

در پیشگیری از بروز سرطان های شغلی پیش قدم شوید !

اقدامات موثر در پیشگیری از بروز سرطان های شغلی در مراکز صنعتی

واژه همگانی سرطان، برای گروهی از بیماری هایی است که در آن برخی از سلول ها در جاهای گوناگون بدن رشد کرده، بزرگ و زیاد می شوند. هنگامی که این سلول ها خارج از کنترل رشد کردند، ایجاد توده ای می کنند که به آن غده (تومور) می گویند و ممکن است خوش خیم یا بد خیم (کشنده) باشد.

همه تومورهای سرطان زا کشنده نیستند، زیرا بیشتر آنها خوش خیم اند. به این معنا که سرطانی نبوده و به خارج از خود تومور گسترش نمی یابند. خوشبختانه، بسیاری از انواع سرطان با شناخت آن و انجام اقدامات بهداشتی و درمانی، قابل کنترل و حتی در بیشتر موارد درمان پذیر خواهند بود. انجمن ملی مبارزه با سرطان آمریکا سرانجام پس از سال ها پژوهش اعلام داشته اند تقریباً ۸۰ درصد همه سرطان ها قابل پیشگیری هستند. چنانچه سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل پیشگیری و درمان می باشد. سه روش مهم افزایش ورزش و فعالیت، تغذیه مناسب و متعادل، و ترک سیگار در پیشگیری از بروز سرطان بسیار مهم است.

سرطان های شغلی، یکی از دشواری های مهم در مراکز صنعتی هستند. سرطان های ناشی از کار در اثر تماس بدن با مواد گوناگون مانند پرتوها، یا تنفس گرد و غبار و خوردن برخی مواد شیمیایی که سرطان زا شناخته شده اند، اتفاق می افتند. بسیاری از انواع سرطان ها در مراکز صنعتی قابل کنترل می باشند؛ به عبارت دیگر، حدود ۸۰ درصد همه سرطان ها، با رعایت موارد بهداشتی در زندگی و محیط کار، قابل پیشگیری است. سرطان های شغلی بیشتر در پوست، ریه ها، مثانه، اندام های سازنده خون و غده پروستات دیده می شود.

توصیه های مهم:

- اصول ایمنی و بهداشت شغلی را در محیط کارتان رعایت نمایید. با توجه به این که حداقل دوسوم سرطان های انسان به عوامل محیطی نسبت داده شده است، جدی گرفتن توصیه های ایمنی و فراگیری روش های محافظت از خود، اهمیت خاص دارد. رعایت اصول ایمنی و بهداشت شغلی در محیط کار، به ویژه هنگام کار با مواد شیمیایی، بسیار با اهمیت است. رعایت بهداشت دست ها، صورت و لب به طور مرتب و نیز شست و شوی روزانه آنها، پیش از نوشیدن آشامیدنی و غذا خوردن، از نکات سودمند در پیشگیری از بروز سرطان است.
- برگزاری دوره های آموزشی برای کارکنان در مراکز صنعتی جدی گرفته شود. هرگونه توجه و اقدام برای پیشگیری از بروز سرطان های شغلی، بدون همکاری و آگاهی افرادی که در معرض خطر هستند، بی حاصل است؛ از این رو اهمیت آموزش و آشنایی افرادی که در مراکز صنعتی کار می کنند، بسیار مهم است. به طور کلی برگزاری دوره های آموزش بهداشت و ایمنی برای استفاده کارکنان و مسئولان مراکز صنعتی به منظور آشنایی آنان با راه های پیشگیری از بروز ابتلا به سرطان و دیگر عوامل سرطان زا بسیار سودمند است.
- انجام معاینه های دوره ای پزشکی را جدی بگیرید. یکی از نکات مهم در سرطان، توجه به معاینه های منظم پزشکی و انجام آزمایش های دوره ای طب صنعتی است. انجام معاینه های دوره ای منظم و پیوسته، به خصوص معاینه های دستگاه تنفس و تهیه گزارش از هر گونه آسیب مشکوک، به ویژه آسیب های ناشی از کار، در پیشگیری از بروز سرطان ها و از جمله سرطان ریه بسیار مهم است.
- از وسایل حفاظت فردی استفاده شود. استفاده کارکنان از لباس کار، به هنگام کار کردن که حداکثر تا مچ دست پوشیده باشد و نیز به کار بردن وسایل حفاظت فردی مانند دستکش، عینک، ماسک، کفش های ایمنی، پیش بند و ...، از اقدام های اساسی در صنعت است.

