



نگاهی به سرطان در دنیا و ایران

نشریه
آینده
بهبتر
گازنامه علمی آموزش

اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

Institute for Futures Studies in Health

مقدمه:

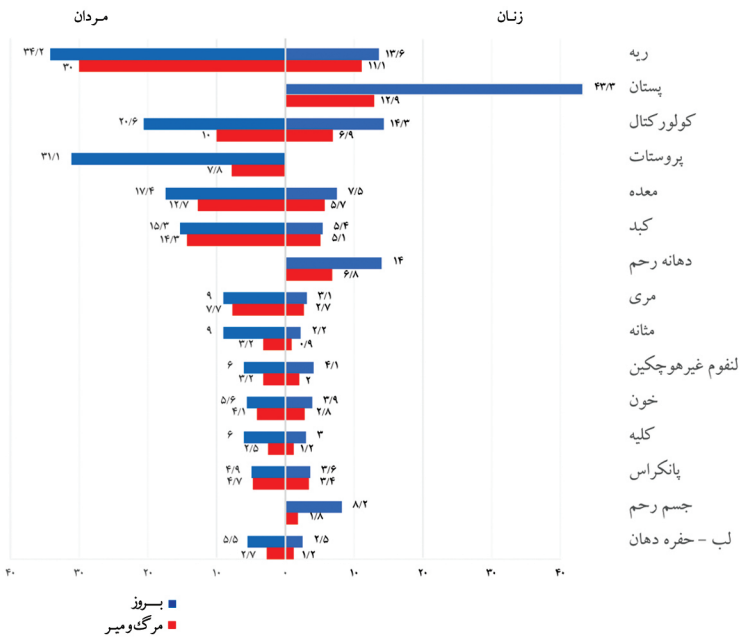
سالانه ۳۸ میلیون نفر از مردم دنیا جان خود را به دلیل بیماری های غیر واگیر از دست می دهند که تقریباً یک سوم این مرگ و میر در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رخ می دهد. حدود ۱۶ میلیون از مرگ و میرهای بیماری های غیر واگیر در سنین قبل از ۷۰ سالگی رخ می دهد که ۸۲٪ این مرگ های زودرس در کشورهای با درآمد پایین و متوسط ایجاد می شود. به ترتیب، بیماری های قلبی-عروقی، سرطان ها، بیماری های تنفسی و دیابت بیشترین موارد مرگ و میر بیماری های غیر واگیر را در دنیا به خود اختصاص داده اند. به طوری که این چهار گروه بیماری، باعث حدود ۸۰٪ مرگ و میر بیماری های غیر واگیر می شوند.

طبق آمارهای کشوری در سال ۲۰۱۲ در ایران ۳۹۵,۰۰۰ مورد مرگ ناشی از بیماری های غیر واگیر رخ داده است. در واقع بیماری های غیر واگیر مسئول حدود ۷۶٪ مرگ های ایجاد شده در ایران هستند. در ایران، بیماری های قلبی-عروقی، سوانح و حوادث و سرطان اصلی ترین علل مرگ و میر را شامل می شوند.

