

سرطان

علل بروز و جلوگیری پیشگیری

نوشته: دکتر پرویز قدیریان

استاد دانشکده پزشکی (دپارتمان تغذیه) دانشگاه موترآل کانادا

کارشناس و مشاور سازمان بهداشت جهانی در زمینه سرطان و بیماری ایدز

مؤسس و رئیس واحد اپیدمیولوژی مرکز تحقیقات پزشکی بیمارستان هتل دی یو

رئیس بخش درمان و تحقیقات بیماری ایدز دانشگاه موترآل در بیمارستان هتل دی یو

سرشناسه	سرشناسه
عنوان و نام پدید آور	سرطان: علل بروز و چگونگی پیشگیری
مشخصات نشر	تهران: فردوس، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص. جدول. نمودار.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۳۲۰-۵۰۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
نادداشت	کتابنامه.
موضوع	سرطان
موضوع	سرطان -- پیشگیری.
موضوع	سرطان -- درمان.
رده بندی مکره	۱۳۹۱ س ۴ ق ۴ / RC ۲۶۱
رده بندی دیویی	۶۱۶/۹۹۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۳۶۶۷۹
تاریخ درخواست	۱۳۹۱/۰۴/۱۷
تاریخ پاسخگویی	۱۳۹۱/۰۴/۲۱
کد پیگیری	۲۸۳۳۱۰۵

انتشارات فردوس

خیابان دانشگاه - کوچه میترا - شماره ۷ - تلفن: ۶۶۴۹۵۷۷۹-۶۶۴۱۸۸۳۹

سرطان: علل بروز و چگونگی پیشگیری

دکتر پرویز قدیریان

ناظر فنی چاپ: زهرا یاسینیان

چاپ اول: تهران - ۱۳۹۱

چاپ: دیبا

۱۰۰۰ نسخه

همه حقوق محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۲۰-۵۰۴-۱ / 978-964-320-504-1

آدرس وبسایت: WWW.ferdospub.com

۷۰۰۰ تومان

۱۷	تقدیم‌نامه
۱۸	تذکر به خوانندگان ارجمند
۱۹	پیشگفتار
۲۱	سرطان
۲۴	نقش ژن در بروز سرطان
۲۶	آمار سرطان در جهان
۲۷	علل بروز سرطان
۲۷	نقش عوامل عفونی در بروز سرطان
۲۹	عوامل فامیلی و ارثی در بروز سرطان
۳۱	الکل
۳۲	تنباکو
۳۳	ورزش و وزن ایده آل
۳۴	نقش غذا در بروز سرطان
۳۸	آلودگی هوا
۳۹	اشعه خورشید
۳۹	گاز طبیعی رادون (RADON)
۴۱	آلودگی آب
۴۳	اضطراب و نگرانی STRESS
۴۳	نقش عوامل مهم در بروز و مرگ و میر سرطان
۴۴	تغذیه و سرطان
۴۵	نوشابه‌های الکلی و سرطان
۴۵	قهوه
۴۶	چای
۴۶	مواد نشاسته‌ای و قندی و فیبر
۴۷	سبزیجات و میوه‌جات
۴۷	روش‌های تهیه و نگهداری غذا

۲۸	نقش آب در پیشگیری از سرطان
۲۹	مواد غذایی سرطان‌زا
۵۰	مواد غذایی پیشگیری‌کننده از سرطان
۵۰	نقش ویتامین‌ها و نمک‌های کانی در پیشگیری از سرطان
۵۰	۱- پروتئین‌ها
۵۰	۲- مواد نامتغذای و قندی
۵۰	۳- مواد چربی
۵۰	۴- ویتامین‌ها
۵۰	۵- نمک‌های کانی یا املاح معدنی
۵۱	۶- آب
۵۱	ویتامین‌ها
۵۱	ضد اکسیدان‌ها (ANTIOXIDANTS)
۵۲	ویتامین E
۵۲	ویتامین C
۵۳	اسید فولیک (FOLIC ACID)
۵۳	ویتامین D
۵۳	سلنیوم (SELENIUM)
۵۴	بتاکاروتن (BETA-CAROTENE)
۵۴	میزان کاروتنوئید در چند ماده غذایی (در یک بخش از هر کدام)
۵۵	آهن (IRON)
۵۵	کلسیم (CALCIUM)
۵۵	ید (IODINE)
۵۵	مولیبدنوم
۵۶	نقش مصرف سبزیجات و میوه‌جات در پیشگیری سرطان
۵۶	فیتوکمیکال PHYTOCHEMICAL در گیاهان و اثر ضد سرطان آنها
۵۶	گوجه‌فرنگی و ماده LYCOPENE
۵۷	لوبیای سویا (SOYBEANS)
۵۸	چای و چای سبز (GREEN TEA)