- علایم هشدار دهنده را جدی بگیرید. موسسه سرطان آمریکا هفت علامت هشدار دهنده سرطان را که در صورت تداوم وجود آنها به مدت بیش از دو هفته باید مورد بررسی قرار گیرند، به شرح زیر اعلام نموده است: تغییر در عادات روده ای و ادراری، زخمی که بهبود و ترمیم نمی‌یابد، خونریزی و ترشح غیر معمول، سختی و وجود توده ای در سینه و یا دیگر اندام های بدن، اشکال در بلع و سوء هاضمه، تغییرات قابل ملاحظه در خال وزگیل، سرفه های پیایی یا سخت.
- کارکنان مراکز صنعتی توجه داشته باشند که در صورت مشاهده هرگونه برآمدگی یا زخم، در بدن خود برای درمان، هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنند. به طور کلی در صورت بروز هر گونه نشانه و علامتی که تشخیص رابه طرف سرطان راهنمایی کند، باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. در صورت ابتلا به خونریزی در ادرار به پزشک مراجعه نمایید.
- مراقب نور شدید آفتاب باشید. ضروری است کارکنانی که در معرض نور آفتاب کار می‌کنند، به ویژه کارکنان تأسیسات و سکوهای نفتی، از لباس سبک و آستین دار و شلوار بلند استفاده کنند. در صورتی که آنها ناچار هستند به مدت طولانی در مجاورت آفتاب کار کنند، حتما از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب (با نظر پزشک) کار کنند. استفاده از کرم های ضد آفتاب در تمام سطوح پوستی در معرض خورشید از موارد توصیه شده می‌باشد.
- افرادی که با مواد شیمیایی سرو کار دارند توصیه می‌شود مقررات حذف خطر آلودگی مواد شیمیایی را کاملا رعایت کنند.
- هنگام کار با مواد و حلال های فرار شیمیایی مراقب باشید. دقت در مصرف مواد و حلال های فرار شیمیایی در سطح آزمایشگاه و مراکز صنعتی از سوی کارکنان در پیشگیری از بروز سرطان، به ویژه سرطان خون بسیار مهم است.
- ضروری است با اجرای برنامه های بهداشت صنعتی از انتشار و ورود برخی از حلال های شیمیایی سرطان زا در محیط زیست و به خصوص در مراکز صنعتی و شیمیایی جلوگیری شود.

- کارشناسان بهداشت صنعتی و ایمنی، نظارت و بازرسی های دقیقی از مراکز صنعتی داشته باشند. نظارت و بازرسی دقیق از سوی کارشناسان بهداشت صنعتی و ایمنی (HSE) از کارگاه ها و دیگر قسمت های مراکز صنعتی و نیز کارکنانی که با مواد سرطان زا کار می کنند، برای جلوگیری از بروز سرطان ها بسیار مهم است. همچنین تهیه گزارش از موارد مبتلایان به سرطان کارکنان در مراکز صنعتی، برای انجام اقدامات اساسی پیشگیری و درمان هرچه سریع تر آنان ضروری است.
- دستگاه ها، مجهز به حفاظ باشند. در نظر گرفتن حفاظ بر روی دستگاه هایی که از روغن های معدنی و شیمیایی استفاده می کنند ضروری است؛ زیرا با انجام این کار، موجب جلوگیری از پاشیده شدن این مواد به اطراف، به ویژه بر روی بدن کارکنان شده و تا اندازه زیادی از بروز سرطان پوست پیشگیری می شود.
- به کار بردن روغن های بدون خاصیت سرطان زایی در مراکز صنعتی از اقدام های اساسی است. سعی شود استفاده از مواد مشکوک به سرطان، در مراکز صنعتی به حداقل کاهش یابد و موادی که زیان آور نیستند، جانشین آنها گردد.
- محیط های کار را به دستگاه های تهویه و مکش قوی مجهز سازید. نصب دستگاه های تهویه و مکش قوی به میزان قابل توجه در سطح کارگاه های صنعتی برای خروج گرد و غبار، ذرات فلزات و بخارهای مواد سمی از درون محیط کار، سودمند بوده و یکی از راه های اساسی در پیشگیری از ابتلا کارکنان به سرطان ها، به ویژه سرطان ریه است.
- خودداری از مصرف سیگار در محیط کار باید جدی گرفته شود. برای جلوگیری از بروز سرطان های شغلی شایع و به خصوص سرطان ریه در بین کارکنان مراکز صنعتی، خودداری از مصرف سیگار، به ویژه در محیط کار توصیه می شود. ترک سیگار، یکی از بهترین عوامل پیشگیری از بروز سرطان ریه است.

• با پزشکان طب صنعتی همکاری نمایید. به طور منظم برای معاینه و اطمینان از سلامتی اعضاء بدن تان، با پزشک طب صنعتی مشورت نمایید. همچنین توصیه های پزشک طب صنعتی را جدی بگیرید.

• برای معاینه پوست تان به متخصص پوست مراجعه نمایید. متخصصان پوست توصیه می کنند که برای تشخیص هر ضایعه مشکوک پوستی در اوایل پیدایش، یک برنامه معاینه ماهیانه برای خود بگذارید.

منابع مورد استفاده:

۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، ۱۳۹۰، چاپ اول نشر فرهنگ اندیشمندان

۳- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

۴- Prevention of occupational cancer hazards, W.C.Hueper, American Cancer Society
(<https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com>)

۵- Strategies for primary prevention of occupational cancer, Springer Nature Switzerland AG, 2020,
(<https://link.springer.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامتی

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com