

وقتی زبان تان ،سرطانی می شود... !

بهترین روش های طبیعی در پیشگیری و کنترل سرطان زبان

✚ سرطان زبان، نوعی سرطان سر و گردن است .سرطان ، زمانی است که سلول های غیرطبیعی شروع به تقسیم و رشد می کنند و به روشی کنترل نشده رشد می کنند^{۱۹}. **تومورهای بدخیم زبان، یکی از بحث برانگیزترین موارد سر و گردن برای متخصصان سرطان است.** سرطان زبان، یکی از شایع ترین سرطان های حفره دهانی است که سن شیوع آن در افراد بین دهه ۷۰ و در مردان شایع است. (ص ۳۳)^۴

✚ **علائم هشدار دهنده را جدی بگیرید!** در مراحل اولیه ایجاد این بیماری ، به ویژه در مواردی که قسمت انتهایی و پایه زبان درگیر بیماری می شود، ممکن است فرد علائم خاصی را مشاهده نکند، اما به طور کلی شایع ترین علامت سرطان زبان در انواع مختلف این بیماری، ایجاد زخم بر روی زبان است. ویژگی زخمی که مربوط به سرطان زبان است این است که نه تنها در گذر زمان بهبود نمی یابد، بلکه به راحتی دچار خونریزی می گردد.^۳

سایر علائم سرطان زبان شامل موارد زیر می گردد: ایجاد لکه های قرمز یا سفید بر روی زبان که در گذر زمان از بین نرود، درد در هنگام تناول غذای حسی دهان، گلو درد بدون منشاء خاصی که در گذر زمان بهبود نیابد، خونریزی زبان بدون دلیل خاصی ، وجود توده ای بر روی زبان بدون دلیل خاصی که در طول زمان مرتفع نگردد.^۳ یک لکه قرمز یا سفید روی زبان که از بین نمی رود، درد هنگام بلع،

بی حسی در دهان که از بین نمی رود، احساس درد یا سوزش روی زبان، مشکلات حرکت زبان یا صحبت کردن، یک توده در گردن، خونریزی غیر قابل توضیح از زبان (که ناشی از گاز گرفتن زبان یا آسیب دیگری نیست، درد در گوش (نادر).^{۱۹}

مهم است که به یاد داشته باشید که این علائم ممکن است به دلیل یک وضعیت پزشکی کمتر جدی باشد. اما بهتر است فقط برای اطمینان، علائم را با پزشک خود بررسی کنید.^{۱۹}

با عوامل بروز سرطان زبان بیشتر آشنا شوید. علت اصلی سرطان زبان تاکنون ناشناخته می باشد، اما عوامل متعددی می تواند خطر ابتلا به این بیماری را تشدید کند از جمله: مصرف دخانیات، مصرف مشروبات الکلی، آلودگی به برخی بیماری های مقاربتی از جمله بیماری HPV، سابقه ژنتیکی، رژیم غذایی نامناسب همچون مصرف کم میوه و سبزی ها، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، استفاده از دندان مصنوعی نامناسب.^۳ سرطان زبان، معمولاً هنگامی روی می دهد که شخص دارای دندان های مصنوعی نامناسب باشد و مرتب آن را با زبان، تحریک کند.^۴

به روش های تشخیص سرطان زبان اهمیت بدهید. به منظور تشخیص سرطان زبان در فرد، پزشک متخصص، فرآیندی از جمله بررسی سابقه پزشکی و خانوادگی فرد، بررسی عادات روزانه و رژیم غذایی فرد و معاینه فیزیکی زبان او را طی خواهد کرد. در صورتی که علائمی از وجود بیماری سرطان زبان در فرد مشاهده شد، پزشک متخصص، نمونه برداری از ناحیه مشکوک به سرطان را تجویز خواهد نمود.^۳

در اغلب موارد این نمونه برداری به کمک بی حسی موضعی، انجام خواهد شد. همچنین پزشک متخصص می تواند از شیوه های دیگری به منظور تشخیص قطعی وجود سرطان زبان در بیمار بهره گیرد. در صورت تشخیص وجود بیماری در فرد، پزشک متخصص می تواند به کمک تجویز MRI، میزان گسترش و تسریع بیماری را پیش از ورود به درمان مشخص سازد.^۳