۵۸	سیر و پیاز (GARLIC AND ONION)
۵۹	لاکتوباسیل (LACTOBACILLI)
۵۹	زردچوبه (CURCUMIN یا TURMERIC)
۶۰	آلگه BLUE-GREEN ALGAE
۶۰	براکلی (BROCCOLI)
۶۰	انگور (GRAPES)
۶۱	شیر و لبنیات MILK AND DAIRY PRODUCTS
۶۱	نارنگی (TANGERINES)
۶۱	سیگار بزرگ‌ترین عامل بیماری‌ها و مرگ‌های زودرس
۶۳	اثرات مصرف توتون و تندیسی و بهزیستی
۶۵	آینده مصرف سیگار و اثرات آن بر سلامتی و اقتصاد جهان
۶۶	نقش مصرف سیگار در بروز سرطان: آمار سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۷)
۶۷	پاسخ به پرسش‌هایی که معمولاً در راستای زیانبخشی سیگار و توتون مطرح می‌شود
۶۷	۱- آیا مصرف سیگار باعث اعتیاد می‌شود؟
۶۸	۲- نیکوتین چه اثری بر روی بدن می‌گذارد؟
۶۸	۳- آیا مصرف دخانیات باعث بروز سرطان می‌گردد؟
۶۸	۴- آیا سرطان ریه علاج‌پذیر است؟
۶۹	۵- چرا همه سیگاری‌ها مبتلا به سرطان ریه نمی‌شوند؟
۷۰	۶- آیا استعمال دخانیات به بیماری‌های دیگر ریه هم منجر می‌شود؟
۷۰	۷- ترکیبات مهم و زیانبخش سیگار و دود سیگار کدامند؟
۷۰	۸- آیا کشیدن سیگار ولی فرو نبردن دود سیگار نیز زیانبخش است؟
۷۱	۹- آیا استعمال دخانیات باعث بیماری‌های قلبی می‌شود؟
۷۱	۱۰- آیا مصرف سیگار اثری بر روی زنان باردار و نوزاد خواهد داشت؟
۷۲	۱۱- آیا مصرف سیگار مشکلات دیگر بهداشتی را در زنان بوجود می‌آورد؟
۷۲	۱۲- اثرات فوری مصرف سیگار کدام هستند؟
۷۲	۱۳- اثرات دیگر استعمال دخانیات چیست؟
۷۳	۱۴- آیا ترک عادت مصرف دخانیات آسان است؟
۷۳	۱۵- آیا استعمال نامرتب و تقننی سیگار نیز خطرناک است؟

- ۱۶- آیا ترک سیگار اثری بر روی سلامتی شخص معتاد خواهد گذاشت؟ ۷۳
- ۱۷- با وجود روشن بودن اثر نامطلوب سیگار چرا مردم سیگار مصرف می‌کنند؟ ۷۴
- ۱۸- چطور می‌شود با موفقیت سیگار را ترک نمود؟ ۷۴
- ۱۹- آیا جویدن آدامس نیکوتین در ترک سیگار مؤثر است؟ ۷۴
- ۲۰- خطرات مصرف دود سیگار دیگران چیست؟ ۷۴
- ۲۱- آیا با وجود این همه بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار طرز فکر مردم درباره دخانیات ... ۷۵
- ۲۲- آثار مرگومیر معتادین به سیگار به چه صورت است؟ ۷۶
- ۲۳- چه اقدام مهمی در جهت حفظ مردم در مقابل خطر تنباکو به عمل آمده است؟ ۷۶
- ۲۴- نقش تنباکو در اقتصاد مملکت چگونه خواهد بود؟ ۷۷
- ۲۵- آیا جویدن تنباکو بی‌ضرر است؟ ۷۸
- ۲۶- اگر تنباکو و سیگار دارای این همه زیان است پس چرا مصرف آن غیرقانونی اعلام نمی‌شود؟ ۷۸
- سرطان‌های اندام‌های گوناگون بدن ۸۰
- سرطان‌های حفره دهان ۸۰
- علل بروز: ۸۰
- فراگیری: ۸۰
- نقش سیگار و الکل: ۸۱
- تشخیص سرطان‌های حفره دهان: ۸۳
- علائم بیماری: ۸۳
- پیشگیری: ۸۳
- امکان مبتلا شدن به سرطان‌های مختلف در طول عمر در امریکای شمالی ۸۴
- امکان مرگومیر به علت سرطان‌های مختلف در طول عمر در امریکای شمالی ۸۵
- سرطان‌های حنجره و ریه LUNG AND LARYNX CANCER ۸۵
- علل بروز: ۸۵
- علائم بیماری: ۸۶
- فراگیری: ۸۶
- علل بروز: ۸۶
- علائم سرطان ریه: ۸۷
- تشخیص: ۸۸

