نگاه نو

۹۲درصد سرطان‌ها عامل محیطی دارند
سبک زندگی سالم را به فرهنگ تبدیل کنیم

ناصر پارسا

سرطان بیماری جدیدی نیست. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد این بیماری از پنج‌هزارسال پیش در بین جانوران وجود داشته است. سرطان محصول ضدعفونی مواد شیمیایی در محیط‌زیست است که به‌دلیل پیچیدگی‌های آن جزو بیماری‌های صعب‌العلاج و بیماری‌های خاص قرار دارد. هرچند سرطان برخلاف باورهای رایج طی سال‌های اخیر بدید نیامده. اما شیوع آن در سال‌های اخیر شتاب بیشتری گرفته است. درواقع هرچه محیط‌زیست آلوده‌تر و سهل‌انگاری در زمینه حفظ محیط‌زیست بیشتر شود، ابتلا به این بیماری نیز افزایش می‌یابد تا جایی که امروزه ثابت شده است عوامل محیطی منشأ ۹۲درصد سرطان‌ها هستند و تنها ۸درصد آنها ریشه وراثتی و ژنتیکی دارند. آلودگی‌های محیطی به‌عنوان عناصر خارجی، زمانی که وارد بدن می‌شوند، تخریب ژن‌ها را به‌دنبال دارند.

تفاوت سلول طبیعی و سرطانی در این است که در سلول طبیعی، حدود ۸۰بار تقسیم تغذیه‌ای و رزیمی در پیشگیری و کنترل سرطان بین می‌رود. اما سلول‌های سرطانی هیچ‌وقت از بین نمی‌روند و از زمان سرطانی‌شدن یک سلول تا بروز نشانه‌های سرطان، هفت سال طول می‌کشد که نشانگر این است که یک فرآیند فیزیولوژیکی طولانی در سطح سلولی و مولکولی (ژن‌ها) اتفاق می‌افتد.

در سال۱۹۸۸ در کنفرانس سرطان و ژنتیک در دانشگاه هاروارد شرکت کرده بودم که این کنگره برای اولین‌بار اعلام کرد همه سرطان‌ها (۲۷۷ نوع) در اثر مجموعه‌ای از اختلالات ژنتیکی متوالی اتفاق می‌افتند و همه آنها پایه ژنتیکی دارند. بعد از ۲۶سال این مطلب مورد قبول همه دانشمندان بین‌الملل قرار گرفته است. عوامل محیطی متعدد باعث جهش‌زایی در ژن‌ها می‌شوند و به‌دین‌ترتیب ردیف زنمال ژن‌ها را به هم می‌زنند که درنتیجه این تغییرات، پروتئین‌های ناقصی تولید می‌شوند که در حالت طبیعی، نقش اساسی در کنترل تقسیم طبیعی سلول‌ها دارند. بیش از ۱۰عامل شناخته‌شده در ابتلا به سرطان وجود دارد؛ مصرف انواع دخانیات، رژیم غذایی غلط، مواد شیمیایی مانند بنزن و نیترات، اشعه‌های یونی مانند رادیواکتیو و غیریونی از قبیل اشعه‌های بنفش، هورمون‌تراپی، ژنتیک، بالارفتن سن، ویروس‌ها و باکتری‌ها و مصرف الکل. همگی از عوامل ابتلا به سرطان‌ها شناخته شده‌اند. ۸۰درصد سرطان‌ها را سرطان‌های پوستی و ریه در بر می‌گیرند. علت این امر آن است که در این سن، وقتی بدن در معرض عوامل سرطان‌زا قرار می‌گیرد، به دلیل کاهش سطح ایمنی بدن در برابر ابتلا به سرطان، آسیب‌پذیرتر است. همچنین هرچه سن بیشتر شود، مدت طولانی‌تری در معرض عوامل سرطان‌زای محیطی قرار می‌گیریم. از سوی دیگر، چندین باکتری موجود در طبیعت که از طریق آب و غذا وارد بدن می‌شوند، می‌توانند در انسان، بعد از ایجاد عفونت‌های مزمن، تولید سرطان کنند. هماینک ۱۰ تا ۱۲نوع ویروس عامل ایجاد سرطان شناخته شده‌اند. ویروس «هایپلوماپای انسانی» در زنان سبب ابتلا به سرطان دهانه رحم می‌شود و حدود ۲۰درصد سرطان‌های رحم بر اثر ابتلا به این ویروس ایجاد می‌شوند. مصرف برخی مواد خوراکی زیانبار نیز سبب ابتلا به سرطان می‌شود. علاوه بر مواد «نیتروزامین» از جمله مواد شیمیایی است که ماده زنی را تغییر داده و مانع رشد طبیعی سلول‌ها می‌شود. این ماده در کوکتلوها، دودی‌ها، شورها، کنسروها و سوسیس و کالباس وجود دارد. استرس رابطه غیرمستقیمی با سرطان دارد و سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و ضروری است که قدرت مدیریت استرس در افراد افزایش یابد.

