

به مناسبت هفته سرطان

پرتو دانش

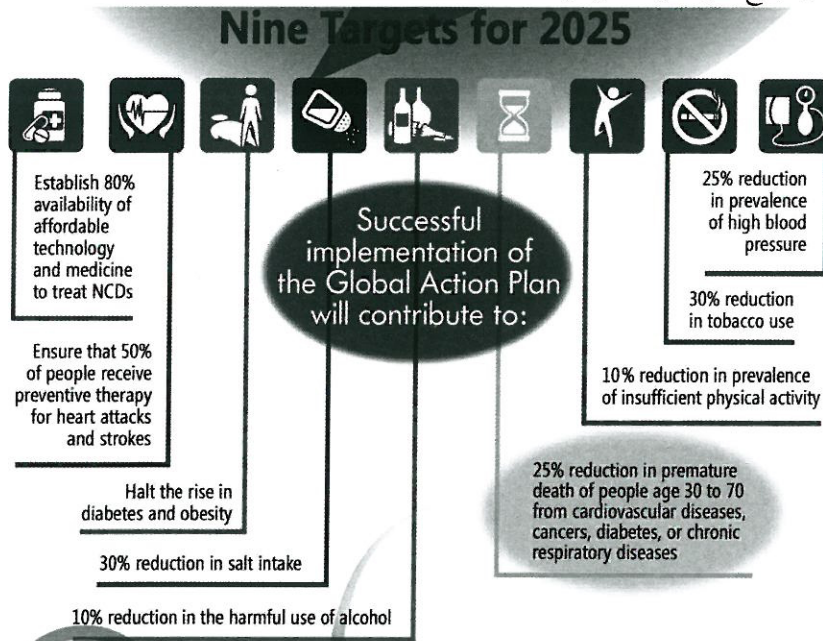
فصلنامه‌ی تخصصی پزشکی و پیراپزشکی

■ دکتر سعید کریمخانی زندی

متخصص رادیوتراپی انکولوژی

مسئول فنی کلینیک صدرا

چهارم فوریه هر سال توسط سازمان جهانی کنترل سرطان (UICC^۱) به عنوان «روز جهانی سرطان» نامگذاری شده که فرصتی برای تجمع و تقویت جامعه جهانی به منظور پایان دادن به رنج‌های قابل پیشگیری ناشی از سرطان می‌باشد. سند توسعه‌ی پایدار و اهداف توسعه پایدار (SDGs^۲) برای زندگی سالم و ترویج سلامتی برای تمام افراد در تمامی سنین، تنظیم شده است. برای دستیابی به اهداف SDG و کاهش مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری‌های غیرواگیر شامل سرطان تا یک سوم موارد تا سال ۲۰۳۰، باید همه‌ی دولت‌ها، NGOها و همه‌ی فعالان در زمینه سرطان، در تجمع فعالیت‌هایشان کوشا باشند.



از سال ۲۰۱۸-۲۰۱۶ شعار روز جهانی سرطان "We can ... I can" است که نیاز به مشارکت‌های چندبخشی را برجسته می‌کند. WHO^۳ راهنمای چگونگی دسترسی به بار جهانی سرطان از راه کنترل جامع آن و سرمایه گذاری جهت ایجاد سیستم‌های بهداشتی قوی‌تر را منتشر کرده است و با هدایت آژانس‌ها و نهادهای عضو سازمان ملل کمک می‌کند و به این حقیقت واقف است که این همکاری‌ها می‌تواند پاسخ بهتری علیه بیماری‌هایی که سالانه زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، ایجاد کند.

افزایش دسترسی به درمان‌های نجات دهنده‌ی حیات در سرطان و مراقبت‌های تسکینی برای دستیابی به SDGها ضروری است. توسعه مدل لیست‌های پزشکی اساسی در سال ۲۰۱۵، اهمیت اقدام مشترک را پررنگ می‌کند. در حال حاضر درمان‌های مراقبتی نه تنها در دسترس نیستند بلکه قابل پذیرش هم نیستند.