درمان:	۸۸
پیشگیری:	۸۸
سرطان مری <i>OESOPHAGEAL CANCER</i> :	۸۹
علل بروز:	۸۹
علائم بیماری:	۹۰
علل بروز:	۹۰
۱- الکول:	۹۰
۲- تنباکو:	۹۱
۳- وضع اقتصادی:	۹۱
۴- سابقه فامیلی:	۹۱
۵- تغذیه:	۹۱
۶- جای داغ:	۹۱
۷- تریاک و سوخته تریاک:	۹۲
۸- عادت غذایی زنان باردار:	۹۲
۹- نان آلوده به دانه چمن مدیترانه‌ای:	۹۲
عوامل بروز و پیشگیری سرطان مری <i>CANCER OF THE OESOPHAGUS</i> :	۹۳
سرطان معده <i>STOMACH CANCER</i> :	۹۳
فراگیری:	۹۳
عوامل بروز:	۹۴
نیتریت‌ها و سولفیت‌ها:	۹۴
علائم سرطان معده:	۹۵
تشخیص سرطان معده:	۹۵
پیشگیری:	۹۶
درمان:	۹۶
عوامل بروز و پیشگیری سرطان معده <i>STOMACH CANCER</i> :	۹۶
سرطان روده بزرگ و رکتوم <i>COLORECTAL CANCER</i> :	۹۷
علل بروز:	۹۷
علائم مشخصه بیماری:	۹۸

۹۹	پیشینه خانوادگی:
۹۹	پیشگیری و درمان:
۱۰۰	عوامل بروز و پیشگیری سرطان‌های روده بزرگ و رکتوم COLON CANCER
۱۰۰	سرطان کبد LIVER CANCER
۱۰۱	علل بروز:
۱۰۱	علائم بیماری:
۱۰۳	تشخیص:
۱۰۳	درمان:
۱۰۳	سرطان پانکراس (لوزالمعده) PANCREAS CANCER
۱۰۴	علل بروز:
۱۰۴	علائم بیماری:
۱۰۴	دخانیات:
۱۰۵	سبزی و میوه:
۱۰۵	عارضه PANCREATITIS مزمن:
۱۰۵	بیماری قند (دیابت):
۱۰۵	سابقه خانوادگی سرطان پانکراس:
۱۰۶	علائم کلینیکی سرطان پانکراس:
۱۰۶	سرطان کلیه KIDNEY CANCER
۱۰۶	علل بروز:
۱۰۷	علائم بیماری:
۱۰۷	فرآگیری:
۱۰۷	علل بروز:
۱۰۸	علائم بیماری:
۱۰۸	تشخیص:
۱۰۸	پیشگیری:
۱۰۹	سرطان مثانه BLADDER CANCER
۱۰۹	فرآگیری سرطان مثانه:
۱۰۹	عوامل بروز:

