متعادل و ورزش اثرات مثبتی بر سلامتی بدن و روان شما خواهد داشت. رژیم غذایی از انواع میوه ها و سبزیجات را انتخاب کنید و کوشش کنید اکثر روزهای هفته را ورزش کنید.

مزایای ترک سیگار در دراز مدت