رنگ زبان خود را کنترل کنید. مهم است که هر از گاهی رنگ زبان خود را بررسی کنید، زیرا می توان از آن برای بررسی وضعیت سلامتی خود استفاده کرد. زبان سالم، صورتی روشن است و می تواند پوشش کمی سفید داشته باشد. با این حال، یک زبان کاملاً سفید، می تواند نشان دهنده کم آبی بدن و حتی عفونت قارچی باشد. اگر زبان شما رنگ پریده است، می تواند به این معنی باشد که کمبود ویتامین دارید. از طرف دیگر، اگر زبان شما قرمز روشن است، می تواند یک علامت هشدار دهنده برای عفونت یا حتی یک اختلال قلبی یا خونی باشد. بنابراین، اگر متوجه هر گونه رنگ غیر طبیعی در زبان خود شدید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.^۷

از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. یک رژیم غذایی سالم، شامل انواع مواد غذایی است که می خورید، تعداد کالری هایی که مصرف می کنید و میزان مصرف منظم و مرتب شما از مواد غذایی سالم است. توصیه می شود که رژیم غذایی شما عمدتاً از میوه ها، سبزی ها و غلات کامل (سبوس دار) باشد. زبان شما، یک ماهیچه است و درست مانند سایر ماهیچه های بدن تان، برای قوی نگه داشتن آن نیاز به یک رژیم غذایی سالم است.^۹

دکتر ساندیپ نایاک، متخصص انکولوژیست، می‌گوید که تغذیه صحیح ، می‌تواند به پیشگیری و کاهش سرطان کمک کند، زیرا به حفظ سلامت و قوی بودن بدن شما ، کمک می‌کند تا قبل از شروع تکثیر با هر گونه سلول سرطانی بالقوه ، مبارزه کند.^۲ یکی از راه های موثر برای پیشگیری یا کاهش ابتلا به سرطان دهان و زبان، پیروی از یک رژیم غذایی و تغذیه سالم است.^۲ توصیه می‌شود غذاهایی با خواص ضد میکروبی شناخته شده مانند پیاز خرد شده، سیر، زنجبیل و نارگیل را امتحان کنید. این به شما کمک می‌کند تا با باکتری های مضر موجود در زبان تان مبارزه کنید. همچنین ممکن است در نظر داشته باشید که غذاهای سرشار از آهن را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. سعی کنید اسفناج، گوشت قرمز، ماهی و مرغ بخورید تا سلامت زبان خود را تقویت کنید.^۹

سیگار تان را خاموش کنید! سیگار کشیدن می‌تواند تاثیر طولانی مدتی بر سلامت زبان شما داشته باشد. سیگار کشیدن می‌تواند باعث شود که شما برای همیشه بخشی از توانایی خود را در چشیدن و لذت بردن از برخی غذاها از دست بدهید.^۲ مطالعات نشان داده‌اند که محصولات تنباکو می‌توانند شکل جوانه‌های چشایی شما را به طور دائم تغییر دهند و آنها را صاف‌تر کنند و طعم غذاها و نوشیدنی‌های تلخ مانند قهوه را برای شما دشوارتر کنند.^۹

علاوه بر این، سیگار می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان دهان را افزایش دهد. سرطان زبان اغلب به صورت یک زخم سفت ظاهر می‌شود و می‌تواند بر گفتار و چشایی شما تاثیر بگذارد.^۲ از تنباکو دوری کنید. هر چه مدت زمان بیشتری از تنباکو

استفاده کرده باشید و بیشتر از آن استفاده کنید، خطر ابتلا به سرطان های سر و گردن در شما بیشتر می شود.^۲

هم سیگار و هم تنباکوی بدون دود، همیشه نقش مستقیمی در ایجاد این سرطان ها دارند.^۲ مصرف سیگار و قلیان درابتلا به سرطان زبان، اهمیت ویژه ای دارند.^۴ تنباکوهای جویدنی، بدون دود و تنباکویی که مستقیماً در دهان قرار می گیرند، می توانند زخم های سفید خاکستری در دهان ایجاد کنند که می تواند سرطانی شود. همچنین تنباکوی بدون دود، حاوی مواد شیمیایی است که به ژنی که از سرطان محافظت می کند آسیب می رساند.^۱

ترک سیگار، یکی از پیشگیرانه ترین راه ها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان دهان است. نه تنها از خطرات مرتبط با مصرف تنباکو اجتناب می کنید، بلکه خطر ابتلا به مشکلات تنفسی مانند آمفیزم یا برونشیت مزمن را نیز کاهش می دهید.^۲ همچنین ترک مصرف دخانیات، حتی می تواند به درمان برخی از سرطان های دهان، با درمان های مناسب کمک کند.^۲

چنانچه فردی سیگاری هستید، باید فوراً آن را ترک کنید. اگر شما و اعضای خانواده تان تصمیم بگیرید که هرگز سیگار نکشید. به طور کلی خودداری از مصرف سیگار، می تواند یکی از عوامل مهم پیشگیری از ابتلا به سرطان باشد.^{۱۱}