نیمرخ وضعیت بیماری های غیر واگیر در دنیا و ایران

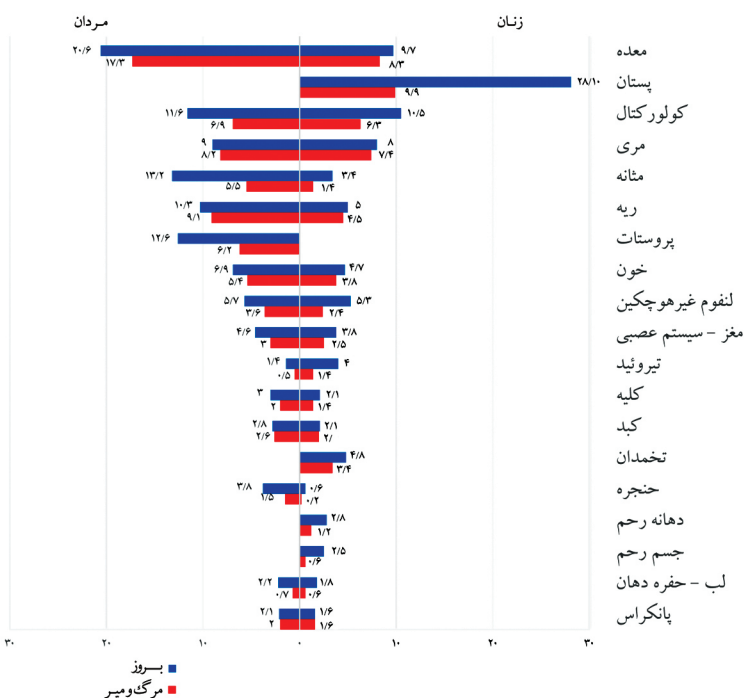
تعداد موارد جدید ابتلا به سرطان در دنیا در حال افزایش است به طوری که در سال ۲۰۰۰ میلادی برای حدود ۱۰ میلیون نفر در دنیا بیماری سرطان تشخیص داده شده بود که پیش بینی می شود این عدد در سال ۲۰۲۰ میلادی به ۱۵ میلیون برسد. سرطان، دومین علت مرگ در دنیا است. از هر ۶ مورد مرگی که در سال ۲۰۱۵ میلادی در دنیا رخ داده، ۱ مورد آن به دلیل ابتلا به سرطان بوده است. حدود ۷۰ درصد مرگ های ناشی از سرطان در کشورهای با درآمد پایین تا متوسط رخ می دهد. در ایران در سال ۲۰۱۵ از مجموع ۳۸۵,۰۰۰ مرگ اتفاق افتاده، حدود ۴۹,۰۰۰ مورد یعنی ۸/۱۲٪ مرگ ها به دلیل سرطان بوده است که پیش بینی می شود این عدد تا سال ۲۰۲۰ میلادی به ۶۲,۰۰۰ نفر برسد.

طبق آمارهای سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۲ در دنیا، سرطان های ریه، پروستات و کولورکتال در مردان و سرطان های پستان، کولورکتال و دهانه رحم در زنان بیشترین میزان بروز استاندارد شده سنی سرطان را به خود اختصاص داده بودند. (نمودار ۱)



نمودار ۱. میزان بروز و مرگ و میر استاندارد شده سنی انواع سرطان در دنیا

بر همین اساس در سال ۲۰۱۲ در ایران سرطان های معده، مثانه و پروستات در مردان و سرطان های پستان، کولورکتال و معده در زنان از بیشترین میزان بروز استاندارد شده سنی سرطان برخوردار بودند. (نمودار ۲)



نمودار ۲. میزان بروز و مرگ و میر استاندارد شده سنی انواع سرطان در ایران

حقیقت سرطان

روند وقوع سرطان در دنیا و ایران رو به افزایش است. علیرغم نقش مهم ژنتیک و سن در بروز سرطان، قسمت عمده سرطان‌ها به دلیل رفتارهای ناسالم افراد و محیط زندگی آلوده و نامناسب رخ می‌دهند. بنابراین با رعایت شیوه زندگی سالم و پرهیز از مواجهه با عوامل محیطی سرطان زا می‌توان از ابتلا به سرطان تا حد زیادی پیشگیری نمود.

به یاد داشته باشیم که: **در حال حاضر حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند.**



استفاده از رژیم های غذایی گیاهی مناسب	فعالیت بدنی بیشتر	تغذیه مناسب	استفاده از رژیم های غذایی مناسب
مصرف نمک کمتر	عدم مصرف گوشت قرمز	عدم مصرف الکل	مصرف کاهش مناسب وزن
عدم مصرف خودسرانه داروهای مکمل	عدم مصرف دخانیات	شیر دادن به کودک	فعالیت بدنی بیشتر