1. UICC: Union for International Cancer Control

2. SDGs: Sustainable Development Goals

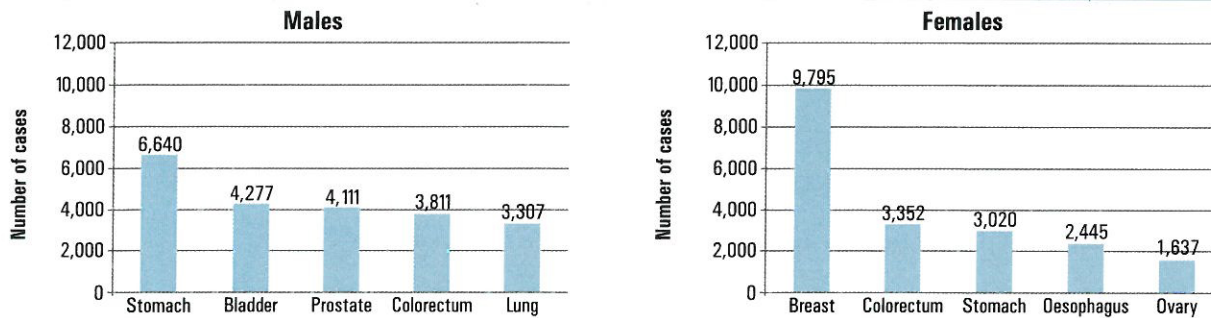
3. WHO: World Health Organization

شمار می‌روند. انتظار می‌رود طی دو دهه آینده، تعداد موارد جدید ابتلا بیش از ۷۰٪ از ۱۴ میلیون در سال ۲۰۱۲ به ۲۲ میلیون افزایش پیدا کند. در سال ۲۰۱۲، ۵ مورد شایع این بیماری در مردان، عبارتند از: سرطان‌های ریه، پروستات، کولورکتال، معده و کبد و شایع‌ترین محل‌های درگیری در زنان نیز شامل پستان، کولورکتال، ریه، سرویکس و معده می‌باشد.

کنترل جامع سرطان نیازمند اقدام و تعهد جهانی است. در روز جهانی سرطان، WHO بیماری‌های سرطانی و راه‌های رسیدن به زندگی سالم را یادآوری می‌کند.

سرطان‌ها با حدود ۱۴ میلیون مورد جدید و ۸.۲ میلیون مرگ در سال ۲۰۱۲ از مهم‌ترین علل منجر به مرگ و میر و morbidity در جهان به

Cancer Incidence



Adult Risk Factors

	Males	Females	Total
Current tobacco smoking (2011)	26.4 %	< 1 %	13.8 %
Total alcohol per capita consumption, in litres of pure alcohol (2010)	1.7	0.3	1.0
Physical inactivity (2010)	22.3 %	41.6 %	31.9 %
Obesity (2014)	19.3 %	30.6 %	24.9 %
Household solid fuel use (2012)	--	--	0.0 %

World Health Organization - Cancer Country Profiles, 2014.

تصویر ۱: شیوع سرطان در ایران

The problem

یکی از علل مرگ و میر در جهان سرطان است و موارد زیر شایع‌ترین علل و میزان مرگ و میر ناشی از هر نوع سرطان هستند:
ریه (۱.۵۹ میلیون)، کبد (۷۴۵۰۰۰)، معده (۷۲۳۰۰۰)، کولورکتال (۶۹۴۰۰۰)، پستان (۵۲۱۰۰۰) و مری (۴۰۰۰۰۰).

علت ایجاد سرطان چیست؟

سرطان از یک تک سلول (گاهی از تعدادی سلول هتروژن در کنار هم) منشأ می‌گیرد. تغییر شکل از یک سلول طبیعی به یک سلول تومورال و روند پیشرفت از یک ضایعه پیش سرطانی به تومورهای بدخیم، یک روند چند مرحله‌ای است.