۱۱۰	پیشگیری:
۱۱۰	علائم بیماری:
۱۱۰	تشخیص:
۱۱۰	درمان:
۱۱۱	<i>HODCKIN'S DISEASE</i> بیماری هوچکین
۱۱۱	فراگیری:
۱۱۱	علائم:
۱۱۱	علل بروز:
۱۱۱	عوامل عفونی:
۱۱۲	شفل:
۱۱۲	عوامل دیگر:
۱۱۳	پیشگیری:
۱۱۳	<i>BONE CANCER</i> سرطان استخوان
۱۱۳	علل بروز:
۱۱۳	بیماری پاژت (<i>PAGET'S DISEASE</i>)
۱۱۴	انتشار سرطان‌های استخوانی:
۱۱۴	تشخیص:
۱۱۵	جدول درصد بهبودی نسبی سرطان‌های مختلف در صورت تشخیص زودرس
۱۱۵	<i>BRAIN TUMOUR</i> سرطان مغز
۱۱۶	علل بروز:
۱۱۶	علائم:
۱۱۷	تشخیص:
۱۱۷	درمان:
۱۱۷	شیوه‌های درمانی:
۱۱۸	<i>SKIN CANCER</i> سرطان پوست
۱۱۹	فراگیری:
۱۱۹	علائم:
۱۲۰	تشخیص:

۱۲۰	پیشگیری:
۱۲۰	سرطان پستان BREAST CANCER
۱۲۰	علل بروز:
۱۲۱	علائم بیماری:
۱۲۲	عوامل بروز:
۱۲۲	سن:
۱۲۲	پیشینه خانوادگی:
۱۲۲	تشخیص فاعدگی:
۱۲۲	نخستین زایمان:
۱۲۲	بیوسی:
۱۲۳	نازایی:
۱۲۳	نژاد:
۱۲۳	شیر دادن:
۱۲۳	چگونه خود را محافظت کنید:
۱۲۳	داشتن وزن ایده آل:
۱۲۳	ورزش:
۱۲۳	التک:
۱۲۴	رژیم غذایی:
۱۲۴	آینده نگری و امیدواری:
۱۲۵	تشخیص و درمان زودرس:
۱۲۵	ماموگرافی:
۱۲۵	پیشگیری و درمان:
۱۲۵	عمل جراحی:
۱۲۵	رادیو درمانی (RADIOTHERAPY):
۱۲۵	شیمی درمانی (CHEMOTHERAPY):
۱۲۶	هورمون درمانی (HORMONOTHERAPY):
۱۲۶	ایمنی درمانی (IMMUNOTHERAPY):
۱۲۶	آزمایش غدد زیربغل:

۱۲۸	دارویی بهتر از TAMOXIFEN در درمان سرطان پستان
۱۲۸	روش نوین در تشخیص زودرس سرطان پستان
۱۳۰	هورمون استروژن يك ماده سرطان‌زاست
۱۳۱	آماري هشداردهنده از سرطان‌ها
۱۳۱	خلاصه نکات مهم درباره سرطان پستان
۱۳۳	سرطان پستان: روش یافتن غده و پیشگیری آن
۱۳۷	عوامل بروز و پیشگیری از سرطان پستان BREAST CANCER
۱۳۷	سرطان تخمدان OVARIAN CANCER
۱۳۸	فرآگیری:
۱۳۸	عوامل بروز:
۱۳۹	تشخیص:
۱۴۰	علايم بیماری:
۱۴۱	پیشگیری:
۱۴۱	هورمون و سرطان:
۱۴۲	سرطان زهدان یا رحم CERVICAL CANCER
۱۴۲	علل بروز:
۱۴۲	علايم بیماری:
۱۴۳	ازدواج زودرس و شروع فعالیت‌های جنسی در سنین پایین:
۱۴۳	رابطه جنسی با افراد مختلف:
۱۴۴	مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری:
۱۴۴	نقش تغذیه و عادات غذایی در پیشگیری از بروز سرطان رحم:
۱۴۴	وضع اقتصادی و تعلیم و تربیت و سطح معلومات:
۱۴۴	شغل:
۱۴۵	مصرف دخانیات:
۱۴۵	عوامل ویروسی:
۱۴۶	توصیه‌ها:
۱۴۷	سرطان پروستات PROSTATE CANCER
۱۴۷	علل بروز:

۱۴۲	 علایم بیماری:
۱۴۹	 عوامل بروز و پیشگیری از سرطان پروستات <i>CANCER OF THE PROSTATE</i>
۱۵۰	 خلاصه سرطان‌ها، علل بروز و علایم آنها
۱۵۰	 سرطان مثانه و کلیه
۱۵۰	 علل بروز:
۱۵۰	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۰	 سرطان سینه
۱۵۰	 علل بروز:
۱۵۱	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۱	 سرطان کبد
۱۵۱	 علل بروز:
۱۵۱	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۲	 سرطان رحم یا زهدان
۱۵۲	 علل بروز:
۱۵۲	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۲	 سرطان‌های حنجره و ریه
۱۵۲	 علل بروز:
۱۵۳	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۳	 سرطان‌های دهان و گلو (لارنکس)
۱۵۳	 علل بروز:
۱۵۳	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۳	 سرطان پروستات
۱۵۳	 علل بروز:
۱۵۴	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۴	 سرطان معده
۱۵۴	 علل بروز:
۱۵۴	 علایم مشخصه بیماری:
۱۵۴	 سرطان روده بزرگ و رکتوم