از بروز بیماری های دهان ولته پیشگیری کنید. پژوهشگران دانشگاه نیویورک

، معتقدند با توجه به اینکه کاهش و تحلیل دراستخوان های لته به تدریج انجام می گیرید، بیماری های دهان ولته در افراد، مزمن و پیش رونده است. از این رو، باید آن را جدی گرفت. البته نمی توان تاثیر تنباکو و استفاده از دخانیات را در

افزایش بیماری های دهانی و زبانی نا دیده گرفت .بررسی ها نشان می دهند بیماری های مزمن و مکرر لثه، می توانند زمینه را برای ابتلای فرد به سرطان زبان آماده کند .

به گفته پزشکان دانشگاه مونترال ،وجود دردهای مزمن لثه، ناشی از وجود پلاک های باکتری ها است که موجب بروز سرطان زبان می شود وکشیدن سیگار، این خطر را در حدود پنج برابر افزایش می دهد. (ص ۳۴)^۴

با مصرف بروکلی سرطان را مهار کنید. کلم بروکلی یکی از سبزی های بسیار با ارزش است که سرشار از مواد مغذی می باشد و فواید بی شماری برای افزایش سلامتی انسان دارد. بروکلی دارای انواع مواد غذایی شامل ویتامین C، ویتامین A، (اغلب به عنوان بتاکاروتن)، اسید فولیک، کلسیم، پتاسیم و فیبر(الیاف غذایی) است. ^{۲۰} این رو، می تواند مانع ابتلای ما به انواع عارضه های خطرناک جانبی مانند سرطان شود. عصاره این سبزی ، برای درمان سرطان معجزه می کند.^۴

بررسی ها نشان داده است که یکی از مهمترین خواص کلم بروکلی متوقف نمودن آنزیم های سرطانی است. نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد عصاره کلم بروکلی می تواند در پیشگیری از سرطان دهان موثر باشد. در این بررسی جدید پزشکان مشاهده کردند عصاره کلم بروکلی می تواند از رشد مجدد تومورهای سرطانی در افرادی که پیش از این دچار سرطان سر و گردن بوده اند، پیشگیری کند. در این بررسی سلول های سرطانی سر و گردن انسان در محیط آزمایشگاهی تحت درمان

قرار گرفته، سپس وضعیت آنها با سلول‌های سالم دیواره گلو و دهان مورد مقایسه قرار گرفت.^۴

اگر می‌خواهید از سرطان‌های سر و گردن در امان بمانید مصرف این سبزی را فراموش نکنید. پژوهشگران دانشگاه ایلینوی آمریکا، دریافته‌اند که ژن‌های داوطلب کنترل‌کننده تجمع ترکیبات فنولیک در کلم بروکلی وجود دارد. اگر می‌خواهید با بروکلی ضد سرطان شوید و خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را کاهش دهید، روزی نصف فنجان بروکلی میل کنید.^{۵،۴} توصیه می‌شود کلم بروکلی به صورت بخارپز و یا با اندکی روغن زیتون پخته شود. در صورت جوشاندن کلم‌ها به مدت زیاد، مولکول‌های محافظتی آنها از بین می‌رود.^{۲۰} در صورت تمایل می‌توان کلم بروکلی را به صورت پخته (به مدت ۸-۱۲ دقیقه) بجوشانید و همراه با آب لیمو در کنار خوراک گوشت، مرغ، ماهی و یا در سوپ استفاده کنید.^{۲۰}

❖ نوشیدن الکل، ممنوع! همان‌طور که در مورد سیگار کشیدن، هر چه مدت زمان بیشتری از الکل استفاده کنید و مقداری که می‌نوشید، خطر شما بیشتر می‌شود. به این دلیل که الکل در تغییر ترکیب شیمیایی بدن برای شکستن سیستم دفاعی آن، در برابر سرطان نقش دارد. وابستگی به الکل و زیاده‌روی در مصرف آن، خطر ابتلا به سرطان را در فرد افزایش می‌دهد و نوشیدن بیش از حد الکل و سیگار کشیدن در کنار هم، تاثیر چند برابری دارد.^۱

❖ به‌طور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید. اغلب دندان‌پزشکان و متخصصان بهداشت دندان، اولین کسانی هستند که متوجه رشد بالقوه سرطانی می‌شوند. معمولاً، آنها در طول معاینه‌های معمول دندانپزشکی خیلی زود همه چیز را تشخیص می‌دهند. آنها می‌توانند شما را به یک متخصص گوش، حلق و

