

## مرگبارترین سرطان‌های مردان

بررسی‌های صورت گرفته حاکی از آن است که شیوع برخی بیماری‌ها از جمله برخی سرطان‌ها بین مردان شایع‌تر است و مرگ و میر بیشتری را به دنبال دارد و در این رتبه‌بندی، سرطان پروستات که از جمله شایع‌ترین بیماری‌های مردان به شمار می‌رود در رتبه اول و بعد از آن، سرطان مثانه و در رتبه سوم سرطان ریه جزء سرطان‌های مرگبار ایران قرار دارد که بر اثر استعمال دخانیات و سیگار، عدم مصرف سبزیجات و میوه‌ها بوجود می‌آید.

بر طبق آمارها این سرطان شایع‌ترین نوع سرطان در مردان است که از ۴۵ سالگی به بعد خطر ابتلا به آن بیشتر می‌شود و اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، با انجام عمل جراحی ساده، فرد می‌تواند طول عمر طبیعی داشته باشد، ولی از آنجا که سرطان پروستات امکان پیشرفت دارد، رشد تومورها می‌تواند عارضه شدید ایجاد کند.

معمولاً در ابتلا به سرطان پروستات عوامل مهمی دخیل‌اند. تغذیه در این میان نقش بسیار مهمی دارد، به طوری که پزشکان به مردان توصیه می‌کنند از مصرف بیش از حد گوشت قرمز خودداری کرده و بیشتر مصرف گوشت سفید ماهی و مرغ را در دستور رژیم غذایی روزانه‌شان قرار دهند.

چاقی، اضافه وزن و سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پروستات، خطر ابتلا به این بیماری را در مردان چند برابر می‌کند. از طرف دیگر، مصرف میوه‌ها و سبزیجات در کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات بسیار مؤثر است و در بین سبزیجات، گوجه‌فرنگی مورد تأیید محققان است و پزشکان به مردان توصیه می‌کنند در مصرف آن کوتاهی نکنند.

دکتر مجید مظفری، متخصص بیماری‌های ریوی در این باره عنوان کرد: طبق آمار ۱۵ درصد از مردم ایران سیگار می‌کشند که متأسفانه بخش قابل توجهی از این آمار متعلق به جامعه مردان است در این میان افرادی که به اعتیاد نیز روی می‌آورند عمدتاً افرادی هستند که از سن ۱۳ تا ۱۸ سالگی، سیگار را تجربه کرده‌اند.

وی ادامه داد: قلیان خطرات جدی همانند دخانیات به همراه دارد که باید در این زمینه رسانه‌ها به آگاه بخشی مردم بپردازند اگر چه برخی از زنان نیز به استعمال دخانیات و قلیان می‌پردازند اما مردان بیش از زنان به دلیل فشارهای زندگی و تحمل ناراحتی‌های خود به سیگار و قلیان و حتی مواد مخدر روی می‌آورند که در نتیجه متأسفانه مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در بین مردان شایع‌تر است.

مظفری اظهار کرد: سالانه ده هزار میلیارد تومان به دلیل استعمال دخانیات از میان می‌رود و در مقابل برای درمان بیماری‌های ناشی از دخانیات ۳۰ هزار میلیارد تومان هزینه نیاز است.