۱۵۴	علل بروز:
۱۵۵	علائم مشخصه بیماری:
۱۵۵	سرطان مری
۱۵۵	علل بروز:
۱۵۵	علائم مشخصه بیماری:
۱۵۶	سرطان پانکراس یا الزامعده
۱۵۶	علل بروز:
۱۵۶	علائم مشخصه بیماری:
۱۵۶	علل اصلی مرگ و میر در دنیا در سال ۱۹۸۵ و پیش‌بینی سال ۲۰۱۵ (درصد)
۱۵۷	شیوه‌های درمانی در سرطان‌ها
۱۵۷	درمان سرطان با دارو یا شیمی‌درمانی
۱۵۷	شیمی‌درمانی چیست؟
۱۵۸	دوره شیمی‌درمانی چقدر است؟
۱۵۸	عوارض جانبی شیمی‌درمانی
۱۵۹	تهوع و استفراغ
۱۵۹	بی‌اشتهایی
۱۶۰	التهاب و زخم دهان
۱۶۰	تغییرات خونی
۱۶۱	از دست دادن موی سر:
۱۶۱	تأثیر شیمی‌درمانی بر روی دستگاه تولیدمثل:
۱۶۱	ناراحتی‌های دستگاه گوارش:
۱۶۲	تحرکات مثانه:
۱۶۲	اختلالات عصبی:
۱۶۲	تغییرات پوستی:
۱۶۳	شیوه زندگی:
۱۶۴	ژن درمانی GENE THERAPY:
۱۶۶	سرطان و درمان آن با کمک ویروس:
۱۶۷	آینده‌نگری و امیدواری واکسن برای درمان سرطان:

- به دو طریق می‌توان از بروز سرطان پیشگیری کرد: ۱۶۹
- آمار سرطان: ۱۷۰
- پیشگیری: ۱۷۰
- تغذیه و ارتباط آن با بهزیستی: ۱۷۰
- جنبه‌های مادی سرطان: ۱۷۱
- توصیه‌های اختصاصی در مورد تغذیه و سرطان ۱۷۷
- از چاق شدن پرهیزید: ۱۷۷
- از مصرف چربی زیاد مخصوصاً چربی حیوانی خودداری نمایید. ۱۷۷
- در رژیم غذایی روزانه خود مقدار قابل ملاحظه‌ای مواد سلولزی و فیبری را منظور کنید: ۱۷۷
- در رژیم غذایی روزانه خود مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها را فراموش نکنید: ۱۷۸
- در رژیم غذایی روزانه خود سبزیجاتی مانند CRUCIFEROUS (چلیپایی) و براکلی و کلم ۱۸۰
- منع استفاده از مشروبات الکلی: ۱۸۰
- در مصرف غذاهای شور (غذاهای کسری شده در نمک) و غذاهای دودی و از پیش آماده شده اعتدال به خرج دهید: ۱۸۱
- فشارهای روانی و سرطان STRESS AND CANCER: ۱۸۴
- یادآوری نکات مهم در مورد پیشگیری بروز سرطان ۱۸۵
- ۱- سرطان پستان: ۱۸۵
- از سن ۲۰ سالگی: ۱۸۵
- در سنین ۴۰ تا ۴۹ سالگی: ۱۸۵
- در سن ۵۰ سالگی: ۱۸۵
- ۲- سرطان رحم (زهدان): ۱۸۶
- ۳- سرطان روده بزرگ و رکتوم ۱۸۶
- ۴- سرطان‌های سر و گردن ۱۸۶
- ۵- سرطان ریه: ۱۸۷
- ۶- سرطان پوست: ۱۸۷
- ۷- سرطان پروستات: ۱۸۷
- آمار سرطان: ۱۸۸
- پاسخ به پرسش‌هایی که غالباً در راستای سرطان مطرح می‌شود. ۱۸۹