در آمریکا بیش از ۵۰درصد سرطان‌ها معالجه می‌شوند و طول‌عمر ۳۰درصد از بیماران سرطانی، حدود چهار تا هفت سال افزایش می‌یابد و ۱۰درصد باقیمانده، افرادی هستند که سرطان پیشرفته دارند و درمان‌های متنوع کنونی قادر به درمان آنها نیست. (سرطان پیشرفته، سرطانی است که در سلول‌های سرطانی متاستاز داده است.)

شایع‌ترین سرطان در مردان کشورمان، سرطان معده و در زنان ایرانی سرطان پستان است که می‌بایست در این زمینه برنامه‌های آموزشی لازم ارایه شود. یکی از عواملی که سبب ابتلا به بیشترین سرطان‌ها می‌شود، مصرف دخانیات است که متاسفانه در ایران بیش از حدمجاز از آن استفاده می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که در هر دم دود دخانیات، ۴۰۰هزار نوع ماده شیمیایی وجود دارد که ۴۰۰مورد از جزو عوامل سرطانزا هستند و سلول‌های بدن را در معرض ابتلا به سرطان قرار می‌دهند. اگر به مردم اطلاع‌رسانی شود که توتون و تنباکو حاوی حداقل ۴۰ماده موثر سرطانزاست، احتمال کاهش مصرف آن افزایش می‌یابد. اطلاعات و اخباری که به‌طور مکرر از رسانه‌ها در زمینه ابتلا به سرطان گزارش می‌شود، نشان می‌دهد همه‌ساله به آمار مبتلایان به سرطان افزوده می‌شود؛ با این حساب اگر به فکر باکیفری محیط‌زیست نباشیم، با سونامی سرطان روبه‌رو خواهیم شد. از واژه سونامی نباید وحشت کنیم. سونامی یعنی به اوج رسیدن یک پدیده و با امکانات کنونی شامل مراکز درمانی سرطان و موسسات سرطان‌شناسی در استان‌های کشور نمی‌توانیم باسبکگوی آمار رو به افزایش بیماران سرطانی باشیم و می‌بایست در این زمینه از هم‌اکنون برنامه‌ریزی صورت گیرد.

خوشبختانه شاهدیم هماینک نهادهای دولتی از دفتر رییس‌جمهور محترم گرفته تا وزیر محترم بهداشت در حال برنامه‌ریزی برای کنترل سرطان هستند. اما فعالیت‌های اساسی در مراکزی همچون انجمن علمی سرطان ایران و دیگر انجمن‌های سرطان‌شناسی در ابعاد علمی و اجرایی صورت گیرد. با وحدت میان فعالیت این انجمن‌ها، جلوگیری از پراکنده‌کاری و گردآمدن تمام این مجموعه‌ها زیر یک چتر واحد، این امکان را پیدا خواهیم کرد که با قدرت بتوانیم خدمات لازم را به بیماران سرطانی بدهیم. هرچند برای مبارزه با سرطان تنها اقدام تیم پزشکی کافی نیست، بلکه این اقدام نیازمند یک کار تیمی بزرگ است. در وهله نخست می‌بایست پیشگیری در اولویت قرار گیرد. یکی از این اقدامات، آموزش است. اکنون‌سازی بیماران نه‌تنها در مورد سرطان، بلکه در مورد تمامی بیماری‌های شایع به مردم کمک می‌کند با اطلاع از چگونگی داشتن یک زندگی سالم و تغییر در رفتارهای خود، بتوانند زندگی سالمی را در پیش گیرند. اینکونه رفتار، نیازمند فرهنگ‌سازی با ابزار اطلاع‌رسانی از قبیل سخنرانی‌های علمی، همکاری رسانه‌ها و صداوسیما و نصب بیلبوردهای آگاهی‌بخش در سطح شهر است که آهسته‌آهسته سبک زندگی سالم را به یک فرهنگ تبدیل می‌کند.