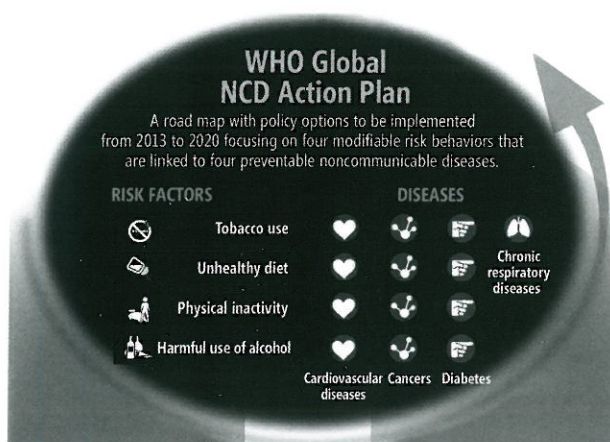
این تغییرات حاصل واکنش‌های بین عوامل ژنتیکی فرد و سه گروه از عوامل خارجی است که عبارتند از:

۱. کارسینوژن‌های فیزیکی مثل پرتوهای فرابنفش و یونیزان

حدود یک سوم موارد مرگ و میر ناشی از سرطان به علت ۵ عامل خطر رفتاری و تغذیه‌ای است که عبارتند از: BMI^۴ بالا، مصرف کم میوه و سبزیجات تازه، کمبود فعالیت فیزیکی، مصرف دخانیات و الکل. مصرف دخانیات مهم‌ترین عامل خطر ابتلا به سرطان است که باعث ۲۰٪ مرگ ناشی از سرطان در دنیا و ۷۰٪ مرگ ناشی از ابتلا به سرطان ریه می‌شود. در کشورهایی با درآمد متوسط و پایین، سرطان‌هایی با منشأ عفونت‌های ویروسی مثل HBV/HCV و HPV مسئول ۲۰٪ مرگ‌های ناشی از سرطان هستند. سالانه بیش از ۶۰٪ کل موارد جدید ابتلا و ۷۰٪ موارد مرگ و میر سالانه در آفریقا، آسیا، آمریکای جنوبی و مرکزی شناسایی می‌شوند. سرطان یک واژه عمومی برای گروه بزرگی از بیماری‌هاست که می‌تواند هر قسمتی از بدن را تحت تأثیر قرار دهد. واژه‌های رایج دیگر تومورهای بدخیم و نئوپلاسم‌ها هستند. سایر ویژگی‌های سرطان عبارتند از: تولید سریع سلول‌های غیرطبیعی که فراتر از محدوده معمول خودشان رشد کرده و سپس می‌توانند به بخش‌های مجاور و سایر ارگان‌ها گسترش یابند. متاستاز علت عمده مرگ ناشی از سرطان است.

4. BMI: Body Mass Index

- مصرف دخانیات
- اضافه وزن و چاقی
- رژیم غذایی ناسالم با دریافت میوه و سبزیجات به مقدار کم
- کمبود فعالیت فیزیکی
- مصرف الکل
- عفونت‌های منتقله از راه جنسی (HPV)
- ابتلا به عفونت HBV
- پرتوهای یونیزان و غیر یونیزان
- آلودگی هوای شهرها
- آلودگی داخل منازل ناشی از مصرف سوخت‌های جامد



راهکارهای پیشگیری

- افزایش آگاهی درباره عوامل خطر
- واکسیناسیون علیه ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) و ویروس هپاتیت B (HBV)
- کنترل خطرات شغلی
- کاهش مواجهه با پرتوهای غیر یونیزان اشعه خورشید (UBV)
- کاهش مواجهه با پرتوهای یونیزان (تصویربرداری‌های تشخیصی پزشکی و پرتوهای موجود در محل کار)

شناسایی زودرس

- مرگ و میر ناشی از سرطان می‌تواند در صورت تشخیص و درمان زودرس، کاهش یابد. شناسایی زودرس دو جزء دارد:
- الف - تشخیص زودرس
- ب - غربالگری

۲. کارسینوژن‌های شیمیایی مثل آزیست، ترکیبات دود تنباکو، آفلاتوکسین (یک آلوده کننده مواد غذایی) و آرسنیک (یک آلوده کننده آب آشامیدنی) و ...
 ۳. کارسینوژن‌های بیولوژیکی مثل عفونت‌هایی با منشأ ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌های خاص
- سازمان بهداشت جهانی (WHO)، از طریق آژانس تحقیقات سرطان {آژانس بین المللی پژوهش روی سرطان (IARC)}، عوامل ایجاد سرطان را طبقه بندی نموده است. افزایش سن عامل مهم دیگری برای ایجاد سرطان است. به احتمال زیاد، شیوع سرطان به علت تجمع عوامل خطر برای سرطان‌های خاص در سنین بالا، به طور چشم گیری بیشتر می‌شود. همچنین میزان کلی خطر با کاهش توانایی مکانیسم تعمیر سلول با افزایش سن، افزایش می‌یابد.