- ۱- فرق بین سلول‌های طبیعی و سلول‌های سرطانی چیست؟ ۱۸۹
- ۲- آیا سرطان انواع مختلفی دارد؟ ۱۸۹
- ۳- چگونه سرطان در بدن پخش می‌شود؟ ۱۸۹
- ۴- چرا سرطان بوجود می‌آید؟ ۱۹۰
- ۵- آیا سرطان مسری و یا ارثی است؟ ۱۹۰
- ۶- آیا کشیدن سیگار موجب سرطان ریه می‌شود؟ ۱۹۰
- ۷- آیا سیگارهای فیلتردار نیز سرطان‌زا هستند؟ ۱۹۰
- ۸- آیا پیمپ و سیگار برگ هم سرطان‌زاست؟ ۱۹۱
- ۹- آیا دود گازونیل و هوای کثیف شهرهای بزرگ در بروز سرطان نقش دارند؟ ۱۹۱
- ۱۰- آیا مصرف نوشابه‌های الکلی موجب بروز سرطان می‌شود؟ ۱۹۱
- ۱۱- آیا مواد خوراکی می‌توانند باعث تولید سرطان شود؟ ۱۹۱
- ۱۲- آیا تابش مستقیم اشعه آفتاب بر پوست باعث سرطان پوست می‌شود؟ ۱۹۱
- ۱۳- آیا بواسیر علامت بروز سرطان است؟ ۱۹۲
- ۱۴- آیا تگرانی و ترس از سرطان در پیشرفت بیماری مؤثر است؟ ۱۹۲
- ۱۵- آیا افراد سالم هم برای پیشگیری از بیماری سرطان باید به پزشک مراجعه کنند؟ ۱۹۲
- ۱۶- چه افرادی ممکن است از دچار شدن به سرطان مصون و در امان باشند؟ ۱۹۲
- ۱۷- چگونه می‌توان سرطان را تشخیص داد؟ ۱۹۲
- ۱۸- بیوپسی (نمونه‌برداری) چیست؟ ۱۹۳
- ۱۹- علائم خطر در سرطان‌ها کدامند؟ ۱۹۳
- ۲۰- آیا سرطان درمان‌پذیر است؟ ۱۹۳
- ۲۱- آیا اشعه ایکس «رادیوتراپی» برای همه نوع سرطان مؤثر است؟ ۱۹۳
- ۲۲- آیا با کمکت هورمون‌ها می‌توان سرطان را درمان کرد؟ ۱۹۳
- ۲۳- آیا همه مواد شیمیایی که قادرند سلول‌های سرطانی را نابود کنند برای معالجه مفیدند؟ .. ۱۹۴
- ۲۴- آیا امکان تهیه واکسن سرطان وجود ندارد؟ ۱۹۴
- ۲۵- آیا سرطان علت ویروسی هم دارد؟ ۱۹۴
- ۲۶- آیا به یافتن داروی سرطان امیدی است؟ ۱۹۴
- ۲۷- چگونه می‌توان افراد جامعه‌ای را از خطر بیماری سرطان دور ساخت؟ ۱۹۴
- ۲۸- تعداد مرگ و میر در اثر سرطان چه میزان است؟ ۱۹۴