بینی یا یک جراح سر و گردن ارجاع دهند. اگر بتوانند تشخیص را تایید کرده و درمان را فوراً شروع کنند، شانس خوبی وجود دارد که بتوانند سرطان را از بین ببرند. مراجعه به دندانپزشک، هر شش ماه را جدی بگیرید.^۱

✚ **مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را جدی بگیرید.** حتماً دو بار در روز و بعد از غذا، مسواک بزنید و نخ دندان بکشید تا دندان و دهان خود را سالم نگه دارید.^۱

✚ **مراقب لب های خود باشید.** اگر سابقه آفتاب سوختگی شدید دارید، مراقب لب های خود باشید. همان طور که پوست می تواند به راحتی بسوزد، لب ها نیز به آفتاب حساس هستند.^۱

✚ **از خود در برابر عفونت HPV دهان، محافظت کنید.** انتقال جنسی، علاوه بر انتخاب سبک زندگی، یک عامل خطر برای سرطان دهان است. ویروس پاپیلومای انسان (HPV)، می تواند از طریق رابطه جنسی دهانی محافظت نشده، یا تبادل مایعات تولید مثلی منتقل شود و در نتیجه سرطان دهان ایجاد شود.^۲ ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)، به ویژه HPV16، به شدت با سرطان های دهان و حلق، به ویژه سرطان های پشت دهان مرتبط است. به طور معمول، سرطان های مرتبط با HPV در مردان در اواخر دهه ۴۰ یا اوایل ۵۰ سالگی مشاهده می شود. آنها معمولاً علائم کمتری دارند، مانند تورم در گردن خود، که در حین اصلاح متوجه می شوند که از بین نمی رود.^۱

بهترین راه برای پیشگیری از HPV، این است که قبل از شروع فعالیت جنسی، واکسینه شوید. با وجود واکسن هایی که در حال حاضر در برابر دو سویه HPV محافظت می کنند، این امید وجود دارد که تعداد موارد این سرطان ها در طول زمان

با واکسینه شدن افراد بیشتری، کاهش یابد. از آنجایی که می توانید از یک تماس جنسی به HPV مبتلا شوید، انجام رابطه جنسی ایمن، را توصیه می شود.^۱

بهداشت دهان و دندان تان را رعایت کنید. دندان های معیوب و عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، از عوامل مهم در بروز سرطان زبان است. در مطالعات بسیاری مشخص شده است تمام بیماران تومورهای زبان، بهداشت دهان نا مناسبی دارند.^۴ مسواک زدن و نخ دندان کشیدن حداقل دو بار در روز، اولین قدم برای حفظ سلامت دهان است. دهان آلوده به میکروب، می تواند به محل پرورش میکروب ها برای ایجاد عفونت تبدیل شود. حفره دهان آلوده، به سیستم ایمنی بدن شما آسیب می رساند و توانایی بدن شما را برای مبارزه با سرطان کاهش می دهد.^۲

از مصرف مواد غذایی حاوی اسید فولیک غافل نشوید. غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنید که شامل سبزی های سبز برگ تیره مانند اسفناج، تره فرنگی، کاهو، کلم بروکلی و کلم پیچ می شود.^۲

انجام معاینه های دوره ای را جدی بگیرید. انجام معاینه های دوره ای و غربالگری های منظم، ضروری است. هر ۶ ماه یک بار برای غربالگری سرطان دهان به متخصص دندان پزشکی مراجعه کنید، به خصوص اگر سیگار می کشید.^۲

مراقب دندان های خود باشید. دندان های تیز، با افزایش خطر سرطان دهان و زبان به دلیل آسیب های مکرر به بافت های دهان مرتبط است. بنابراین، اگر یک یا چند دندان تیز دارید، لطفاً با جراح دندان پزشک مشورت کنید. حتی در

غیر این صورت، مراجعه به دندان پزشک هرشش ماه، یک راه عالی برای حفظ سلامت دهان و دندان است.^۲

فعال باشید. سبک زندگی فعال، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. می توانید پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری، شنا، یا تمرین های قدرتی و وزنه برداری را در فعالیت های روزانه خود بگنجانید.^۲

سیستم ایمنی بدن تان را تقویت کنید. به طور کلی یک سیستم ایمنی قوی، کلید مبارزه با بسیاری از بیماری ها و حفظ سلامت بدن است .