عوامل خطر ایجاد سرطان

- مصرف دخانیات، الکل، رژیم غذایی ناسالم و کمبود فعالیت فیزیکی عوامل خطر اصلی در سراسر جهان هستند. برخی عفونت‌های مزمن هم از عوامل خطر ایجاد این بیماری در نظر گرفته می‌شوند که ارتباط عمده‌ای با میزان درآمد پایین و متوسط دارند.
- ویروس هپاتیت B (HBV)، ویروس هپاتیت C (HCV) و برخی انواع ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) به ترتیب خطر ابتلا به سرطان‌های کبد و سرویکس را افزایش می‌دهد. عفونت با HIV تا حد زیادی خطر سرطان‌هایی مثل سرطان سرویکس را افزایش می‌دهد.

چگونه می‌توان شیوع سرطان را کاهش داد؟

- دانش ما از عوامل ایجاد کننده سرطان و مداخلاتی که به منظور پیشگیری و کنترل بیماری صورت می‌گیرد، گسترش یافته است. با پیشگیری از ابتلا به سرطان با راهکارهای مبتنی بر شواهد، تشخیص و کنترل زودرس افراد مبتلا، شیوع این بیماری کاهش یافته و قابل کنترل است. بسیاری از سرطان‌ها با تشخیص به هنگام و درمان مناسب، شانس بالایی برای برطرف شدن دارند.

اصلاح و اجتناب از عوامل خطر

- بیش از ۳۰٪ مرگ و میر ناشی از سرطان با اصلاح و پیشگیری از عوامل خطر کلیدی زیر قابل پیشگیری است:

تشخیص زودرس

آگاهی در مورد علائم و نشانه‌های اولیه (برای انواع سرطان‌ها مثل پوست، سرویکس، پستان، کولورکتال و دهان) به منظور تشخیص و درمان در مراحل ابتدایی.

تشخیص زودرس در صورت عدم وجود روش مناسب غربالگری (مثلاً در شرایط درآمدی پایین) یا زمانی که هیچ تداخل غربالگری و تشخیصی قابل انجام نیست، مناسب است.

غربالگری

هدف غربالگری شناسایی افراد با انورمالیتی‌هایی که احتمال دارد یک سرطان خاص یا ضایعه پیش سرطانی باشد و ارجاع فوری آنها جهت درمان در زمانی که تشخیص و درمان امکان پذیر است، می‌باشد. برنامه‌های غربالگری به خصوص برای انواع متعددی از سرطان که تست‌های غربالگری قابل قبول و مقرون به صرفه‌ای دارند، موثر است.

مثال‌هایی از روش‌های غربالگری عبارتند از:

- معاینه چشمی با اسید استیک (VIA) برای سرطان سرویکس در شرایط اقتصادی نامناسب

- تست HPV برای سرطان سرویکس

- آزمایش سیتولوژی PAP برای سرطان سرویکس در شرایط اقتصادی متوسط و بالا

- غربالگری با ماموگرافی به منظور تشخیص سرطان پستان در شرایط اقتصادی خوب

درمان

تشخیص صحیح سرطان به منظور درمان موثر و مناسب ضروری است چراکه هر نوعی از این بیماری رژیم درمانی ویژه‌ای دارد که نیازمند یک یا چند روش درمانی مثل جراحی و یا رادیوتراپی و یا شیمی درمانی می‌باشد. هدف اولیه، درمان سرطان یا افزایش قابل توجه طول عمر است. بهبود کیفیت زندگی بیماران هم یک هدف مهم است که با مراقبت‌های حمایتی و تسکینی و حمایت روحی قابل دستیابی است.

