

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



واحد آموزشی سلامت
معاونت امام خمینی (ره) اردبیل

سرطان ریه



کارگروه آموزش به بیمار بخش هماتولوژی

کد سند: EM-EP-61

تاریخ تدوین: زمستان 1400

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

سرطان ریه یکی از 5 سرطان شایع در کشور بوده و یشگیری و تشخیص به موقع بهترین توصیه به افراد برای جلوگیری از ابتلا به سرطان ریه محسوب می شود . سرطان ریه در زمان تشخیص در مراحل اولیه به صورت کامل قابل بهبود و درمان است.

ریسک فاکتورهای سرطان ریه:

● **دخانیت:** مصرف سیگار بزرگ ترین عامل سرطان ریه است. همه ی انواع تنباکو اعم از سیگار، پیپ ، تنباکوهای جویدنی و سیگار برگ عوامل خطر ساز مهمی برای سرطان های ناحیه ی دهان، گلو و ریه می باشند. حتی مصرف کنندگان پیپ و سیگار برگ که دود را فرو نمی برند هم در معرض خطر سرطان ریه ، دهان و سایر انواع سرطان ها هستند. ریسک سرطان ریه به سن شروع مصرف سیگار ، طول مدت سیگاری بودن ، تعداد سیگارهای مصرفی در هر روز و عمق استنشاق دود سیگار وابسته است. ریسک این سرطان تا چندین سال پس از ترک سیگار نیز همچنان بالا می ماند اما 5 الی 10 سال پس از ترک آن این ریسک نسبت به افراد سیگاری کاهش می یابد .ریسک سرطان ریه در افرادی که قبلا مصرف کننده ی سیگار بوده اند هرگز به اندازه ی ریسک آن در افراد غیر سیگاری کاهش نمی یابد.

● **فاکتورهای محیطی:** تماس با برخی از مواد موجود در محیط کار یا محیط اطراف می تواند ریسک سرطان ریه را افزایش دهد. این مواد شامل: دود دخانیات (دود دست دوم، استنشاق غیرفعال یا ناخواسته)، آزبست، آرسنیک، پرتوهای یونیزان و برخی مواد شیمیایی است. گرد و غبار و دود حاوی نیکل، کروم و فلزات دیگر نیز می تواند این ریسک را افزایش دهد. یکی از فاکتورهای مهم خطر ساز سرطان ریه در محیط خانه و معادن گاز رادون می باشد. رادون گازی رادیواکتیو است که به طور طبیعی در زمین تولید می

شود. این گاز می تواند از داخل زمین به بیرون نشت کرده و در خانه و یا ساختمان به دام بیفتد و با تنفس وارد بدن شود. فرد نمی تواند رادون را ببیند و یا بوی آن را احساس کند. بنابراین گاهی تست هایی برای شناسایی این گاز در محیط خانه انجام می شود. مصرف سیگار در کسانی که در معرض رادون هستند ، خطر ایجاد سرطان ریه را هرچه بیشتر افزایش می دهد.

● **سن و فاکتورهای ژنتیکی :** ریسک سرطان ریه با افزایش سن زیاد می شود. این سرطان در افراد جوان نیز ممکن است دیده شود اما معمولا در افراد کمتر از 40 سال دیده نمی شود. پس از 40 سالگی ریسک این سرطان به تدریج زیاد می شود. برخی از افراد ریسک ژنتیکی برای ابتلا به سرطان ریه دارند. هر کس که یکی از خویشاوندان درجه یک او (والدین، برادر، خواهر) سابقه ی سرطان ریه داشته باشد، ریسک بالایی جهت ابتلا به این سرطان را دارد.

● **کمبود مصرف سبزی و میوه:** افرادی که از نظر میوه ها و سبزی ها کمبود دارند یعنی خیلی کم مصرف می کنند .شدیداً در معرض خطر مبتلا شدن به سرطان های ناشی از دخانیات هستند.

شناسایی علائم

علائم و نشانه های شایع سرطان ریه شامل موارد زیر است :

- سرفه ای که برطرف نمی شود یا درطول زمان بدتر می شود .
- درد مداوم قفسه سینه
- بالا آوردن خون حین سرفه
- تنگی نفس ، خس خس سینه یا خشونت صدا
- ذات الریه یا برونشیت مکرر

- تورم صورت و گردن
- کاهش وزن یا کاهش اشتها
- خستگی

پیشگیری از سرطان ریه:

● **ترک سیگار:** اگر می‌خواهید سرطان ریه نگیرید سیگار نکشید و یا اگر سیگاری هستید همین حالا پاکت سیگار تان را برای همیشه دور بریزید.

