

عفونت‌ها عامل پنهان سرطان

بسیاری از ما سرطان را ناشی از ژنتیک یا آلودگی هوا می‌دانیم، اما حقیقت این است که برخی میکروب‌ها (ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها) می‌توانند مثل یک مهندس ژنتیک، سلول‌های سالم ما را بازنویسی کرده و آن‌ها را به سلول‌های سرطانی تبدیل کنند. شایع‌ترین عوامل عفونی ایجادکننده سرطان کدامند؟

• نکته مهم: داشتن این ویروس‌ها به معنی ابتلای قطعی به سرطان نیست، اما خطر را ده‌ها برابر افزایش می‌دهد.

۱. ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)

این ویروس انواع بسیار زیادی دارد. خبر خوب این است که همه انواع HPV باعث سرطان نمی‌شوند. بسیاری از آن‌ها فقط باعث ایجاد زگیل‌های معمولی پوستی می‌شوند. اما حدود ۱۴ نوع آن "پرخطر" نامیده می‌شوند که می‌توانند باعث تغییرات سلولی منجر به سرطان (دهانه رحم، گلو، زبان و مقعد) شوند.

• عفونت خاموش: یکی از خطرناک‌ترین ویژگی‌های HPV این است که در ۸۰٪ موارد هیچ علامتی (مثل زگیل یا درد) ندارد.

فرد ممکن است سال‌ها ناقل باشد و بدون اطلاع، آن را به دیگران منتقل کند.

• راه انتقال: تماس پوستی و جنسی.

چگونه عمل می‌کند؟ این ویروس وارد سلول‌های پوششی بدن شده و پروتئین‌هایی تولید می‌کند که "ژن‌های محافظ" (که مسئول جلوگیری از تومور هستند) را غیرفعال می‌کنند.

• راه طلایی پیشگیری: واکسیناسیون (بهترین زمان قبل از شروع اولین فعالیت جنسی) و انجام منظم تست پاپ اسمیر Pap Smear و HPV Typing برای خانم‌ها. انواع "پرخطر" آن عامل اصلی سرطان دهانه رحم، واژن، دهان و گلو هستند.

۲. هپاتیت B و C (HBV / HCV)

این ویروس‌ها باعث التهاب مزمن کبد (سیروز) می‌شوند. وقتی کبد مدام در حال ترمیم خود بر اثر عفونت باشد، احتمال خطا در تکثیر سلول‌ها و ایجاد سرطان کبد بالا می‌رود.

• راه انتقال: خون آلوده، و سایل تیز مشترک (تاتو، تیغ، سوزن) و روابط جنسی محافظت نشده.

۳. باکتری هلیکوباکتر پیلوری (H. Pylori)

شایع‌ترین عفونت باکتریایی در جهان است که در معده زندگی می‌کند.

هلیکوباکتر یکی از جان‌سخت‌ترین باکتری‌هاست که توانسته در محیط فوق‌العاده اسیدی معده (که هیچ موجودی در آن زنده نمی‌ماند) دوام بیاورد.

• خطر: این باکتری باعث التهاب دائمی دیواره معده می‌شود که در درازمدت به سرطان معده منجر می‌گردد.

• نشانه: سوزش معده، نفخ و دردهای گوارشی را سرسری نگیرید؛ این باکتری با یک دوره درمان آنتی‌بیوتیکی ساده از بین می‌رود. راه‌های انتقال و تکثیر در جامعه:

• آب و غذای آلوده: مصرف سبزیجاتی که با فاضلاب آبیاری شده‌اند یا آب‌های غیرتصفیه شده.

• تماس دهانی: استفاده از قاشق و چنگال مشترک یا ظروفی که به خوبی شسته نشده‌اند (این باکتری در بزاق هم یافت می‌شود).

• عدم رعایت بهداشت دست: نشستن دست‌ها بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، اصلی‌ترین راه چرخش این باکتری در بین اعضای یک خانواده است.

مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

عفونت و سرطان



واحد آموزش سلامت
بهمن ۱۴۰۴

۴. خرید مواد شمنده مواد غذایی: خشکبار را فله‌ای و از جاهای نامعتبر نخرید. به نشان سلامت و تاریخ انقضا دقت کنید.

۵. آزمایش‌های دوره‌ای: چک‌آپ‌های منظم می‌تواند عفونت‌های خاموش (مثل هیپاتیت) را قبل از تبدیل شدن به سرطان شناسایی کند
باور غلط: سرطان واگیردار است.
• واقعیت: خود سرطان واگیر ندارد، اما عوامل عفونی ایجادکننده آن (مثل HPV) می‌توانند منتقل شوند.

منبع: راهنمای پیشگیری از سرطان؛ عفونت‌ها: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد (بلوار منجم سابق) واحد آموزش سلامت
مرکز چشم پزشکی علوی

آفلاتوکسین

آفلاتوکسین سمی است که توسط قارچ‌های خانواده *Aspergillus* تولید می‌شود. این قارچ‌ها در شرایط گرما و رطوبت روی محصولات کشاورزی رشد می‌کنند.

- **مراقب باشید: این سم با پختن از بین نمی‌رود!**
- منابع خطر: پسته، بادام‌زمینی، ذرت و ادویه‌جاتی که در انبارهای نامور نگهداری شده‌اند.
- **توصیه حیاتی: اگر در بسته‌بندی آجیل، دانه‌های تغییر شکل یافته، سیاه شده یا با طعم تلخ مشاهده کردید، کل محموله را دور بریزید.**

چک لیست طلایی محافظت

برای اینکه از این عوامل دوری کنید، این ۵ گام را در سبک زندگی خود بگنجانید:

۱. واکسیناسیون را جدی بگیرید: واکسن هیپاتیت B (برای همه) و واکسن HPV (دختران و زنان ۹ تا ۲۶ سال) حیاتی است.
۲. بهداشت دهان و دندان: عفونت‌های مزمن لثه نیز با برخی سرطان‌های سر و گردن مرتبط هستند.
۳. درمان زخم معده: اگر تست هلیکوباکتر شما مثبت است، دوره درمان را تا انتها ادامه دهید.