- ۲۹- آیا بیماری سرطان در حال افزایش است؟ ۱۹۵
- ۳۰- آیا هم‌اکنون شمار بیشتری از بیماران سرطانی نجات پیدا می‌کنند؟ ۱۹۵
- ۳۱- آیا بروز انواع سرطان‌ها در نقاط مختلف دنیا متفاوت است؟ ۱۹۵
- ۳۲- مهم‌ترین عامل جلوگیری از مرگ و میر بر اثر سرطان چیست؟ ۱۹۵
- ۳۳- چرا معاینات سالیانه مصرأ توصیه می‌شود؟ ۱۹۵
- ۳۴- چرا عده‌ای در مشورت با پزشک کولابی می‌کنند؟ ۱۹۶
- ۳۵- آیا همه خال‌های بدن باید برداشته شوند؟ ۱۹۶
- ۳۶- آیا خونریزی‌های غیر عادی دستگاه ادراری و لوله‌های گوارشی علایم سرطان هستند؟ ... ۱۹۶
- ۳۷- آیا مردها بیشتر از زن‌ها به بیماری سرطان مبتلا می‌شوند؟ ۱۹۶
- ۳۸- چرا مردها بیشتر از زن‌ها به بیماری سرطان مبتلا می‌شوند؟ ۱۹۶
- ۳۹- سرطان‌های شایع در مردها کدامند؟ ۱۹۶
- ۴۰- سرطان‌های شایع در زن‌ها کدامند؟ ۱۹۷
- ۴۱- چگونه می‌توان در برابر سرطان پستان محفوظ ماند؟ ۱۹۷
- ۴۲- آیا هر غده و سفتی در پستان دلیل بر سرطان است؟ ۱۹۷
- ۴۳- آیا پستان‌بند‌های تنگ و سفت می‌توانند تولید سرطان پستان کنند؟ ۱۹۷
- ۴۴- آیا آسیب دیدن پستان می‌تواند به سرطان منجر شود؟ ۱۹۷
- ۴۵- آزمایش «پاپ اسمیر» چیست؟ ۱۹۸
- ۴۶- آزمایش پاپ اسمیر چگونه انجام می‌گیرد؟ ۱۹۸
- ۴۷- در چه سنی باید آزمایش پاپ اسمیر را شروع کرد؟ ۱۹۸
- ۴۸- چرا زن‌ها کمتر از مردها به سرطان ریه مبتلا می‌شوند؟ ۱۹۸
- ۴۹- آیا کودکان نیز به سرطان مبتلا می‌شوند؟ ۱۹۸
- ۵۰- چگونه می‌توان طفلی را از خطر سرطان محفوظ نگهداشت؟ ۱۹۸
- ۵۱- سرطان شایع در کودکان کدامند؟ ۱۹۸
- ۵۲- آمار سرطان در کودکان ۱۹۸

تقدیم‌نامه

این کتاب را به خانواده‌ام و همه عزیزانی که در
برآورده شدن آرزوهایم نقشی داشته‌اند، تقدیم می‌کنم.
از آنجایی که هدف اصلی‌ام از تألیف این کتاب صرفاً
بهزیستی و سلامتی هم‌سپنان عزیز و فارسی‌زبانان بوده،
لذا این مجموعه را به همه ایرانیان تقدیم می‌کنم. امیدوارم
تلاش من در شناسایی بیماری سرطان، علل بروز و
پیشگیری آن نقشی در جلوگیری و تشخیص زودرس و
کیفیت بهتر زندگی خوانندگان عزیز داشته باشد.

برویز قدیریان

تذکره به خوانندگان ارجمند

در تالیف این کتاب تلاش شده است تا کلیه اطلاعات لازم در چگونگی پیدایش سرطان، علل و عوامل بروز، روند بیماری، روش های پیشگیری و درمان آن با بیانی ساده و رسا در اختیار خوانندگان ارجمند قرار گیرد تا با گزینش از يك شیوه مناسب و خوشایند زندگی تا حد امکان از بروز بیماری جلوگیری شود.

بدیهی است این کتاب و هیچ کتاب یا نشریه دیگری نمی تواند جانشین دستورات پزشك و گروه پزشکی گردد.

پزشك و گروه پزشکی با معاینات دقیق از اندام های بدن و با توجه به محتویات پرونده پزشکی و پیشینه فردی و خانوادگی، در سایه دانش گسترده و پیشرفته پزشکی، به تشخیص و درمان بیماری های پردازد و دستورات لازم را صادر می کند.

امید است که مطالعه این کتاب به تندرستی و بهزیستی شما كمك فراوان کند و شما را تشویق نماید که با مشاهده نخستین علامت غیرعادی در بدن به پزشك خود مراجعه و در درمان ناراحتی با او مشورت نمایید.

