

بدون در نظر گرفتن نقش جنسیت در بروز برخی سرطانها نظیر سرطان اندامهای جنسی در مردان، چهار سرطان شایع در مردان ایرانی شامل سرطان معده، پروستات، روده بزرگ و ریه است. مروری بر متون و منابع اطلاعات پزشکی نشان می دهد که در اغلب ممالک دنیا از جمله ایران، فراوانی سرطان در مردان بیشتر از زنان است. از مهم ترین دلایل ارائه شده در توجیه این واقعیت می توان به مواجهه بیشتر مردان با عوامل خطر وابسته به شیوه زندگی نظیر استعمال دخانیات، نوشیدن الکل یا مصرف غذاهای پرچرب و نیز مواجهه با عوامل خطر شغلی اشاره کرد. از طرف دیگر شواهد نشان می دهد بقای پس از ابتلا به

سرطان در مردان کمتر از زنان است.

سرطان معده

اگرچه در چند دهه اخیر از فراوانی سرطان معده در جهان کاسته شده است، اما این سرطان در ایران خصوصا شمال و شمال غرب ایران همچنان از فراوانی بالایی برخوردار است. به عقیده صاحب

نظران از مهمترین عوامل خطر سرطان معده در ایران، شیوع بالای عفونت "هلیکوباکتری پیلوری"، مصرف بیش از حد "نمک" در رژیم غذایی و "استعمال دخانیات" است. با کنترل عوامل خطر فوق پیشگیری اولیه از رخداد بیماری اتفاق می افتد.

سرطان پروستات

این سرطان در ۶۵ درصد موارد در مردان با سن بالای ۶۵ سال اتفاق می افتد و رخداد آن قبل از ۴۰ سالگی بسیار نادر است. سابقه رخداد سرطان پروستات در افراد نزدیک خانواده به خطر ابتلا به این سرطان در مردان سالمند می افزاید. رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، چاقی و استعمال دخانیات از عوامل مهم خطر سرطان پروستات هستند.

سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ در ۹۰ درصد موارد در افراد بالای ۵۰ سال اتفاق می افتد و در افراد جوان تر

می تواند ناشی از بیماری های التهابی روده یا بیماری های ژنتیکی باشد. از عوامل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ چاقی یا اضافه وزن، فعالیت جسمی ناکافی، رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز یا فرآوری شده، استعمال دخانیات، مصرف الکل به میزان زیاد، سن بالا، سابقه فردی ابتلا به توده های خوش خیم روده ای (پولیپ ها) و نیز سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده بزرگ، برخی بیماری های ژنتیکی نظیر پولیپوز آدنوماتوز و دیابت نوع ۲ هستند.

بهترین اقدام پیشگیری از سرطان روده بزرگ، شرکت در برنامه های منظم غربالگری است. مناسب ترین سن شروع غربالگری ۴۵ سالگی است. برای غربالگری سرطان روده بزرگ هم می توان از آزمایش مدفوع و کولونوسکوپی استفاده کرد.

سرطان ریه

استعمال دخانیات عامل اصلی ابتلا به سرطان ریه است و همچنین مرگ ناشی از سرطان ریه در ۸۰ درصد موارد بر اثر استعمال دخانیات اتفاق می افتد.



مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع)
مدیریت خدمات پرستاری - آموزش به بیمار

سرطانهای شایع در مردان ایرانی کدامند؟

به طور کلی از مهم ترین مداخلات پیشگیرانه از سرطان در مردان می توان به شرکت افراد پرخطر در برنامه های غربالگری به ویژه برای تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ و ریه، تحرک جسمی کافی، مصرف کمتر غذاهای حاوی چربی های اشباع شده و الکل، استفاده منظم از سبزیجات و میوه جات تازه، وزن مناسب، محافظت از پوست در برابر تابش مستقیم آفتاب و ترک استعمال دخانیات و یا دوری گزینی از افراد سیگاری اشاره کرد .

استعمال دخانیات به مدت طولانی و با تعداد بالا در روز با خطر بیشتر ابتلا همراه است. گاز رادیواکتیو رادون که از خاک و صخره ها ساطع می شود شایعترین علت سرطان ریه در افراد غیرسیگاری است. همچنین مواجهه شغلی با آزبست به خصوص در معادن و مشاغل عایق کاری با خطر سرطان ریه و مزوتلیوم پرده جنب همراه است. آرسنیک موجود در آب آشامیدنی، رادیوتراپی ریه، گازهای خروجی از اگزوز موتورهای دیزلی، آلودگی هوا و عوامل ژنتیکی از دیگر عوامل خطر سرطان ریه بحساب می آیند . سرطان ریه در مردان، اگرچه اغلب قابل پیشگیری نیست، اما با پرهیز از استعمال دخانیات و نیز خودداری از حضور در اماکن آلوده به دود سیگار می توان تا حدی از ابتلا به آن خودداری کرد. برای افراد سیگاری یا دارای سابقه استعمال دخانیات با سن ۵۵ تا ۷۴ سال و وضعیت مناسب سلامتی انجام غربالگری با سی تی اسکن توصیه می شود. لازم به ذکر است موثرترین اقدام پیشگیری از سرطان ریه، ترک سیگار است .