• پزشک و متخصص ژنتیک در سرطان

عضو کمیته علمی موسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان ایران

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر با الگوی غذایی سالم

چاقی، مادر همه بیماری‌هاست

مجید حاجی‌فرجی

امروزه سرطان به یک معضل بهداشتی در همه جوامع دنیا تبدیل شده است. برپایه گفته‌های سازمان جهانی بهداشت، علاوه بر کشورهای با درآمد بالا، این بیماری در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط نیز بسیار روبه‌افزایش است. مشکلات درمانی و بار اقتصادی ناشی از آن، سبب افزایش توجه به مقوله پیشگیری از سرطان در همه دنیا شده است و در این میان، تغذیه نقشی اساسی ایفا می‌کند. در مورد ارتباط رژیم غذایی و پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن، خاصه سرطان، تردیدی وجود ندارد. البته در حال حاضر مکانیسم این رابطه، کاملا شناخته‌شده نیست. به‌علت پیچیدگی انواع سرطان‌ها، نیاز به پژوهش‌های گسترده و چندبخشی برای درک این ارتباط وجود دارد. با این حال، نتیجه پژوهش‌هایی که تابه‌امروز انجام شده، بیانگر اهمیت بسیار چندین‌فاکتور تغذیه‌ای و رژیمی در پیشگیری و کنترل سرطان است. مطابق نظر سازمان جهانی بهداشت، سرطان‌های کولون، رکتوم، پروستات، دهان، حلق، مری، معده، کبد، پانکراس، رحم، آندومتر، کلیه و سینه ارتباط تنگاتنگی با عوامل تغذیه‌ای دارند. توصیه‌های کلی رژیمی برای پیشگیری اولیه از سرطان، شامل کاهش اضافه‌وزن برای پیشگیری از سرطان‌ها، کاهش دریافت کالری و افزایش دریافت فیبر برای سرطان کولون، محدودیت دریافت الکل برای سرطان سینه و مری، کاهش دریافت نمک برای سرطان‌های حلق و معده، کاهش دریافت غذاهای فرآوری‌شده برای سرطان کلورکتال و افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها برای انواع سرطان‌ها از جمله پروستات است. پژوهش‌های مختلف نشان دادهاند که افزایش مصرف هر صدگرم میوه موجب کاهش خطر نسبی حدود ۴/۹-درصد و نیز افزایش مصرف هر صدگرم سبزی موجب پیشگیری از بروز ۴۰مورد در هر صدهزار مورد سرطان گوارشی می‌شود.

در دهه‌های اخیر با تغییر شیوه زندگی مردم، جامعه در گذار تغذیه‌ای قرار گرفته و نوع مشکلات تغذیه‌ای از تن نیز تغییر کرده است. در دهه‌های قبل، مردم مناطق گسردهای از ایران مانند دیگر کشورهای جهان‌سوم، از سوءتغذیه پروتئینی و انرژی رنج می‌بردند. خوشبختانه با مدیریت مناسب نحوه خوردوخوراک مردم در سه‌دهه اخیر (جز در موارد محدودی و در مناطقی محروم به‌خصوص در میان کودکان و نوجوانان)، دیگر با سوءتغذیه پروتئینی و انرژی مواجه نیستیم. با این حال و همزمان با این تغییر مثبت، با مشکلات دیگری مانند تغییر شیوه زندگی، ماشینی‌شدن زندگی‌ها، کاهش فعالیت‌های روزانه و الگوبرداری از شیوه تغذیه غربی مواجه شده‌ایم. تمام این مشکلات دست‌به‌دست هم داده‌اند تا سرانه مصرف غذاهای آماده یا فست‌فودها که غذاهای پرچرب، پرنمک و پرکالری‌ای هستند، در کشور بالا برود. از آنجا که معمولا فست‌فودها و غذاهای آماده، با خوراکی‌های دیگری مانند انواع سس، نوشیدنی‌های گازدار یا بنیرینزای چرب مصرف می‌شوند، کالری و نمک دریافتی از یک‌وعده صرف‌غذا به‌شدت بالا می‌رود. به‌همین دلیل، الگوی سوءتغذیه در کشور تغییر کرده و به‌بسمت پرخوری و افزایش دریافت کالری رفته است. افزایش دریافت کالری در طول روز هم نتیجه‌ای جز ابتلای حدود ۵۰-۵۵درصد از مردم کشورمان به اضافه‌وزن و چاقی نداشته است.

