

## سرطان های شایع مردان

سرطان یک معضل بهداشت عمومی، اقتصادی و اجتماعی در قرن بیست و یکم است. یک پنجم مردم دنیا در طول زندگی خود به سرطان مبتلا می شوند و عامل تقریباً یک ششم مرگ ها و یک چهارم مرگ های ناشی از بیماری های غیرواگیر در جهان است.

در گروه سنی 30 تا 69 سال، سرطان موجب سه مرگ زودرس از هر 10 مرگ می شود. علاوه بر اینکه سرطان یک مانع مهم برای افزایش امید زندگی به شمار می رود، هزینه های کلان اقتصادی و اجتماعی را موجب می شود که با توجه به نوع سرطان، جنس و موقعیت جغرافیایی متفاوت است. پیشگیری از سرطان یکی از مهمترین چالش های سلامت بوده و نقش مهمی در مقابله با سرطان دارد.

حداقل 40 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.

### سرطان پروستات:

سرطان پروستات دومین سرطان جهان و اولین سرطان شایع در ایران است.

### عوامل خطر سرطان پروستات:

علل ایجاد کننده سرطان پروستات کاملاً شناخته نشده است؛ اگرچه تعدادی از عوامل، خطر ابتلا به این سرطان را افزایش می دهند. عوامل خطر سرطان پروستات در مردان عبارتند از:

**سن:** با افزایش سن، خطر ابتلا بیشتر می شود و اغلب موارد در مردان بالای 50 سال تشخیص داده می شوند.

**سابقه خانوادگی:** وجود سرطان پروستات در برادر یا پدر قبل از سن 60 سالگی، خطر ابتلا را افزایش می دهد. تحقیقات حاکی از افزایش خطر در افراد دارای یک فرد مونث نزدیک در خانواده با سرطان پستان است.

**چاقی:** مطالعات اخیر، احتمال بین چاقی و سرطان پروستات را نشان می دهند و یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد.

### رژیم غذایی: ارتباط بین مصرف مواد غذایی

مختلف و سرطان پروستات مورد مطالعه قرار گرفته اند. نتایج این مطالعات نشان می دهند مصرف گوجه فرنگی (عمدتاً 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

سرطان معده چهارمین سرطان جهان و سومین سرطان شایع مردان در ایران است. بیشترین مرگ ناشی از سرطان ها در ایران مربوط به این سرطان است.

### عوامل خطر سرطان معده:

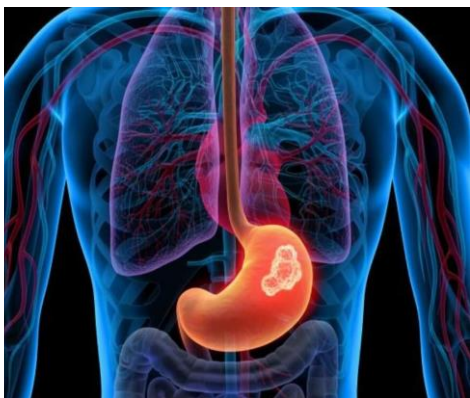
**سن:** با افزایش سن، خطر ابتلا بیشتر می شود و بیشتر در دهه 60 زندگی و بالاتر افراد تشخیص داده می شود.

### عفونت با هلیکوباکتر پیلوری: این عفونت

یکی از عوامل اصلی سرطان معده است. عفونت طولانی مدت معده با این باکتری ممکن است به آتروفی و سایر تغییرات پیش سرطانی لایه داخلی معده منجر شود.



## سرطان های شایع مردان



تهیه کننده:

واحد توسعه شبکه بهداشت و درمان

شهرستان فرشبند

خرداد 1403

### عوامل خطر سرطان مثانه:

**دخانیات:** مهمترین عامل خطر برای سرطان مثانه است که تقریباً 50 درصد موارد را تشکیل می دهد. آمین های معطر و هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای در دود تنباکو با ایجاد سرطان مثانه مرتبط هستند.

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.

### سایر عوامل خطر سرطان مثانه عبارتند از:

#### سابقه خانوادگی سرطان مثانه

**مواجهات شغلی در محل کار:** مواجهه شغلی با آمین های معطر، هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای و هیدروکربن های کلردار دومین عامل خطر مهم برای سرطان مثانه است. 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 خطر سرطان مثانه را افزایش می دهد. مصرف کم سبزی ها و کمبود مایعات بدن از عوامل خطر این سرطان می باشند

منبع اطلاعات: دستورالعمل

باروری مردان در نظام سلامت

ایران-مرکز تحقیقات سلامت مردان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی شهید بهشتی

**اضافه وزن /چاقی** افزایش وزن با خطر ابتلا به 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 بالای 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

سرطان مثانه، نهمین سرطان دنیا و پنجمین سرطان شایع مردان در ایران است. این سرطان، یکی از پرچالش ترین و گرانترین سرطان ها در تشخیص و درمان است. تشخیص آن عمدتاً بر مبنای سیستوسکوپی است که روشی تهاجمی و گران است.