

آلودگی هوا



دود ناشی از فعالیت کارخانه ها، خودروها و سیستم گرمایشی موجب انباشته شدن مواد سرطان زا در هوا شده که عامل اصلی آلودگی هوا در شهرهای صنعتی است. افراد و گروه های در معرض خطر مانند کودکان، افراد مسن و زنان باردار به دلیل اینکه مصونیت بدن شان پایین است بیشتر در معرض خطر آلودگی هوا هستند.

آلاینده هایی مانند دی اکسید گوگرد، دی اکسید نیتروژن، مونوکسید کربن و ازن از مقصرین اصلی در آلودگی اتمسفر شهری هستند. تحقیقات، رابطه آلودگی هوا با سرطان های ریه، خون و پوست را اثبات کرده اند. نکته مهم آن است که آلودگی هوا جزء عوامل سرطان زای قابل پیشگیری است و تلاش در این زمینه لازم است.

اهمیت عوامل محیطی در ایجاد سرطان چیست؟



مواجهه های شغلی

بسیاری از عوامل خطرزای محیطی سرطان برای اولین بار در محیط کار کشف شده اند زیرا افرادی که مشاغل خاص دارند، در مقایسه با عموم مردم، تحت تأثیر مواجهه زیاد با برخی مواد شیمیایی هستند. طیف وسیعی از مواد شیمیایی که بعضی افراد در صنایع و مشاغل و در محیط کار خود با آن سرو کار دارند، احتمال ابتلا به سرطان را در آنها افزایش می دهد. از جمله این مواد بنزن، تار، آرسنیک، کادمیوم، کرومیوم و چندین ماده دیگر است.

سرطان به گروهی از بیماری ها گفته می شود که به صورت رشد بی رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول های بدن انسان ایجاد می شود در برخی از شرایط به عللی یک سلول تغییر شکل پیدا کرده و تبدیل به یک سلول سرطانی می شود.

سلول سرطانی شباهت زیادی به سلول های طبیعی بدن ندارد و برای هدف خاصی، یا وظیفه بخصوصی تقسیم بندی نمی شود. تقسیم بندی بی هدف و سریع سلول های سرطانی در هر نقطه از بدن که باشد به تدریج توده یا توموری تشکیل می دهد. این توده با ترشح موادی به داخل بدن و یا فشار به اعضاء مجاور موجب اختلالات عظیمی در بدن می گردد. سلول های سرطانی بعد از یک دوره مشخص از بین نمی روند و بدون هدف خاصی رشد می کنند. به مجموعه این توده سلولی و علائم و عوارض آن ها بیماری سرطان گفته می شود.

به طور کلی عوامل ایجاد کننده سرطان را می توان به

دو دسته تقسیم کرد:

- عوامل مرتبط با شیوه زندگی
- عوامل محیطی



نور خورشید یکی از مهم ترین عوامل بالقوه سرطان زا است. سالانه میلیون ها نفر در سراسر دنیا به دلیل آثار مضر نور خورشید مبتلا به سرطان پوست می شوند. به عبارتی اگرچه نور آفتاب تا حدی برای سلامتی مفید است، اما مواجهه زیاد با نور آفتاب، خصوصاً در زمان کودکی عامل ویژه و مهمی در افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست است. بنابراین لازم است که در صورت امکان بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر از نور آفتاب اجتناب شده، بدن را پوشانده و از کرم های ضد آفتاب استفاده شود. توصیه می شود که از تخت های برنزه کننده یا انواع دیگر مواجهه های مصنوعی با اشعه فرابنفش خودداری شود.

اشعه رادیواکتیو



اشعه رادیواکتیو شامل پرتوهای کیهانی، گاز رادون، ذرات ناشی از بمب های هسته ای یا آزمایشات هسته ای روی زمین و عکس برداری تشخیصی است. همه انسان ها در معرض تشعشع یونیزان ناشی از پرتوهای کیهانی که از فضا وارد اتمسفر زمین می شوند قرار دارند. این تشعشعات ممکن است مسئول درصد بسیار کمی از کل میزان خطر ابتلا به سرطان باشد. (حدود یک درصد)

تماس طولانی مدت با اشعه رادیواکتیو خطر ابتلا به لوسمی را افزایش می دهد. گرچه مقدار اشعه حین عکس های رادیولوژی تشخیصی کم است و نمی تواند موجب سرطان شود ولی مواجهه با اشعه ایکس در حین دوران بارداری ممنوع است، چرا که خطر کم خونی در کودک را افزایش می دهد.

کلام آخر:

آگاهی از عوامل محیطی سرطانزا و به حداقل رساندن مواجهه با عوامل خطرزای قابل اجتناب، اقدامی احتیاط آمیز و عاقلانه است. به طور کلی کمتر از ده درصد سرطان ها عامل ژنتیکی داشته و بیش از نود درصد، منشا محیطی و شیوه زندگی (غیر ژنتیکی) دارند.

بنابراین انتخاب های خوب مانند اجتناب از استعمال دخانیات، عدم مصرف الکل و انتخاب های تغذیه ای صحیح، کمک می کند تا تقریباً از نیمی از مرگ و میرهای ناشی از سرطان پیشگیری شود.

پیشگیری از سرطان؛ عوامل محیطی



شناسنامه ی بروشور آموزشی کد : pm-06-83-A	
عنوان	پیشگیری از سرطان؛ عوامل محیطی
تهیه کننده	آذر محمدی سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال بازبینی : ۱۴۰۵
منبع	※سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی – معاونت بهداشت – دفتر آموزش و ارتقای سلامت ※سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی – معاونت بهداشت – مرکز مدیریت بیماری های واگیر
پزشک تایید کننده	دکتر سیدعلی هاشمی
ناظر کیفی	دکتر سیدعباس رخشا