متاسفانه در سال‌های اخیر، افزایش تعداد مبتلایان به اضافه‌وزن و چاقی (به‌عنوان مادر بیماری‌ها)، نرخ ابتلا به بیماری‌های غیرواگیری مانند دیابت، سکته قلبی، سکته‌ها و سرطان‌ها را هم بالا برده است. نکته قابل‌توجهی که در این میان از آن غفلت می‌شود، این است که بسیاری از مردم کشور ما سیری شکمی دارند. ولی بیشتر آنها از گرسنگی سلولی رنج می‌برند. گرسنگی سلولی، برای تمام افراد در تمام گروه‌های سنی و جنسی، زمانی اتفاق می‌افتد که باوجود رفع گرسنگی شکمی، کمبود ریزمغذی‌ها وجود داشته باشد. گرسنگی سلولی در کشور ما مانند برخی جوامع دیگر اتفاق افتاده است و مردم ایران با وجود دریافت کالری کافی، از کمبود ریزمغذی‌هایی مثل کلسیم، روی، آهن، برخی ویتامین‌های گروه B و ویتامین D رنج می‌برند. میزان این کمبود در مناطق مختلف کشور و در میان گروه‌های سنی و جنسی مختلف، متفاوت است. اما در تمام نقاط کشور نسبتا شیوع دارد و مجبوریم برای پیشگیری یا درمان گرسنگی سلولی، مواد غذایی را غنی‌سازی یا مکمل‌های غذایی تجویز کنیم. به‌طورکلی، تغییر نوع سوءتغذیه در کشور و بدون‌علامت‌بودن آن، باعث شده است بسیاری از افراد در زمان مناسبی متوجه کمبود ریزمغذی‌ها در بدنشان نشوند و زمانی به این مساله پی ببرند که دیگر مدیریت آن سخت شده و عوارض آن بروز کرده است. از این رو، توجه به سیری سلولی توج سیاست‌های سلولی بخش غذا و تغذیه کشور است. البته خود مردم هم باید به آن توجه کافی داشته باشند و فکر نکنند اگر به اندازه کافی سیر شدند یا دچار اضافه‌وزن هستند، دیگر هیچ مشکلی از نظر دریافت مواد مغذی ندارند.

حالا شاید این سوال برایتان پیش بیاید که چه اقدام‌هایی برای رفع گرسنگی سلولی می‌توان انجام داد و چطور می‌توانیم با داشتن الگوی غذایی سالم، خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را کاهش دهیم؟ برای دریافت پاسخ این سوال‌ها، به این چند راهکار ساده توجه کنید:

- از مصرف حجم بالای غذا در یک‌روز یا یک وعده‌غذایی پرهیز کنید.
- سفره غذایی‌تان تنوع داشته باشد و تمام گروه‌های غذایی را در تمام وعده‌های غذایی روزانه خود بگنجانید. لبنیات کم‌چرب و گوشت‌های بدون‌چربی مصرف کنید.
- سهم میوه و سبزی را در برنامه غذایی روزانه خود تا حد ممکن افزایش دهید (۳-۵ واحد میوه و ۲-۵واحد سبزی در روز)
- سهم چربی‌های اشباع مانند روغن‌های جامد و گوشت‌های پرچربی را در رژیم روزانه‌تان کم کنید و چربی مورد نیاز روغن‌های گیاهی را جایگزین چربی‌های حیوانی کنید. روغن زیتون، کانولا، هسته‌انگور، کنجد و... انتخاب کنید.
- تاحد امکان، روغن جامد و قند و شکر و نمک را از رژیم روزانه خود کنار بگذارید.
- به‌جای سرخ‌کردن شدید مواد غذایی، از روش‌هایی مانند تفت‌دادن با حرارت پایین، بخارپز، پزشی و آب‌پزکردن استفاده کنید. سرخ‌کردن شدید، علاوه بر کاهش ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی، خطر ابتلا به سرطان‌ها را هم افزایش می‌دهد.
- مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده را به یک، دوبار در طول ماه کاهش دهید.
- تاحد امکان، دور مصرف نوشابه‌های گازدار و شیرین را کم بکنید.
- مصرف مواد قندی و قندهای ساده مانند شکلات‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها را تا جایی که می‌توانید کم کنید و به‌جای آنها، جعبه متعادلی از مغزها و دانه‌های خام را در رژیم غذایی روزانه‌تان بگنجانید.
- هنگام خرید محصولات غذایی صنعتی، به برچسب آنها توجه کنید و خوراکی‌هایی که کمترین قند، نمک و روغن را دارند، بخرید.
- حداقل روزی ۳۰دقیقه ورزش هوازی، مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا‌رفتن، انجام دهید.
- برنامه‌ریزی برای مدیریت غذا و تغذیه، به مشورت با متخصص تغذیه که برای همین کار آموزش دیده است، نیاز دارد.
- از استعمال دخانیات بپرهیز کنید.

• رییس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور و رییس انجمن تغذیه ایران

«فرهاد سمیعی» در گفت‌وگو با «شرق» تاکید کرد:

باید سازماندهی شده به جنگ سرطان رفت

در زمینه سازماندهی امکانات و تجهیزات پیشگیری و درمان سرطان، فاقد موسسات ماموریت‌دار هستیم

