



دوشنبه / 28 خرداد - سرطان های شایع مردان: معده، پروستات، مثانه

پیشگیری از سرطان یکی از مهمترین چالش های سلامت بوده و نقش مهمی در مقابله با سرطان دارد. حداقل ۴۰ درصد از تمام سرطان ها با اقدامات پیشگیری اولیه موثر قابل پیشگیری است و با تشخیص زودهنگام تومورها، مرگ های ناشی از سرطان می تواند کاهش یابد. سرطانهای شایع در مردان شامل سرطان پروستات، معده و مثانه در مردان می باشد که رعایت سبک زندگی سالم در پیشگیری از آنها بسیار موثر می باشد.

✚ **سرطان پروستات:** اولین سرطان شایع در ایران است.

عوامل خطر سرطان پروستات:

سن: با افزایش سن، خطر ابتلا بیشتر می شود و اغلب موارد در مردان بالای ۵۰ سال تشخیص داده می شوند.

سابقه خانوادگی: وجود سرطان پروستات در برادر یا پدر قبل از سن ۶۰ سالگی، خطر ابتلا را افزایش می دهد.

چاقی: یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد.

رژیم غذایی: مصرف گوچه فرنگی (عمدتا به صورت پخته) با کاهش خطر سرطان پروستات همراه بوده است. مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده، هم چنین مصرف غذاهای سرخ کردنی و چربی زیاد در رژیم غذایی موجب افزایش خطر سرطان پروستات می باشد.

مواد شیمیایی: مطالعات نقش احتمالی بروز سرطان پروستات بیشتر در افرادی که در معرض برخی مواد شیمیایی مانند آرسنیک هستند را نشان می دهند.

✚ **سرطان معده:** سومین سرطان شایع مردان در ایران است. بیشترین مرگ ناشی از سرطان در ایران مربوط به این

سرطان است.

عوامل خطر سرطان معده:

سن: با افزایش سن، خطر ابتلا بیشتر می شود و بیشتر در دهه ۶۰ زندگی و بالاتر افراد تشخیص داده می شود

عفونت با هلیکوباکتر پیلوری: عفونت طولانی مدت معده با این باکتری ممکن است به آتروفی و سایر تغییرات پیش سرطانی لایه داخلی معده شود.

اضافه وزن / چاقی: با افزایش خطر سرطان معده همراه است

رژیم غذایی: مصرف زیاد غذاهای نمک سود مانند ماهی و گوشت نمک سود و ترشی خطر سرطان معده را افزایش می دهد

مصرف سیگار: مصرف دخانیات خطر این سرطان به ویژه سرطان های قسمت بالایی معده را افزایش می دهد. میزان سرطان معده در افراد سیگاری دو برابر بیشتر است

سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان معده: خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد.

✚ **سرطان مثانه:** این سرطان، یکی از پر چالش ترین و گرانترین سرطان ها در تشخیص و درمان است.

عوامل خطر سرطان مثانه:

دخانیات: مهمترین عامل خطر برای سرطان مثانه است. خطر این سرطان با طول مدت و شدت استعمال سیگار افزایش می یابد. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم تنباکو نیز با افزایش خطر سرطان مثانه همراه است.

سابقه خانوادگی سرطان مثانه:

مواجهات شغلی در محل کار: این نوع مواجهه شغلی عمدتاً در کارخانه های صنعتی که رنگ، فلز و فرآورده های نفتی را پردازش می کنند رخ می دهد.

استفاده از آب آلوده به آرسنیک:

رژیم غذایی: رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع و گوشت قرمز، مصرف کم سبزی و کمبود مایعات خطر سرطان مثانه را افزایش می دهد.

منابع: دستورالعمل باروری مردان در نظام سلامت ایران - مرکز تحقیقات سلامت مردان دانشگاه شهید بهشتی