

سرطان مثانه در کمین افراد سیگاری

14 دی 1403

یک فلوشیپ کلیه و مجاری ادراری گفت: افراد سیگاری نخستین گروه از افرادی هستند که در معرض ابتلاء به سرطان مثانه قرار دارند.

حبیب‌اله موسوی بهار، با اشاره به علل و عوامل بروز بیماری سنگ کلیه اظهار کرد: علل تشکیل سنگ کلیه را می‌توان به دو دسته غیرقابل تغییر مثل ژنتیک و علل قابل تغییر تقسیم کرد که می‌توان با پیشگیری، از بروز علل قابل تغییر از ابتلاء به بیماری پیشگیری یا درمان آن را تسهیل کرد.

وی تصریح کرد: مشاغلی که گرمای زیاد را تحمل می‌کنند، داشتن رژیم غذایی نامناسب و پُرنمک، مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز، و اضافه وزن در افراد از جمله عواملی است که می‌تواند بر ایجاد و تشدید سنگ کلیه مؤثر واقع شود همچنین محیط زندگی در این موضوع اثرات انکارناپذیری دارد.

این فلوشیپ و متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری تناسلی ادامه داد: برای پیشگیری از بروز سنگ کلیه، مقدار مصرف آب برای بزرگسال بیش از ۸ لیوان آب باید باشد و میزان آب مورد نیاز بدن را می‌توان از رنگ ادرار فرد تشخیص داد چراکه رنگ ادرار باید روشن باشد و اگر به سمت غلظت رفته باشد به این معنی است که آب بدن کم است و باید آب بیشتر مصرف شود.

وی در ادامه به شیوع بیماری سرطان مثانه به عنوان یکی از سرطان‌های شایع کشور اشاره و بیان کرد: سرطان مثانه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در تمام جهان است که مهم‌ترین علت ایجاد آن مصرف سیگار و دود است.

موسوی بهار تشریح کرد: در برخی مشاغل که استنشاقات ناسالم دارند مثل تولید محصولات پتروشیمی یا استفاده متعدد از رنگ‌های صنعتی، آلودگی‌های دودزا مثل حرفه صافکاری امکان بروز بیماری سرطان مثانه بیشتر است.

وی با بیان اینکه سیگاری‌های اکتیو و پسیو بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان مثانه هستند، گفت: سیگاری اکتیو خود فرد سیگاری است اما فرد پسیو کسی است که خودش سیگار نمی‌کشد اما در مجاورت با افراد سیگاری، دود سیگار استنشاق می‌کند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه با مقدار و مدت بالای مصرف سیگار، احتمال بروز سرطان مثانه پیشرفته و حتی‌تر بیشتر می‌شود تبیین کرد: خوشبختانه به علت خون‌آلود شدن ادرار، تشخیص سرطان مثانه زود اتفاق می‌افتد.

وی در ادامه تأکید کرد: فرد مبتلاً حتماً باید تماس با سیگار و استنشاقات دودزا را محدود و صفر کند و وظیفه مسئولین کارگاه‌های دودزا این است که بهداشت محیط و حرفه‌ای کار را ارتقا دهند و امکانات ایمن را در کار توسعه دهند تا افراد کمتر در معرض آسیب قرار بگیرند.

این جراح کلیه و مجاری ادراری در بخش دیگری از سخنان خود، بزرگی خوش‌خیم پروستات را از دیگر بیماری‌های شایع در حوزه اورولوژی عنوان کرد و افزود: این بیماری مختص آقایان است که عمدتاً در سنین بالا دچار این مشکل می‌شوند.

وی خاطرنشان کرد: پروستات اندام مردانه‌ای است که از سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی شروع به رشد می‌کند و بیشترین سن رشد آن در میانسالی است اما علائم آن در سنین ۶۰-۶۵ سالگی بروز می‌کند و مجرای ادرار را تحت فشار قرار می‌دهد.

موسوی‌بهار یادآور شد: در افرادی که به این مشکل مبتلا هستند دفع ادرار با مشکل مواجه می‌شود و به ویژه شب‌ها زندگی و شرایط استراحت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد البته در ۸۰ درصد موارد، نیاز به جراحی ندارد و از هر ۱۰ مرد تنها یک نفر نیاز به جراحی پروستات پیدا می‌کند.

وی با بیان اینکه این موضوع راه پیشگیری ندارد گفت: یکی از اقدامات مؤثر در کاهش ابتلاء به این بیماری این است که از نگاه داشتن ادرار بپرهیزید، به خصوص در سنین بالا به هیچ وجه نباید ادرار در مثانه بماند وگرنه احتمال بروز احتباس ادرار نیز بالا می‌رود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به اینکه کارکرد روده نیز بر این موضوع تأثیرگذار است تبیین کرد: روده باید منظم، راحت و بدون مشکل کار کند و در این راستا لازم است پس از دفع روده، طهارت با آب گرم داشته باشید و از مصرف غذای تند و ترش و خشک به ویژه در شب‌ها بپرهیزید.



وی بروز عفونت‌های ادراری را یکی دیگر از مشکلات دردرساز زندگی ماشینی برشمرد و افزود: یکی از علل بروز عفونت‌های ادراری می‌تواند ناهنجاری مادرزادی مثل تنگی مجاری ادراری باشد اما برخی عفونت‌های ادراری در بزرگسالان بیشتر است که علل مختلفی دارد که یکی از علل مهم آن، زندگی شهری و کارمندی است که منجر به نگاه داشتن ادرار در شرایط مختلف است.

موسوی‌بهار نحوه دفع ادرار را بر پیشگیری از بروز عفونت اثرگذار دانست و گفت: دفع ادرار در جای مناسب و شکل مناسب در این موضوع بسیار مهم است، همچنین تمیزی و نظافت سرویس بهداشتی، وجود امکانات کافی از جمله دستمال، صابون و آب مناسب در سرویس بهداشتی بسیار حائز اهمیت

است.

وی با بیان اینکه در زمان احساس نیاز باید به طور کامل و مناسب ادرار دفع شود و نظافت رعایت شود، اضافه کرد: مؤسسات عمومی، ترمینالها، بانکها، مدارس و بسیاری فضاهای دیگر از امکانات مناسبی در سرویس‌های بهداشتی برخوردار نیستند و این امکان ابتلاء به عفونت ادراری را بالا می‌برد.

این فلوشیپ کلیه و مجاری ادراری با تأکید بر اینکه دفع ناقص ادرار باعث می‌شود آلودگی‌های محیط و اطراف از مجرای ادرار به داخل مثانه برگردد و عفونت ایجاد کند عنوان کرد: مسئولین و مدیران واحدها باید نسبت به ساخت دستشویی مناسب و نظافت آن برای سلامت کارمندان همت کنند و سرویس بهداشتی‌های بین‌راهی نیز به نحو شایسته نگهداری و نظافت شوند.