عکس: شرق

بنفشه پورناجی

سازمان جهانی بهداشت، پیشگیری را باصرفه‌ترین روش برخورد با سرطان می‌داند. وظیفه پیشگیری به‌عنوان یک وظیفه ملی برعهده سازمان‌های مسوول اعم از دولتی و غیردولتی است. اما متاسفانه شاهدیم که نظام درمانی ما به‌جای تاکید بر پیشگیری، بیشتر بر درمان متمرکز است. از سوی دیگر باوجود رشد آمار مبتلایان به سرطان در کشور هنوز با سازمان مبارزه با سرطان، در کشور نداریم. این درحالی است که پیش از انقلاب اسلامی، این سازمان در کشور وجود داشت و بعدها منحل شد و هم‌اینک مسوولیت مسایل مربوط به رسیدگی به بیماران سرطانی برعهده اداره درمان سرطان وزارت بهداشت نهاده شده که باتوجه به مسایل و مشکلات متعدد پیرامون سرطان، وجود تنها یک اداره برای رسیدگی به امور این بیماری در کشور ناکافی است. باتوجه به مسوولیت نهادها و سازمان‌های مختلف در حوزه پیشگیری از سرطان، از قبیل وزارتخانه‌های نفت، جهاد کشاورزی، بازرگانی و غیره و سازمان‌های حفاظت محیط‌زیست و زمین‌شناسی، شهرداری‌ها و... که می‌توانند در زمینه کنترل آلایندهای محیطی، اقدام‌های موثری انجام دهند، متاسفانه به‌دلیل نبود سازمان مبارزه با سرطان از یک‌سو و از سوی دیگر نهادهای غیردولتی ماموریت‌داری که در زمینه سازماندهی امکانات و تجهیزات پیشگیری و درمان اقدام کنند، فاقد یک سازمان منسجم برای رسیدگی به ابعاد مختلف سرطان هستیم و ناگزیر در زمینه‌های پیشگیری و تاحدی درمان به‌ویژه در برخی استان‌ها که فاقد امکانات لازم درمانی هستند، پیشرفت‌ها مطلوب نبوده است. به بهانه برپایی «همایش سرطان و پیشگیری» که «موسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان» و انجمن علمی سرطان ایران طی روزهای شش و هفت بهمن‌ماه امسال در مرکز همایش‌های صداوسیما برگزار شد، با دکتر فرهاد سمیعی، فوق‌تخصص انکولوژی، دبیر انجمن علمی سرطان ایران و دبیر هیات علمی «مرکز جامع سرطان ایران» به گفت‌وگوی نشسته‌ایم که خلاصه آن در ادامه می‌آید.

یکی از علل ابتلا به سرطان، آلودگی‌های محیطی به‌ویژه آلودگی هواست. با توجه به اینکه سازمان‌های مختلفی در این زمینه دخیل هستند. برای حل این معضل چه باید کرد؟

یکی از مشکلات این حوزه، نبود سازمان مبارزه با سرطان است. سازمانی که به بررسی تمام جنبه‌های علمی، اجتماعی و فرهنگی حوزه سرطان اشراف داشته و در این زمینه به مقامات اطلاع‌رسانی کند. برای مثال در حوزه آلودگی هوا اگر در نظر بگیریم که هر استارت هواپیما، اکسیژن یک جنگل پنج‌هکتاری را می‌بلعد، دیگر اجازه نمی‌دهیم. فرودگاه در شهرها قرار داشته باشد. این وظیفه سازمان مبارزه با سرطان است که در این زمینه به شهرداری، سازمان هواپیمایی و... اطلاع‌رسانی کند. ما تجربه کشورهایی مانند فرانسه را داریم که با سال‌ها جنگل جنوب پاریس را با هدف کاهش آلودگی هوا حفظ کرده‌اند. این درحالی است که ما شاهدیم در شهرهایمان هروز درختانی قطع می‌شود تا به‌جای آن ساختمان‌ها سر بلند کنند.

همان‌طور که می‌دانیم تشعشعات زمین در برخی مناطق بیشتر است. این مساله نه‌تنها سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کند، بلکه زمینه ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد تا جایی که در برخی کشورها برای خروف‌دوش خانه، وضعیت زمین آن ناحیه را نظر این تشعشعات بررسی می‌شود. وضعیت بررسی این تشعشعات در کشورما چگونه است؟

«رییس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور» به این مساله اشاره کردید با توجه به زیان‌باربودن برخی تشعشعات زمین برای انسان، باید پیش از ساخت یک خانه، آن منطقه را از نظر زمین‌شناسی بررسی کرد. متاسفانه تاکنون در کشور ما به این موضوع پرداخته نشده است. رامسر در شمال ایران، پس از مدرس هند، از نظر مواد رادیواکتیو و اشعه، در دومین جایگاه جهانی قرار دارد. گاز «رادون»، یکی از عوامل خطرزا برای سلامتی انسان‌ها به‌شمار می‌رود. این گاز که از رادیوم متصاعد می‌شود، در زیرزمین‌ها و فضاهای بسته وجود داشته و دارای تشعشعات سرطان‌زاست. این موضوع را باید بیشتر بررسی کرد و با هدف حفظ سلامت ساکنان این مناطق، با اجازه ساخت به این افراد داده نشود یا اینکه از آنها خواسته شود در مناطقی مانند زیزیمس ساکن نشوند.

