



علی محمدی / ایران

آمار ابتلا به سرطان در سطح دنیا افزایش یافته است

مهار سلول های وحشی با تغییر سبک زندگی

گزارش

محدثه جعفری
خبرنگار

بیماری سرطان به دومین علت مرگ و میر در جهان تبدیل شده است و میزان ابتلا به آن در سراسر دنیا رو به افزایش است. مطابق آمارهای ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۲۰۱۸ حدود ۹ میلیون نفر جان خود را در اثر ابتلا به سرطان از دست داده‌اند. هرچند بنا بر اعلام وزارت بهداشت، آمار ابتلا به سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است، اما سرطان در ایران نیز روندی رو به رشد دارد. طبق آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، این بیماری تا ۱۵ سال آینده، علت ۸۰ درصد مرگ و میرها در کشور خواهد بود.

در نشست فصلی انجمن علمی اپیدمیولوژیست‌های ایران که سال گذشته برگزار شد، عنوان شد در ۳۱ استان، در سال ۱۴۱ هزار ابتلا به سرطان مشاهده می‌شود. در گزارش این نشست آمده است: «در سال ۲۰۱۸ بیشترین سرطان‌های مشاهده شده در ایران شامل سرطان سینه (در خانم‌ها)، پروستات (در آقایان)، سرطان روده بزرگ، پوست و معده است.» از سوی دیگر کامران باقری لنگرانی وزیر اسبق بهداشت، چندی پیش در گفت‌وگویی، سرطان معده را صدرنشین مرگ‌های سرطانی در ایران برشمرد و گفته بود: «سالانه در کشور، ۱۵ هزار نفر به شمار مبتلایان به سرطان معده اضافه می‌شود.» رئیس انجمن علمی رادیوتراپی آنکولوژی کشور هم گفته است: «در دهه گذشته نرخ ابتلا به این بیماری حدود ۸ هزار نفر در سال بود اما اکنون به حدود ۱۳۵ تا ۱۵۰ هزار نفر در سال رسیده است.»

سرطان، یک بیماری چند عاملی است و هم ژنتیک و هم عوامل محیطی بر آن تأثیرگذار است. دکتر یاشا مخدومی، رئیس انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران، در این زمینه به «ایران» می‌گوید: «ژن‌هایی BRCA1 و BRCA2 از ژن‌های اثبات شده در سرطان‌های شایع است. در برخی خانواده‌ها ژن‌های سرطان گوارشی SAP دیده می‌شود. اما نباید از عوامل محیطی شامل ویروس‌ها، سیگار، مواد شیمیایی، آلودگی هوا، اشعه‌ها و... غافل شد که معمولاً در بروز سرطان تأثیر دارند.»

وی خاطرنشان می‌کند: «برخی از عوامل محیطی در ایجاد سرطان بسیار اهمیت دارد، مانند سیگار که در بسیاری از سرطان‌ها نقش مستقیم دارد. برخی از ویروس‌ها نیز در این زمینه نقش دارند. به‌عنوان مثال ویروس پاپیلوما (HPV) و ویروس‌هایی که سطح ایمنی بدن را کاهش می‌دهند مانند ویروس بیماری ایدز (HIV) در ایجاد بیماری سرطان در افراد اثرگذار است.»

رئیس انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران درباره رشد سرطان در کشور می‌گوید: «طبق اطلاعات موجود در سازمان بهداشت جهانی، ایران جزو کشورهای متوسط در بیماری سرطان است. کشورهای غربی مانند آمریکا، ایرلند، کانادا و استرالیا، جزو کشورهای پر سرطان هستند اما ایران، به لحاظ تعداد مبتلایان جزو این کشورها نیست. اما این درحالی است که بنابر آمار موجود طی سال‌های اخیر این بیماری روند افزایشی داشته است.»



طبق اطلاعات سازمان بهداشت جهانی، ایران جزو کشورهای متوسط در بیماری سرطان است. کشورهای غربی مانند آمریکا، ایرلند، کانادا و استرالیا، جزو کشورهای پر سرطان هستند اما ایران، به لحاظ تعداد مبتلایان جزو این کشورها نیست. اما این درحالی است که بنابر آمار موجود طی سال‌های اخیر این بیماری روند افزایشی داشته است

خانم‌ها در تمام دنیا در حال افزایش است و متخصص ایران نیست اما هنوز متوجه نشده‌ایم که چرا این نوع از سرطان در زنان ایرانی در سنین پایین‌تر بروز می‌کند. در آمریکا متوسط بروز سن این بیماری ۵۴ سالگی است اما در ایران متوسط سن بروز بیماری ۴۸ سال است.»