پیشگفتار

پس از بیماری‌های قلبی سرطان بالاترین رقم مرگ و میر را به خود اختصاص می‌دهد که رقمی است حدود ۲۵ درصد کل موارد مرگ و میر. بشر به هر دلیلی نخواست است سرطان را همانند بیماری‌های مزمن دیگر چون بیماری قلبی، بیماری قند و غیره قبول کند. به همین جهت مردم در تشخیص و دررس آن اقدام نمی‌کنند و حتی با ملاحظه‌ی علایم شناخته شده این بیماری دانسته و یا ندانسته از مراجعه به پزشک خودداری کرده و در نتیجه درمان بیماری را به تأخیر می‌اندازند و در پیشرفت بیماری و بدخیم شدن آن کمک می‌کنند. این وحشت و تنفر از سرطان هنوز در کشورهای در حال رشد و جهان سوم به قوت خود باقی است ولی در بین ملت‌های پیشرفته به علت تحول سریع دانش پزشکی و علوم وابسته و آگاهی درباره‌ی طبیعت این بیماری تغییرات چشمگیری از این نظر بوجود آمده و امروزه مردم به این حقیقت واقف هستند که از هر سه نفر يك نفر در طول عمر خود به نوعی سرطان دچار خواهد شد. هر ساله در جهان حدود ده میلیون نفر به سرطان دچار می‌شوند و ۷ میلیون نفر از این بیماران تلف می‌شوند و آگاهی به چگونگی این بیماری می‌تواند جان بسیاری را از مرگ نجات دهد.

سرطان دیگر يك بیماری علاج‌ناپذیر نیست. با توجه به مطالعات علمی در زمینه سرطان در چند دهه گذشته می‌توان از این بیماری پیشگیری نمود و با تغییر روش زندگی و آگاهی به عوامل محیط زیست مسئول از بروز آن جلوگیری کرد. در چند دهه گذشته مطالعات بیشهاری در زمینه شناسایی علل بروز چگونگی درمان و پیشگیری سرطان انجام گرفته و در دهه گذشته دانش ژنتیک و علوم وابسته به آن بسیاری از گوشه‌های تاریک این بیماری تاریخ پزشکی را روشن نموده و امروز ما بهتر می‌دانیم که چطور عوامل محیط زیست و روش زندگی تغذیه نامناسب و مصرف دخانیات و الکل و غیره می‌تواند

برروی DNA داخل سلول انسانی اثر گذاشته و جهش ژنتیکی (MUTATION) را بوجود آورد و موجب بروز سرطان شود.

ژن درمانی با سرعتی غیرقابل تصور در حال پیشرفت است و دیری نخواهد کشید که دانشمندان به تعویض ژن های معیوب که باعث بروز سرطان می گردند موفق خواهند شد و در نتیجه خواهند توانست از بروز این بیماری جلوگیری نمایند.

هدف اصلی چاپ این کتاب دادن آگاهی های لازم و اطلاعات صحیح و علمی به هم میهنان عزیز در زمینه بیماری سرطان است. با داشتن چنین اطلاعاتی قبول خواهیم کرد که سرطان رقیب بیماری های مزمن دیگر ندارد و وحشت و تنفر از این بیماری نه تنها دردی را دوانمی کند بلکه به علت کتمان حقیقت و نادیده گرفتن واقعیت ها، بیماری سرطان به پیشرفت خود ادامه می دهد و به مرحله ای می رسد که درمان آن مشکل و گاهی غیر ممکن خواهد شد. در این مجموعه ما تلاش کرده ایم هر یک از سرطان های مهم را بررسی نموده و علل شناخته شده آن را مورد بحث قرار دهیم و روش های پیشگیری هر یک از سرطان های مختلف بدن را بر پایه تازه ترین یافته های علمی پیشنهاد نماییم. مسلماً با توجه به نکات مورد بحث و روش زندگی و عوامل سرطان زای محیط زیست قادر خواهیم بود با سرطان مبارزه نموده و زندگی سالم تر با کیفیتی بالا داشته باشیم.

ما در این کتاب تجربه طولانی دوران زندگی خود را در زمینه سرطان و عوامل وابسته بدان به همراه اطلاعات و یافته های علمی و تحقیقاتی صدها محقق و دانشمند بهم آمیخته و چگونگی بیماری سرطان را از ابتدا تا انتها به زبان بسیار ساده و رسا ولی مستند و علمی تقدیم شما خواننده عزیز کرده ایم و آرزو داریم که مورد توجه قرار گرفته و موجب بهزیستی شما و عزیزانتان گردد. من با تلاش فراوان سعی کرده ام پرسش هایی را که ممکن است در زمینه علل بروز، تشخیص و درمان و پیشگیری سرطان پیش می آید پاسخ گفته و ثابت کنم که سرطان قابل پیشگیری و درمان است و لازم است طبیعت آن را بشناسیم و به چگونگی علل بروز و درمان و جلوگیری از آن واقف باشیم.

پرویز قدیریان