اکثر سازمان‌های کشور، به‌نوعی در امر پیشگیری از سرطان دخیل هستند. اما همان‌طور که اشاره کردید، متاسفانه به‌دلیل نبود یک سازمان واحد مانند سازمان مبارزه با سرطان، سامانه‌دهی شما در کشور درحال حاضر بدون‌متولی مانده است. به نظر شما در شرایط کنونی و در غیاب سازمان مبارزه با سرطان، کدام سازمان غیردولتی می‌تواند زمینه‌ساز وحدت فعالیت‌های انجام‌شده در زمینه سرطان باشد؟

پس از یاسخ به این پرسش، ذکر مقدمه‌ای ضروری است. ایران در منطقه مدیترانه‌شرقی (EMRO) قرار دارد و در این منطقه یکی از موفق‌ترین کشورها از بعد تعداد جمعیت‌ساکن رشته سرطان نسبت به جمعیت، به‌شمار می‌رود. با این وجود، در زمینه موسسات ماموریت‌دار که در حوزه سازماندهی امکانات و تجهیزات پیشگیری در کشور فعالیت کنند، متاسفانه کمبودهای آشکاری داریم. برای مثال زمانی که انستیتو کانسر (سرطان) دانشگاه علوم‌پزشکی تهران در سال۱۳۳۵خورشیدی، تاسیس شد، تنها انستیتو سرطان منطقه به‌شمار می‌رفت. اما طی این مدت، به‌دلیل فقدان یک‌مجموعه که در آن سیاست‌گذاری‌های مربوط به سرطان سامانه‌دهی شود و متخصصان مختلف و دلسوزان این عرصه اعم از پزشکان، نهادهای غیردولتی، خیرین و تمام کسانی که خواستار عرضه خدمات بهتر به بیماران سرطانی هستند، بتوانند به این بیماران خدمت‌رسانی کنند، عملا تلاش‌های صورت‌گرفته در این حوزه به نتیجه مطلوب نمی‌رسید. خوشبختانه طی چندسال اخیر و با تاسیس «موسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان»، به‌عنوان یک‌نهاد مستقل در کشور عرصه سرطان که به‌منظور پیشگیری، آموزش مردم و آگاهی‌رسانی به آنان در زمینه مسایل سالم زندگی، تشخیص، بیماریابی زودرس و درمان‌های مختلف در کشور شکل گرفته است، مقدماتی برای سازماندهی امور مربوط به سرطان در زمینه‌های فوق فراهم شده است. اعضای این موسسه درحال‌حاضر درصدد راه‌اندازی «مرکز جامع سرطان» باهدف دسترسی به موسسه‌ای ماموریت‌دار برای سازماندهی امکانات و تجهیزات لازم از یک‌سو و از سوی دیگر تربیت نیروهای متخصص در این زمینه هستند.

مرکز جامع سرطان چه زمانی به بهره‌برداری خواهد رسید؟

موسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان با همکاری بنیاد بیماری‌های خاص در حال ساخت ساختمانی به‌عنوان مرکز جامع سرطان در کشور در محدوده‌ای ۶۰هزارمترمربعی هستند که پیش‌بینی می‌شود فضای فیزیکی آن کمتر از دوسال آینده به اتمام برسد. همزمان با ساخت این مرکز، موسسه مذکور در حال بررسی بهترین امکانات و تجهیزات تشخیصی-درمانی برای پیش امرکز از یک‌سو و از سوی دیگر، تربیت نیروی انسانی جوان و فعال زنده نیز استادان این رشته برای ادامه آینده این مرکز است. آنچه مسلم است، پیمودن این مسیر سرمویلت و البته برهزینه خواهد بود که برای تامین بودجه آن مانند بسیاری از کشورهای دیگر نیازمند همراهی افراد خیّر، نهادهای دولتی و غیردولتی و به‌طور کلی کمک‌های مردمی هستیم.

پیش‌بینی می‌کنید راه‌اندازی مرکز جامع سرطان به چه میزان باسخگوی مشکلات فعلی بیماران سرطانی باشد؟

هم‌اینک تلاش بر این است که این محل انستیتویی با تمام اسلوب علمی، مدرن و صاحب تشخیص و امکانات کافی برای پاسخگویی به نیاز فزاینده مبتلایان باشد. هرچند ما این اقدام را کافی نمی‌دانیم و انتظار می‌رود انستیتو سرطان، تاسیس این مرکز را به‌عنوان اکو و سمبلی تلقی کنند و در هر استان از کشور شاهد تاسیس چنین مرکزی مشابه تا بیماران سرطانی بتوانند در کنار استفاده از امکانات کافی و مدرن درمانی به پزشکان متبحر نیز در سراسر کشور دسترسی داشته باشند.