هزینه درمان سرطان در دنیا بالاست

دکتر مخدومی درباره بالا بودن هزینه درمان سرطان می‌گوید: «درمان سرطان در هر نوع آن با دیگری متفاوت است. بسته به نوع بیماری، پزشک متخصص درمان مناسب را تجویز می‌کند. معمولاً درمان‌ها بر پایه جراحی، پرتو درمانی یا دارو هستند و میزان تأثیر هر کدام در بیمار متفاوت است، اما به طور کلی هزینه درمان سرطان در همه جای دنیا بالاست، از گرانی دستگاه‌ها و تجهیزات و دارو گرفته تا آموزش نیروی انسانی متخصص. به‌عنوان مثال، دستگاه‌های رادیوتراپی از یک میلیون دلار تا ۳۵ میلیون دلار قیمت دارد و متوسط قیمت دستگاه‌ها در کشور ما حدود دو میلیون دلار است. دولت دستگاه‌های پیشرفته ۱۰ تا ۱۵ میلیون دلار هم تهیه کرده است.»

به طور کلی برای تجهیز یک مرکز رادیوتراپی نیاز به مجموعه‌ای از این دستگاه‌ها داریم که چیزی حدود ۴۰ میلیون دلار هزینه در پی دارد.» به گفته این متخصص رادیوتراپی داروهای درمان بیماری سرطان انواع مختلف دارند؛ از داروهای شیمی درمانی تا ایمونوتراپی و هورمون درمانی که برخی گران و برخی با قیمت پایین عرضه می‌شوند. وی خاطرنشان می‌کند: «حدود ۲۰ سال پیش دارویی که فقط یک شرکت آمریکایی تولید می‌کرد در ایران با قیمت سه میلیون تومان با فروش می‌رسید. در آن زمان قیمت خودروری پیکان هم سه میلیون تومان بود.»

اکنون این دارو به‌صورت ژنریک درآمده و در ایران تولید می‌شود و با قیمت ۳۰۰ هزار تومان به فروش می‌رسد که ۹۰ درصد آن را دولت تحت پوشش بیمه قرار داده است. اما برخی از داروها هنوز هم بسیار گران هستند. وی در این باره که گاهی تعداد در آزمایش‌ها و عکس‌ها برای بیمار ایجاد سؤال و سردرگمی می‌کند، آیا اصلاً این همه ضروری است یا برای منفعت طلبی است، می‌گوید: «نشانه‌های بروز سرطان در افراد، مختلف است؛ برخی با دل درد به پزشک عمومی

مراجعه می‌کنند که در این میان برای تشخیص اینکه این دل درد مربوط به سرطان است یا نه، باید چندین مرتبه عکس و آزمایش‌های مختلف گرفته شود. آزمایش‌ها و نمونه برداری‌های مختلف برای بالا بردن ضریب دقت و جلوگیری از تشخیص اشتباه تجویز می‌شود.

به‌عنوان مثال اگر ضریب سی تی اسکن را ۷۰ درصد و ضریب سونوگرافی را ۷۰ درصد در نظر بگیریم، انجام هر دو آنها ضریب بالای ۹۰ درصد در تشخیص صحیح را به پزشک می‌دهد. به همین دلیل در این روند بیمار با تعدد آزمایش‌ها و عکس‌ها روبه‌رو است.»

غربالگری راه تشخیص بهنگام بیماری

این متخصص رادیوتراپی با اشاره به اینکه دولت برای تشخیص باموقع برخی از سرطان‌ها برنامه غربالگری را در کشور نهادینه کرده است، می‌گوید: «گاهی بیماری سرطان بدون علامت در بدن انسان رشد می‌کند و زمانی خودش را به صورت درد نشان می‌دهد که دیگر کار از کار گذشته و درمان پذیر نیست. به همین دلیل در سرطان‌هایی که امکان تشخیص زودهنگام آن وجود دارد دولت برنامه‌ریزی‌هایی برای غربالگری جامعه هدف صورت داده است. به‌عنوان نمونه خانم‌هایی که علامت ندارند هم در سن خاصی باید برای انجام آزمایش پاپ اسمیر یا ماموگرافی به پزشک متخصص مراجعه کنند تا اگر فرد بدون علامت دچار سرطان بود، تشخیص باموقع صورت گیرد.»