● **مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها:** سعی کنید که هر روز از میوه‌ها و سبزی‌ها بخصوص از هویج و کلم بروکلی و سایر سبزی‌های به رنگ سبز یا نارنجی استفاده کنید. مصرف کلم بروکسل و بروکلی می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا 40 درصد کاهش دهد. اگر در هر روز حتی یک هویج اضافی و یا یک پیمانه از سبزی‌های به رنگ سبز تیره و یا نارنجی بیشتر، و یا یک میوه اضافی و یا یک لیوان آب میوه اضافه بر معمول خورده شود، برای جلوگیری از سرطان ریه اثر محسوس دارد. و اگر به سرطان ریه مبتلا شده باشید در کاهش سرعت پیشرفت آن و طولانی کردن مدت زنده ماندن شخص مبتلا اثر مفید دارد.

افراد سیگاری میوه‌ها و سبزیجاتی مثل پرتقال، پاپایا، هلو، فلفل دلمه‌ای قرمز و هویج را باید بیشتر بخورند. نقطه‌ی مشترک همه‌ی این گیاهان، رنگ قرمز یا نارنجی آن‌ها است. این رنگدانه‌ی آنتی‌اکسیدانی نارنجی از ریه‌ی سیگاری‌ها محافظت می‌کند و در افراد سیگاری احتمال ابتلا به سرطان ریه را 25 تا 37 درصد کاهش می‌دهد.

● **مواد غذایی بر پایه سویا:** طبق مطالعات انجام گرفته، هورمون استروژن باعث افزایش بروز سرطان ریه و پستان می‌شود. پس کاهش تأثیر استروژن می‌تواند سرعت رشد تومورهای سرطانی را کاهش دهد و حتی پیشرفت سرطان ریه را متوقف می‌کند. اخیراً مطالعات جدید نشان داده‌اند ماده‌ای به نام ایزوفلاون در سویا وجود دارد که می‌تواند توانایی پرتودرمانی را در نابودسازی سلول‌های سرطان ریه افزایش دهد. بنابراین سویا و مشتقاتش از ریه‌ی شما محافظت می‌کند.

● **ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا 3:** بر اساس تحقیقات، چربی حیوانی می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان ریه شود. متخصصان توصیه می‌کنند که مصرف ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید. به خاطر این که ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که به نظر می‌رسد اثرات منفی سیگار و چربی‌های حیوانی را کاهش می‌دهند. ماهی‌هایی از قبیل ماهی آزاد، ساردین، ماهی ماکرو و... سرشار از این اسیدهای چرب مفید می‌باشند.

● **مواد غذایی سرشار از اسید فولیک:** اگر سیگاری هستید و یا به تازگی ترک کرده‌اید، اسید فولیک و ویتامین B₁₂ زیادی مصرف کنید. اثرات سرطان‌زایی توتون جدی است اما این دو ماده سلول‌ها را از آسیب‌های منفی توتون محافظت می‌کنند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مواد غذایی سرشار از اسید فولیک در افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند، احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا 40 درصد کاهش می‌دهد. این مواد در سبزی‌های برگ‌ی که سبزی خوردن گفته می‌شود و در اسفناج، کلم برگ، شلغم و برگ چغندر و کلم بروکلی و کلم بروکسل و همچنین در انواع لوبیای خشک و دانه سویا فراوان وجود دارد.

● در گوجه فرنگی علاوه بر بتاکاروتن سایر انواع ترکیبات شیمیایی کاروتنوئید نظیر لوتئین و لایکوپن و ایندول و انواع دیگری وجود دارند که بدن را در مقابل انواع سرطان از جمله سرطان ریه حفظ می‌کنند

● **نقش چای سبز در مبارزه با سرطان ریه:** چای سبز برای مبارزه با سرطان مفید است. یک عامل بسیار قوی سرطان‌زا که در توتون وجود دارد و ظاهراً مهمترین مسئول ایجاد سرطان در سیگاری‌هاست، در مقابله با ترکیب شیمیایی ضدسرطان که در چای سبز یافت می‌شود، نمی‌تواند تاب بیاورد و قسمتی از آن خنثی می‌شود. یکی از عملی‌ترین و ساده‌ترین راه‌های جلوگیری از سرطان ریه که به آسانی در دسترس مردم است، نوشیدن چای سبز است.

منبع:

- 1) Robert E Rkel. David p. Rokel. Textbook of family medicine .9th ed.
- 2) . K Park. Parks textbook of preventive and social medicine
- 3) Nutrition guide for clinicians. 3rd ed. by Neal barnard (editor)

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