درحال‌حاضر وضعیت ارایه خدمات به بیماران سرطانی را در سراسر کشور چگونه ارزیابی می‌کنید؟

متاسفانه توزیع غیریکنواخت و ناکافی امکانات قابل‌ارایه به بیماران سرطانی در کشور، بسیار واضح و شفاف خود را نشان می‌دهد تا جایی که ما در ۱۱استان کشور فاقد امکانات درمانی لازم برای بیماران سرطانی هستیم که این امر باعث شده بیماران زیادی به‌همراه خانواده‌های‌شان دچار زحمات جسمی، مالی و روانی زیادی برای آمدن به شهرهای بزرگ به‌ویژه تهران برای دریافت خدمات درمانی شوند.

اشاره کردید مانند بسیاری از کشورهای دیگر، خواستار کمک‌های مردمی هستید. لطفا از تجربیات دیگرکشورها در این زمینه بگویید.

در مراکز بزرگ سرطان مترقی‌ترین کشورها، برخی از تجهیزات و دستگاه‌ها با پشتیبانی افراد خیّر تهیه شده است. حتی شاهدیم بخش‌ها و سالن‌های مراکز درمان سرطان، به‌دلیل پشتیبانی‌ها و کمک‌های فردی یا خانوادگی به نام این افراد نام‌گذاری شده و این امر به‌عنوان یک فرهنگ والای انسانی در این کشورها نهادینه شده است. در بلژیک، «عمران خان»، قهرمان جهانی کریکت، پس از آنکه مادرش را بر اثر بیماری سرطان در دست داد، عالم قهرمانی افراد خیّر، نهادهای دولتی و غیردولتی و به‌طور کلی کمک‌های مردمی هستیم.

پیش‌بینی می‌کنید راه‌اندازی مرکز جامع سرطان به چه میزان باسخگوی مشکلات فعلی بیماران سرطانی باشد؟

هم‌اینک تلاش بر این است که این محل انستیتویی با تمام اسلوب علمی، مدرن و صاحب تشخیص و امکانات کافی برای پاسخگویی به نیاز فزاینده مبتلایان باشد. هرچند ما این اقدام را کافی نمی‌دانیم و انتظار می‌رود انستیتو سرطان، تاسیس این مرکز را به‌عنوان اکو و سمبلی تلقی کنند و در هر استان از کشور شاهد تاسیس چنین مرکزی مشابه تا بیماران سرطانی بتوانند در کنار استفاده از امکانات کافی و مدرن درمانی به پزشکان متبحر نیز در سراسر کشور دسترسی داشته باشند.

«عبدالله فضلعلی‌زاده» در گفت‌وگو با «شرق» تاکید کرد:

خودمراقبتی، کلید پیشگیری از سرطان

نگار کرمیان

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، میزان بروز و شیوع سرطان در تمام دنیا و از جمله در ایران در حال افزایش است. در کشور سالانه ۸۵هزار نفر (۴۵هزار نفر از مردان، ۴۰هزارنفر از زنان) به بیماری سرطان مبتلا می‌شوند. بیماری سرطان در بیش از ۴۰درصد موارد قابل درمان و به همان میزان قابل پیشگیری است. هرچند مساله خودمراقبتی به عنوان یکی از ارکان پیشگیری از سرطان شناخته شده و با رعایت رژیم غذایی، خرک و کاهش تولید مواد خطرزای محیطی، مانند، استفاده هرچه کمتر از خودروی شخصی می‌توان تا حد زیادی از سرطان‌ها پیشگیری کرد. اما مطالبه مردم از مسوولان برای کنترل عوامل خطرزای محیطی همچنان باید پیگیری شود. مسایلی همچون تولید سوخت و خودروی سالم، توسعه حمل‌ونقل عمومی و... نیز از جمله دیگر مواردی است که باید به آنها توجه کرد. براین‌اساس، آشنایی کامل با بدیده سرطان و داشتن اطلاعات و آگاهی کامل از عوامل خطرزا در ایجاد این بیماری می‌تواند یکی از راه‌های بسیار موثر در مقابله و پیشگیری از این بیماری به‌شمار آید. برپایی همایش «سرطان و پیشگیری» فرصتی بدیه آورد تا با دکتر «عبدالله فضلعلی‌زاده» تابیرپیس انجمن علمی سرطان ایران به گفت‌وگو بنشینیم که حاصل آن در ادامه می‌آید.