دکتر مخدومی با اشاره به تغییر الگوی سرطان در کشور خاطرنشان می‌کند: «الگوهای سرطان در مردم بسته به منطقه زندگی شان متفاوت است. به‌عنوان مثال در آذربایجان و تهران سرطان ریه شایع‌تر است. در بخش‌های شمال خراسان و استان گلستان سرطان مری و معده و در مناطق جنوبی کشور از جمله خوزستان مثانه بیشتر دیده می‌شود. در هر منطقه بسته به الگوهای فرهنگی، نوع غذا و ساختار ژنتیکی، نوع سرطان با دیگر مناطق متفاوت است اما آنچه در این میان اهمیت دارد، تغییر الگوی سرطان است به طوری که در گذشته سرطان مری و معده شایع‌تر بود اما اکنون سرطان کولورکتال یا همان سرطان روده بزرگ، باتوجه به تغییر سبک تغذیه، شیوع بیشتری پیدا کرده است.»

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران خبر داد

اختصاص بیشترین سهم از صندوق خاص و صعب‌العلاج به داروهای سرطان

دکتر محمد اسماعیل کاملی مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران در گفت‌وگو با «ایران» از تحت پوشش بودن ۱۴۸ کد ژنریک دارو (کد عمومی دارو) در بیمه پایه برای بیماری سرطان خبر می‌دهد و می‌گوید: «برادار ختی سازمان بابت سهم بیمه پایه این داروها در پنج ماهه نخست سال جاری بیش از هفت هزار و ۴۵۷ میلیارد ریال است. همچنین تعداد ۱۶۳ کد ژنریک داروی شیمی درمانی و غیرشیمی درمانی در بسته صندوق خاص و صعب‌العلاج ابلاغی از سوی معاونت درمان وزارت بهداشت برای بیمه شدگان مبتلا به سرطان قرار دارد و مشمول پرداخت سهم مازاد از محل اعتبارات صندوق برابر ضوابط خواهد بود.»

به گفته مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، در پنج ماهه نخست سال جاری، داروهای بیماری سرطان در بسته بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، رتبه اول را از بابت سهم صندوق با هزینه بیش از ۹۷۵ میلیارد ریال به خود اختصاص داده‌اند. دکتر کاملی درباره داروهای سرطان که بیشترین هزینه از محل اعتبارات را داشتند، می‌گوید: «داروهای پمبرولیزوماب، بواسیزوماب و تراستوزوماب رتبه‌های اول تا سوم هزینه‌کرد از محل اعتبارات این صندوق را در پنج ماهه نخست سال ۱۴۰۲ به خود اختصاص داده‌اند.»

باید از طریق نور خورشید و همچنین منابع غذایی حاوی این ویتامین یا مکمل‌های خوراکی جذب بدن شود. پس با مصرف مواد غذایی همچون زرده تخم مرغ، شیرغنی شده با ویتامین دی، کره غنی شده، ماهی‌های چرب، مواد غذایی دریایی که از منابع مهم ویتامین D هستند می‌توانیم این کمبود را در بدن جبران کنیم. وی با تأکید بر مصرف میوه‌های فصل و سبزیجات تازه می‌گوید: «استفاده از میوه‌های فصل می‌تواند در کاهش بروز سرطان مؤثر باشد. برای سم‌زدایی از بدن می‌توانیم از چای گیاهی که حاوی ریشه قاصدک، دانه هل، شیرین بیان، دارچین و زنجبیل است، استفاده کنیم چرا که در کاهش خطر ابتلا به سرطان مؤثر است. همچنین مصرف روزانه تاز و طبیعی همچون آب جعفری، کشتنیز، هویج، چغندر و کرفس بسیار در سلامت جسم مؤثر است. برای جذب ویتامین E می‌توانیم از بادام، زیتون، جگر، سبزیجات دارای برگ سبز رنگ و منابع غذایی دریایی که از منابع مهم آنتی‌اکسیدان و ضد سرطان است، استفاده کنیم.»

