سرطان ریه

ریه‌ها اندام‌های تنفسی مخروطی شکلی درون قفسه‌سینه هستند. ریه‌ها در هنگام عمل دم، اکسیژن را وارد بدن کرده و در هنگام بازدم دی‌اکسید کربن را خارج می‌کنند. سرطان ریه یکی از سرطان‌های شایع در ایران است که سلول‌های بدخیم (سرطان) در بافت‌های ریه تشکیل می‌شوند.

عوامل خطرزا

- استعمال دخانیات - استعمال دخانیات مهم‌ترین عامل خطرزا برای سرطان ریه به شمار می‌آید. مصرف سیگار، پیپ و قلیان می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان ریه شود.

تنفس دود دست دوم سیگار می‌تواند باعث بروز سرطان ریه در افراد غیرسیگاری شود. هر چه فرد بیشتر در معرض دود باشد، خطر ابتلای او به سرطان ریه افزایش می‌یابد.

- گاز رادون - افرادی که در معادن کار می‌کنند معمولاً در معرض استنشاق گاز رادون هستند.
- آزبست (پنبه نسوز) - از پنبه نسوز در عایق کاری، تهیه‌لنت ترمز، کلاچ و نیز در آجر سفال‌های سقف و کف، رنگ‌ها، مواد چسبنده و پلاستیک‌ها استفاده می‌شود. خطر ابتلا به سرطان ریه در افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند (سیگار، قلیان و ...) و در معرض پیوسته پنبه‌نسوز قرار دارند، بسیار بیشتر است.
- آلودگی هوا و یا آلاینده‌های محیطی - کار مداوم با آرسنیک، کروم، نیکل، دوده، قطران می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان ریه شود. خطر ابتلا به سرطان ریه ناشی از قرار گرفتن در معرض این مواد، در افراد سیگاری بیشتر است.
- سابقه‌خانوادگی سرطان ریه - خطر ابتلای افرادی که پدر، مادر، برادر یا خواهر آن‌ها در سن پایین و حتی بدون ارتباط با سیگار مبتلا به سرطان ریه شده‌اند، افزایش خواهد یافت.
- سابقه شخصی سرطان ریه - افرادی که به سرطان ریه مبتلا بوده‌اند بیش‌تر در معرض خطر به وجود آمدن تومور ریه ثانویه هستند.
- سن بالای ۶۵ سال

کشیدن ۱ تا ۴ عدد سیگار در روز باعث می‌شود که سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه باشیم.

علائم هشداردهنده

- سرفه مداوم و مزمن که برطرف نمی‌شود.
- درد قفسه سینه که اغلب با نفس عمیق، سرفه، خندیدن تشدید می‌شود.
- گرفتگی صدا
- کاهش وزن بدون دلیل مشخص
- خلط خونی هنگام سرفه
- تنگی نفس
- عفونت‌های تنفسی مثل برونشیت و ذات الریه که مرتباً تکرار می‌شوند و عود می‌کنند.
- احساس خستگی دائمی

آلودگی هوا و مسائل زیست محیطی نقش بسیار زیادی در ابتلا به سرطان‌ها به‌ویژه سرطان ریه دارند.

پیشگیری

- عدم استعمال دخانیات (سیگار، سیگار برگ، قلیان و پیپ)
- اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم (دود حاصل از سیگار کشیدن دیگران)
- اجتناب از قرار گرفتن در معرض پنبه‌نسوز (آزبست)
- اجتناب از مواد شیمیایی، معدنی و مواد استنشاقی سرطان‌زا در محیط کار مانند: اورانیوم، آرسنیک، برلیوم، کادمیوم، کلرید وینیل، ترکیبات حاوی نیکل و کروم، ترکیبات ذغالی و گاز خردل
- اجتناب از قرار گرفتن در معرض رادون
- اجتناب از قرار گرفتن در هوای آلوده

تشخیص

- معاینات‌فیزیکی
- عکسبرداری با اشعه ایکس از قفسه سینه
- سی تی اسکن
- بررسی آسیب‌شناسی

نکاتی برای شیوه زندگی سالم در جهت پیشگیری از سرطان:

- کنترل وزن در محدوده BMI طبیعی (BMI یا شاخص توده بدنی؛ مقیاسی برای اندازه‌گیری میزان تناسب وزن نسبت به قد فرد است).
- جلوگیری از چاقی مرکزی.
- فعالیت بدنی روزانه حداقل ۵ روز در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه.
- به‌جز مصرف ویتامین دی، شواهدی مبنی بر مفید بودن استفاده از مکمل‌ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد. با وجود شواهدی در اثر بخشی ویتامین دی، حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

مهم‌ترین عامل ایجاد **کننده سرطان ریه**، مصرف دخانیات از جمله سیگار است.

موسسه خیریه بهنام دهش‌پور سازمانی است مردم نهاد، غیردولتی و غیرانتفاعی که در نیمه دوم سال ۱۳۷۴ بر پایه ایده و پیگیری‌های بهنام دهش‌پور فعالیت‌های خود را آغاز کرد. بهنام در سوم اسفند همان سال و در سن ۲۱ سالگی در اثر ابتلا به بیماری سرطان از میان ما رفت و این مسیر با حمایت داوطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی در سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد.

موسسه، خدماتی هم‌چون تأمین هزینه دارو و درمان، ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از یازده هزار بیمار تحت پوشش، تجهیز مراکز درمانی- دانشگاهی فعال در حوزه سرطان، اجرای پروژه‌های تحقیقاتی، آموزشی، اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری سرطان را در کارنامه خود ثبت کرده است و تاکنون با برخورداری از بزرگترین گروه‌های داوطلبان علاقه‌مند، همواره از پیشتازان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.

دفترمرکزی

فرمانیه (شهید لواسانی)، خیابان شهید جباریان (فروردین)
کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۳
تلفن :۷۵۴۰۹ نمابر: ۲۲۲۰۸۷۹۷

دفتربیمارستان

میدان تجریش، بیمارستان شهدای تجریش
ساختمان رادیوتراپی و آنکولوژی، طبقه دوم
تلفن: ۹۱۰۰۹۹۰۰، نمابر: ۲۲۷۰۲۰۴۰

حمایت از طریق پرداخت با تلفن همراه: #۱۸*۷*۷۳۳*

ویرایش سال ۱۳۹۶

آگاهی از سرطان ریه

موسسه خیریه بهنام دهش‌پور حمایت از بیماران مبتلا به سرطان
Behnam Daheshpour Charity Organization
behnamcharity.org.ir
behnamcharity