شایع‌ترین سرطان‌ها در دنیا به ترتیب، کدام‌ها هستند؟

در مردان سرطان‌های ریه، پروستات، کولورکتال (روده بزرگ)، معده و مری و در زنان سرطان‌های پستان، کولورکتال، دهانه رحم، ریه و رحم به ترتیب در دنیا شیوع بیشتری دارند.

شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران، به ترتیب کدام‌ها هستند؟

در میان مردان ایرانی سرطان‌های معده، مثانه، پروستات، کولورکتال و در زنان سرطان‌های پستان، روده بزرگ و معده به ترتیب فراوانی بیشتری دارند.

از نظر بروز سرطان، ایران در دنیا در چه وضعیتی قرار دارد؟

طبق رتبه‌بندی سازمان بهداشت جهانی (WHO) که کشورها را از نظر ASR (میزان بروز استاندارشده سرطان در هر صدهزار نفر) به پنج دسته و به ترتیب نزولی طبقه‌بندی کرده، ایران در رده چهارم قرار می‌گیرد؛ یعنی پایین‌تر از حد متوسط جهانی. براین‌اساس، میزان بروز سرطان در مردان و زنان ایرانی به ترتیب ۱۴۳ و ۱۲۸مورد در هر صدهزار نفر جمعیت است. در حالی‌که متوسط جهانی بروز سرطان به ترتیب ۲۰۵ و ۱۶۵ برآورد شده است. بروز سرطان طبق پیش‌بینی‌های سازمان جهانی بهداشت از میزان بروز خام سرطان (آمار میلیان‌ی در کل جمعیت بدون توجه به شاخص سنی)، از ۴۱میلیون در سال ۲۰۱۲ به ۲۷میلیون در سال ۲۰۳۰ خواهد رسید که ۷۰درصد از این افزایش در کشورهای درحال‌توسعه خواهد بود.

ابتلا به سرطان چقدر با مالی بر کشورها تحمیل می‌کند؟

درکل بررسی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد و در سال ۲۰۱۴ منتشر شد، میزان هزینه‌های سرطان را ۱۱۶/۱تریلیون دلار در جهان نشان می‌دهد. یعنی برابر با دودرصد تولید ناخالص جهانی. قبلا این عدد در چند سال گذشته ۱/۵درصد و برابر ۸۹۵میلیاردلار بوده است. هزینه‌های سرطان ۲۰درصد بیشتر از هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم بیماری قلبی است.

مهمترین دلایل ابتلا به سرطان در دنیا چیست؟

دو راهکار مهم برای کاهش بروز سرطان وجود دارد. نخست، کنترل عوامل خطر زای مرتبط با شیوه زندگی ناسالم و دومی که مربوط به نقش مردم است. خودمراقبتی از طریق افزایش سطح آگاهی مردم نسبت به عوامل خطرزاست. به همین منظور توصیه می‌شود افراد با کنترل وزن بدن و تلاش برای رعایت مفاد و اعداد مربوط به BMI (شاخص توده بدن) و با متعادل نگه داشتن وزن خود، از چاق جلوگیری کنند. افزایش تحرکات و فعالیت‌های بدنی روزمره هر صورتی که فرد حداقل ۳۰دقیقه فعالیت بدنی در روز به صورت پیاده‌روی داشته باشد؛ محدودیت میزان مصرف نوشابه‌های حاوی قند، غذاهای پرکالری، غذاهای فرآوری‌شده با قند و چربی زیاد و چربی گیم، نمک و گوشت قرمز و خودداری از استفاده از گوشت‌های فرآوری‌شده مانند کوئت‌های دودی نمک‌سودشده مانند سوسیس و کالباس و در عوض استفاده بیشتر از سبزیجات، میوه‌های تازه، حبوبات و غلات در کاهش بروز سرطان موثر است.

نقش سیاستگذاران را در حوزه‌های سلامت چگونه ارزیابی می‌کنید؟

کمک به مردم برای کاهش مواجهه با سرطان از طریق راهکارهایی مثل افزایش مالیات سیگار. هماینک ما کمترین نرخ مالیات سیگار را در جهان داریم (۱۰درصد). مطلوب این است که مطابق دیگر کشورهای جهان، ۷۰درصد قیمت سیگارهای بازار، مالیات دریافت شود. هماینک در کشور هر هفازه می‌تواند سیگار ارایه کند و محدودیتی هم ندارد. برای مبارزه با سرطان می‌بایست، مصرف دخانیات (سیگار، قلیان و...) را به‌طور کلی از زندگی خارج کرد. کشیدن سیگار، قلیان و پیپ، جویدن توتون و قرار گرفتن در معرض دود توتون موجود در محیط (دود سیگار دست‌دوم)، همگی با افزایش خطر سرطان‌های ریه، دهان، مثانه، روده بزرگ، کلیه، حلق، حفره بینی، حنجره، مری، لب، معده، دهانه رحم، کبد، لوزالم