توصیه

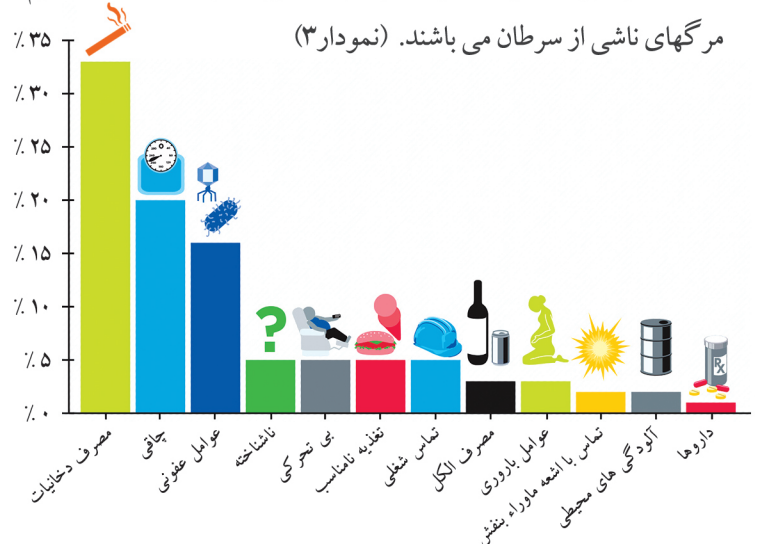
پیشگیری از سرطان

- مصرف تنباکو مهمترین عامل خطر قابل پیشگیری سرطان است که مسئول حدود ۲۳٪ مرگ های ناشی از سرطان می باشد.
- مصرف تریاک سرطان زامی باشد.
- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان می تواند زمینه ساز ابتلا به برخی انواع سرطان باشد.
- کمبود ریز مغذی ها خصوصا کمبود ویتامین دی و روی می تواند در ایجاد سرطان نقش داشته باشد.

- وقوع سرطان در کشورهای توسعه یافته بیشتر است، اما مرگ و میر سرطان در کشورهای در حال توسعه فراوان تر است.
- وقوع و مرگ و میر سرطان در مردان بیشتر از زنان است.
- تعداد موارد ابتلا به سرطان در ایران نسبت به میانگین جهانی کمتر است اما سیر صعودی پیشرونده ای داشته است که قسمت زیادی از آن به دلیل افزایش سن جمعیت است.

عوامل خطر ابتلا به سرطان

ژنتیک و سن از عوامل مهم تاثیرگذار بر بروز سرطان می باشند. سبک زندگی ناسالم خصوصا مصرف تنباکو و الکل، رژیم غذایی ناسالم، چاقی و اضافه وزن، فعالیت فیزیکی ناکافی، زندگی در مناطق شهری آلوده و استفاده از سوخت های فسیلی نامناسب برای پخت و پز از مهمترین عوامل خطر ابتلا به سرطان هستند. برخی از عفونت های مزمن مانند ابتلا به هپاتیت ب و ث، ویروس پاپیلوما ی انسانی و برخی انواع دیگر عفونت ها نیز می تواند خطر ابتلا به بعضی انواع سرطان را افزایش دهد. مواجهه با بعضی از مواد سرطان زا در محیط های شغلی نیز می تواند زمینه ساز ایجاد سرطان باشد. مواجهه طولانی مدت با انواع اشعه های یونیزه، غیر یونیزه، اشعه ماوراء بنفش نور خورشید و امواج الکترومغناطیس می تواند خطر ساز باشد. برخی داروهای هورمونی در صورتی که خودسرانه و بدون تجویز پزشک استفاده شوند نیز قابلیت ایجاد سرطان در برخی موارد را دارا می باشند. در میان عوامل خطر مختلف، چاقی، مصرف کم میوه و سبزیجات، فقدان فعالیت فیزیکی مناسب، مصرف تنباکو و الکل مسئول حدود یک سوم مرگ های ناشی از سرطان می باشند. (نمودار ۳)



نمودار ۳. سهم هر یک از عوامل خطر در بروز سرطان



صاحب امتیاز: پژوهشکده آینده پژوهی در سلامت
مدیر مسئول: دکتر علی اکبر حقدوست
سردبیر: دکتر رضا دهنویه

نویسنده این شماره: دکتر مینا دانایی، دکتر محسن مومنی

9656 / SDH5 / C1