که حاوی این ویتامین‌ها هستند، می‌توانیم عملکرد مثبتی را در بدن داشته باشیم. دکتر اولیایی با اشاره به باید‌ها و نباید‌های خوراکی می‌گوید: «ویتامین‌های مفید برای بدن را می‌توانیم در وعده‌های غذایی مان جست‌وجو کنیم به طوری که منابع غذایی ویتامین C در مرکبات، فلفل‌ها، لیموترش، کیوی و توت فرنگی وجود دارد. منابع غذایی ویتامین A در هویج، کدو، کلم‌ها، هلو و گوجه فرنگی و ویتامین E در دانه‌های روغنی، جوانه‌ها و مغزها وجود دارد. سلنیوم را می‌توانیم از ماهی، حبوبات، سیر و تخم مرغ کسب کنیم.

در این میان مصرف فیبرها شدت توصیه می‌شود که می‌توان آن را در سبزیجات و حبوبات و جو کرد. مصرف این مواد غذایی می‌تواند سبب کاهش ابتلا به انواع سرطان بخصوص سرطان‌های مرتبط با دستگاه گوارش شود. مصرف پیاز یا سیر خام می‌تواند سبب کاهش سرطان معده شود. مصرف هویج، گوجه فرنگی و مرکبات

بنزوات و سموم کشاورزی زوده نشده هستند، همچنین مصرف برخی از غذاهای پرچرب و سرخ شده، می‌تواند افراد را به سمت انواع سرطان هدایت کند.»

او هم روی چاقی به عنوان یکی از عوامل ایجاد سرطان تأکید دارد: «تغییر سبک زندگی افراد، بی‌تحرکی، روی آوردن به غذاهای حاضری (کنسروی) مصرف فست فودها و... همه اینها سبب شده است تا میزان وزن افراد در جامعه نسبت به دهه گذشته افزایش پیدا کند. برای اندازه‌گیری میزان چاقی و اضافه وزن معمولاً از مقیاسی به نام شاخص توده بدن (BMI) استفاده می‌کنند. مطابق این شاخص، اگر BMI شما بالای ۳۰ باشد یعنی چاق محسوب می‌شوید و متأسفانه افراد چاق بیش از سایرین با بیماری‌هایی همچون دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین انواع سرطان مواجه می‌شوند.» به گفته این متخصص تغذیه با مصرف برخی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانیم اثر پیشگیری یا محافظت‌کننده‌ای در مقابل بیماری سرطان ایجاد کنیم. به‌عنوان مثال مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و غذاهای کنسروی یا غذاهایی که حاوی برخی سموم مثل رنگ‌ها، نگه‌دارنده‌هایی مثل نیترات و

متخصص تغذیه:

سرطان زاها را از برنامه زندگی تان حذف کنید



حدود یک سوم مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان به عوامل تغذیه، فعالیت فیزیکی و وضعیت روانی بیمار مرتبط است

سرطان جدا از نامش که در جامعه بسیار ترسناک تعبیر می‌شود، ما را یاد شیمی‌درمانی و هزینه‌های بالا می‌اندازد. این روزها در اطرافمان بسیار می‌بینیم یا می‌شنویم که کسی به این بیماری مبتلا شده است اما شاید بد نباشد بدانید که حدود یک سوم مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان به عوامل تغذیه، فعالیت فیزیکی و وضعیت روانی بیمار مرتبط است. افزایش مصرف غذاهایی با انرژی بالا که شامل مقادیر زیادی چربی، روغن و قند باشد، باعث افزایش خطر ایجاد برخی از سرطان‌ها می‌شود. همچنین میزان چاقی در سطح جهانی تا ۲ برابر افزایش پیدا کرده و خطر بعضی از سرطان‌ها نیز به همین خاطر بیشتر شده است.

دکتر شهاب اولیایی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با «ایران» استفاده مداوم از برخی مواد غذایی را از جمله عوامل سرطان‌زا عنوان می‌کند و می‌گوید: «در ابتلا به بیماری سرطان عوامل متعددی دخیل است و تغذیه نامناسب یکی از آنهاست. مصرف بیش از حد گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی یا غذاهایی که حاوی برخی سموم مثل رنگ‌ها، نگه‌دارنده‌هایی مثل نیترات و