

سرطان مثانه:

سرطان مثانه جزو سرطانهای است که فاکتورهای خطر بسیار شناخته شده دارد و ما در زندگی خود می توانیم با تغییر این فاکتورها شانس ابتلا به سرطان مثانه را نیز تغییر دهیم. عواملی که سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان مثانه می شوند به قرار زیر هستند:

کشیدن سیگار:

آن بزرگترین فاکتور خطر برای سرطان مثانه است. هر قدر مدت زمان مصرف سیگار بیشتر و تعداد آن زیادتر باشد، امکان ابتلا به سرطان مثانه بیشتر است. دود سیگار حاوی مواد شیمیایی است که خاصیت سرطانزایی دارند. خطر ابتلا به سرطان مثانه در سیگاریها 2/2 برابر جمعیت عادی است.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی:

افرادیکه בעلت ماهیت شغل خود با مواد شیمیایی و رنگی سر و کار دارند (نساجی، رنگرزی، خشک شوئی، پلاستیک، لاستیک، قطران، قیر، ذغال و غیره) خطر ابتلا به سرطان مثانه در آنها بیشتر است. افرادی که با این مواد سر و کار دارند باید بطور دوره ای از نظر وجود احتمالی سرطان مثانه بررسی شوند.

سن:

سرطان مثانه در زیر سن 40 سالگی نادر است. چون مواد شیمیایی، سیگار و مواد سرطانزا نیاز به زمان دارند تا اثرات خود را ظاهر سازند. ولی سرطان مثانه در هر سنی قابل رویت است.

جنس:

خیلی شایع تر از زنان می مردان سرطان مثانه در باشد.

عفونت:

عفونت مکرر مثانه و سنگ مثانه فرد را مستعد ابتلا به سرطان مثانه می کند. منتهی معمولاً نوع سرطان این افراد از نوع خطرناکتر می باشد.

درمانهای قبلی برای سرطان:

اگر فردی بعلت یک سرطان دیگر تحت پرتودرمانی لگن قرار گیرد و یا با بعضی از داروها شیمی درمانی شود (مثل سیکلوفسفامید) خطر سرطان مثانه در آنها بیشتر می شود.

توصیه های مهم برای مقابله با تومورهای مثانه:

برای مبتلا نشدن به سرطان مثانه که سرانجام آن پناه آوردن به شیمی درمانی است ، بهتر است از موادی که سرطان زا هستند دوری جست و با آنها

مقابله کرد. همان طور که گفته شد این کار بسیار آسانتر از تحمل درد درمان ناپذیر سرطان است.

1. هرگز سیگار و سایر انواع دخانیات استعمال نکنید، و از آلوده کردن محیط زیست جداً خودداری کنید. محیط زیست آلوده نیز یکی از عوامل ابتلا به سرطان است.
2. غذاهای پرچرب و نمک سود و استفاده از ترکیبات گوشت قرمز به طور مداوم قادرند سرطانهای متعدد گوارشی ، به ویژه معده ، ایجاد کنند پس هنگام مصرف این گونه خوراکیها مواظب باشید.
3. استفاده از مواد مخدر به ویژه تریاک ، سرطان زا است (سرطان های مری و مثانه در تریاکها شایعتر است).
4. مواد رادیو اکتیو و سایر ترکیبات حاوی اشعه های مضر سرطان زا هستند.
5. استعداد ژنتیکی و فامیلی را به خاطر بسپارید و مشاوره های پزشکی را جدی بگیرید.
6. برخی عفونتهای ویروسی و باکتریایی را که مولد سرطان هستند به خوبی بشناسید.
7. استفاده نابجا از برخی از داروها مولد سرطان هستند پس به طور خود سرانه از دارو استفاده نکنید.
8. چاقی زیاد و کاهش تحرکات قادرند سرطان رحم و پستان ایجاد کنند، پس هنگام غذا خوردن خود را کنترل کنید و از ورزش غافل نشوید.

9. الکل و سایر ترکیبات سکرآور (مست کننده) قادرند سرطان لب و دهان و حنجره و کبد ایجاد کنند.
10. برخی غذاهای کنسروی ، حاوی ترکیبات مضر برای بدن و سرطان زا هستند.

11. تابش زیاد و مستقیم اشعه خورشید به بدن مولد سرطان پوست است.

12. تماس زیاد با ترکیبات نفتی و بنزین و گازوئیل و کودهای شیمیایی و سایر مواد و داروهای مشابه کارخانجات ، مولد سرطان پوست و بیضه و پروستات اند.

13. استفاده مداوم از روغنهای حیوانی و ترکیبات فندی و تنقلاتی که با افزودنیهای رنگی و صنعتی عرضه می شوند (مانند بستنیهای رنگی ، شکلات های رنگی و ساخارین) می توانند سرطانهای متعدد ایجاد کنند پس هنگام مصرف این خوراکیها ، تعادل مصرف را در نظر داشته باشیم.

14. زایمان در سنین زیر 12 سال و بالای 49 سال موجب سرطان دستگاه تناسلی است ، در نتیجه خانواده ها باید تن به ازدواج های زودرس فرزندان شان ندهند ، و زوجها ، به ویژه خانمها نیز سنین مناسب زایمان را مورد توجه قرار دهند.

15. برخی از بیماریهایی که ممکن است به آن مبتلا باشیم و آنها را بی اهمیت بدانیم امکان دارد استعداد تبدیل به سرطان را داشته باشند، پس مشاوره با پزشک را فراموش نکنیم.

16. با انجام ورزشهای منظم روزمره، بهداشت فردی و اجتماعی مناسب ، رژیم غذایی مفید و تلاش برای کاهش و حتی حذف فشارهای روحی و استرس و آگاهی از عوامل سرطان زا می توان به طور جدی از سرطان پیشگیری کرد.

بیمارستان شهید باهنر کرمان

بخش اورولوژی