قابلیت درمان در بین سرطان‌های قابل تشخیص در مراحل اولیه

برخی از انواع شایع‌تر سرطان مثل سرطان پستان، سرویکس و دهان و

کولورکتال، در صورت تشخیص زودرس و درمان مطابق بهترین تجربیات، پاسخ خیلی خوبی دارند.

قابلیت درمان برخی انواع دیگر سرطان‌ها

برخی انواع سرطان مثل لوکمی و لنفوم در کودکان حتی در صورت انتشار نیز با درمان مناسب، میزان پاسخ بالایی دارند.

درمان تسکینی

درمان تسکینی به منظور تخفیف درد ناشی از علائم سرطان به جای درمان آنها است. درمان‌های تسکینی به بیماران کمک می‌کند تا راحت‌تر زندگی کنند که این موضوع نیازی اساسی برای مبتلایان به این بیماری و بیماری‌های مزمن تهدیدکننده حیات است. کاربرد این روش درمانی در مکان‌هایی که تعداد زیادی از مبتلایان به مراحل پیشرفته با شانس درمان پایین وجود دارند، ضروری است. با طب تسکینی در بیماران با سرطان پیشرفته در بیش از ۹۰٪ موارد می‌توان به کاهش مشکلات جسمی، روحی و فکری بیماران دست یافت.

راهکارهای طب تسکینی

راهکارهای موثر سلامت عمومی، ترکیب روش‌های درمانی اجتماعی و خانگی به منظور ایجاد کاهش درد و مراقبت‌های تسکینی برای بیماران و خانواده‌های آنان که در شرایط نامناسب اقتصادی هستند، ضروری است. بهبود دسترسی به مورفین برای درمان درد متوسط تا شدید ناشی از سرطان که ۸۰٪ بیماران در فاز نهایی، آن را تجربه می‌کنند، الزامی است. برای رسیدن به تسکین ممکن است در مراحل اولیه از انواع روش‌های جراحی، بلوک عصبی، شیمی درمانی، رادیوتراپی، هیپرترمی، مسکن‌ها، مخدرها، پمپ‌های تزریق و ... استفاده شود.

Response WHO

در سال ۲۰۱۳، سازمان جهانی بهداشت برنامه جهانی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرمسمری در سال‌های ۲۰۲۰-۲۰۱۳ را با هدف کاهش ۲۵٪ مرگ و میر قبل از موقع ناشی از سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و بیماری‌های تنفسی مزمن تا ۲۰۲۵ را شروع کرد. برخی اهداف داوطلبانه، مناسب‌ترین روش برای پیشگیری از سرطان هستند شامل کاهش تا ۳۰٪ شیوع مصرف دخانیات است را مدنظر قرار داده است.

راهکارهای مبتنی بر شواهد جهت کنترل سرطان

- ایجاد استانداردها و ابزارهایی به منظور کمک به برنامه ریزی و اجرای مداخلات برای پیشگیری، تشخیص زودرس، درمان و مراقبت
- تسهیل ایجاد شبکه گسترده‌ای از همکاران و کارشناسان کنترل سرطان در سطوح منطقه‌ای، ملی و جهانی
- قدرتمندسازی سیستم‌های بهداشتی در سطوح محلی و ملی برای درمان و مراقبت از بیماران مبتلا به سرطان و ...
- تشکیل معاونت فنی به منظور انتقال موثر و سریع بهترین مداخلات عملی به کشورهای در حال توسعه

WHO و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC^۵) با مشارکت

سایر تشکیلات سازمان ملل در عملیات میان‌سازمانی درباره بیماری‌های غیرمسری در موارد زیر مشارکت می‌کنند:

- افزایش سیاست‌ها برای کنترل و پیشگیری سرطان
- انجام پژوهش در مورد علل سرطان‌های انسانی و مکانیسم عمل کارسینوژن‌ها
- پایش بار سرطان (که بخشی از وظایف^۶ GICR است)
- تعیین راهکارهای علمی برای پیگیری و کنترل سرطان
- تولید دانش جدید و انتشار علوم موجود به منظور تسهیل دستیابی به

5. IARC: International Agency for Research on Cancer

6. GICR: Global Initiative on Cancer Registries