

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

عوامل خطر سرطان ریه



سرطان ریه - سلول غیرکوچک: عوامل خطر و پیشگیری

در این صفحه: در مورد عواملی که شانس ابتلا به سرطان ریه سلول غیر کوچک (NSCLC) را افزایش می‌دهند، اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد.

عامل خطر هر چیزی است که احتمال ابتلای فرد به سرطان را افزایش دهد. اگرچه عوامل خطر اغلب بر پیشرفت سرطان تأثیر می‌گذارند، اما بیشتر آنها مستقیماً باعث سرطان نمی‌شوند. برخی از افراد با چندین عامل خطر هرگز به سرطان مبتلا نمی‌شوند، درحالی‌که برخی دیگر که هیچ فاکتور خطر شناخته شده‌ای ندارند، دچار سرطان می‌شوند. دانستن عوامل خطر و صحبت در مورد آنها با پزشک ممکن است به شما کمک کند شیوه زندگی و انتخاب‌های مراقبت سلامتی آگاهانه‌تری داشته باشید. NSCLC اغلب در افرادی که سیگار می‌کشند یا در کسانی که در گذشته سیگار کشیده‌اند، رخ می‌دهد. با این حال، افرادی که سیگار نمی‌کشند نیز می‌توانند به NSCLC مبتلا شوند، بنابراین برای همه افراد مهم است که در مورد عوامل خطر و علائم و نشانه‌های NSCLC بیاموزند.

عوامل زیر ممکن است خطر ابتلا به NSCLC را در فرد افزایش دهد:

- **تنباکو و سیگار.** دود تنباکو به سلول‌های ریه آسیب می‌رساند و باعث رشد غیرطبیعی سلول‌ها می‌شود. خطر اینکه سیگار منجر به سرطان شود برای افرادی که به شدت و/یا برای مدت طولانی سیگار می‌کشند بیشتر است. قرارگرفتن منظم در معرض دود سیگار یا پیپ دیگران می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد، حتی اگر آن فرد سیگار نکشد. به این دود تنباکو محیطی (دود تنباکو ثانویه) گفته می‌شود.

کشیدن ماری‌جوانا و استفاده از سیگارهای الکترونیکی نیز ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد، اما خطر واقعی ناشناخته است.

- **آزبست.** این کریستال‌ها در بسیاری از انواع سنگ‌ها یافت می‌شوند و اغلب به عنوان عایق نسوز در ساختمان‌ها استفاده می‌شوند. هنگامی که الیاف آزبست استنشاق می‌شوند، می‌توانند ریه‌ها را تحریک کنند. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که ترکیبی از سیگارکشیدن و قرارگرفتن در معرض آزبست خطرناک است. افرادی که با آزبست در مشاغلی مانند کشتی‌سازی، معدن آزبست، عایق‌کاری یا تعمیر ترمز خودرو کار می‌کنند و سیگار می‌کشند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به NSCLC هستند. استفاده از تجهیزات تنفسی محافظ این خطر را کاهش می‌دهد.

- **رادون.** نوعی گاز نامرئی و بی‌بو است که به طور طبیعی توسط برخی از خاک‌ها و سنگ‌ها آزاد می‌شود. قرارگرفتن در معرض رادون با افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان از جمله سرطان ریه مرتبط است.

- **آلودگی هوا.** تحقیقات نشان داده است که قرارگرفتن در معرض آلودگی هوای بیرون می‌تواند منجر به سرطان ریه شود. تقریباً همه در مکانی زندگی می‌کنند که مرتباً در معرض آلودگی هوا هستند. علل شایع آلودگی عبارت‌اند از حمل‌ونقل و دودهای صنعتی، تولید برق و دود ناشی از سوزاندن عمدی و آتش‌سوزی‌های جنگلی. افراد با سابقه مصرف تنباکو در معرض خطر بیشتری قرار دارند. شما می‌توانید با بررسی پیش‌بینی آلودگی هوا در منطقه خود و اجتناب از ورزش در فضای باز در زمان اوج آلودگی هوا، قرارگرفتن در معرض آلودگی را کاهش دهید.

- **سایر مواد.** سایر مواد مانند گازها یا مواد شیمیایی در محل کار یا محیط می‌توانند خطر ابتلا به سرطان ریه را در فرد افزایش دهند. در برخی از نقاط جهان، افرادی که در معرض شعله‌های پخت‌وپز زغال‌سنگ یا چوب هستند ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهند. همچنین، دود ناشی از گاز دیزل یا لحیم‌کاری فلزات می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد. عوامل دیگری که ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهند عبارت‌اند از قرارگرفتن در معرض اشعه، آرسنیک، نیکل و کروم.

- **ژنتیک.** برخی افراد استعداد ژنتیکی برای سرطان ریه دارند. حتی اگر هرگز سیگار نکشند، افرادی که والدین، برادر یا خواهرشان مبتلا به سرطان ریه هستند، ممکن است به دلیل تغییرات ژنتیکی، خطر ابتلا به سرطان ریه را داشته باشند. تحقیقات در مورد جهش‌های ژنتیکی ارثی و سرطان ریه در حال انجام است.

پیشگیری

عوامل مختلفی باعث ایجاد انواع سرطان می‌شوند. محققان به بررسی عواملی که باعث NSCLC می‌شوند، از جمله راه‌های پیشگیری از آن ادامه می‌دهند. اگرچه هیچ راه اثبات‌شده‌ای برای پیشگیری کامل از NSCLC وجود ندارد، ممکن است بتوانید خطر خود را کاهش دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد خطر ابتلا به سرطان با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید.

مهم‌ترین راه برای پیشگیری از سرطان ریه دوری از دود تنباکو است. افرادی که هرگز سیگار نمی‌کشند کمترین خطر ابتلا به سرطان ریه را دارند. اما حتی افرادی که برای مدت طولانی سیگار کشیده‌اند نیز می‌توانند با ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهند. درباره [فواید ترک سیگار برای سلامتی](#) بیشتر بدانید.

تلاش‌ها برای پیشگیری از سرطان ریه با ویتامین‌ها یا سایر درمان‌ها جواب نداده است. به‌عنوان مثال، بتاکاروتن، دارویی مرتبط با ویتامین A، برای پیشگیری از سرطان ریه آزمایش شد و خطر ابتلا به سرطان را کاهش نداد. در افرادی که به سیگارکشیدن ادامه دادند، بتاکاروتن در واقع خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش داد.