بی خیال بوی پیاز شوید! پیاز یک ضد اکسید کننده نیرومند و سرشار از تعداد بی شماری عوامل ضدسرطان است. تأثیر پیاز در خنثی ساختن بسیاری از عوامل سرطان زا به اثبات رسیده است. مطالعه روی شرکت کنندگان در تحقیق مصرف زیاد پیاز ، نشان داده است که ۸۴ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان دهانی و گلو و ۸۸ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان مری، ۵۶ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان روده، ۸۳ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات و ۳۸ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان کلیه در مقایسه با آنهایی که پیاز مصرف می کنند ، دارند. پژوهشگران دانشگاه هاوایی ، کشف کرده اند مصرف پیاز شما را از خطر ابتلا به سرطان ریه دور نگه می دارد. همچنین پیاز با آنزیمی که موجب رشد سلول سرطانی می شود، مبارزه می کند.^۵

سبز بنوشید! نوشیدن چای سبز، راهی عالی برای تمیز نگه داشتن زبان شما است. انجام این کار تا حد زیادی باکتری های موجود در دهان شما را کاهش می دهد. بنابراین، نوشیدن چای سبز به از بین بردن باکتری های ایجاد کننده بو که می توانند روی زبان باقی بمانند، کمک می کند. ^۴ ثابت شده است که چای سبز باکتری های دهانی را که باعث بو و بیماری لثه می شوند از بین می برد. ^۱ مصرف چای، از رشد و پیشرفت انواع سرطان ها جلوگیری می کند. با نوشیدن فقط دو فنجان چای سبز در روز می توانید از بروز سرطان پیشگیری کنید. ^۴

چندین مطالعه، بیانگر آن است که مصرف چای، به ویژه چای سبز نقش محافظی در برابر یک سلسله از سرطان ها دارد. در حال حاضر بررسی های مقدماتی نویدبخشی در مورد ارتباط مصرف چای و کاهش خطر بروز برخی انواع سرطان از جمله سرطان های سینه، ریه، پوست و دهان انجام گرفته اند. نتایج تحقیقات پژوهشگران سوئدی، حاکی از این است که چای سبز، حاوی ماده ای است که می تواند مانع از بروز بیماری سرطان شود و تومورهای سرطانی تحت تاثیر این ماده، نمی توانند رگ های مورد نیاز برای توزیع خون تولید کنند و در نتیجه از بین می روند. ^۴

مصرف بد بوی پرخاصیت، را جدی بگیرید! سیر، ضد سرطان عمل می کند. سیر، سرطان را از انتشار باز می دارد. این سبزی با ارزش، محافظ خوبی در برابر انواع سرطان ها است. مطالعات گسترده اپیدمیولوژیک، نشان می دهند که میزان ابتلا به سرطان در افرادی که روزانه مقداری سیر تازه مصرف می کنند به

طور چشم گیری کمتر از کسانی است که از این ماده به طور مداوم استفاده نمی کنند.

سیر، دارای عناصر ضد اکسیدان بسیار قوی مانند سولفورها، ویتامین C و فلاوونوئید ها است. این عناصر به مقابله با رادیکال های آزاد در جریان خون می پردازند. قبل از آنکه این رادیکال ها باعث نابودی سلول بشوند، آنها را از بدن خارج می کنند. آلیسین و بسیاری از ترکیبات سولفوری موجود در سیر، باعث تحریک سیستم ایمنی بدن و تولید بیشتر گلبول های سفید می شود. این گلبول های سفید، به مبارزه با عوامل سرطان زا در بدن می پردازند.^۶

✚ زبان خود را به طور منظم مسواک بزنید . هر بار که دندان های خود را مسواک می زنید، مهم است که به یاد داشته باشید که زبان خود را مسواک بزنید.^۷ با استفاده از مقدار کمی خمیر دندان روی مسواک، به آرامی از پشت دهان به سمت جلو و با حرکت رو به پایین مسواک بزنید. این کار به خلاص شدن از شر باکتری های ایجاد کننده بو در دهان شما کمک می کند و از بوی بد دهان جلوگیری می کند.^۸ مطمئن شوید که در طول این فرآیند فقط از فشار ملایم استفاده کنید تا به زبان شما آسیبی وارد نشود. سپس، به سادگی با آب بشویید!^۸

✚ خوب آبکشی کنید. هر بار که زبان خود را تمیز می کنید، مطمئن شوید که دهان خود را به طور کامل با آب بشویید. این به شما کمک می کند تا از شر باکتری های موجود در آنجا خلاص شوید. همچنین ممکن است استفاده از یک محلول نمکی گرم، را در نظر بگیرید که به سادگی با مخلوط کردن آب و یک

قاشق چای خوری نمک ، درست می شود تا زبان خود را نسبتاً از باکتری های مضر پاک نگه دارید.^۷

مقدار زیادی آب بنوشید. آیا می دانستید کم آبی بدن می تواند برای سلامت زبان شما مشکلاتی ایجاد کند؟ وقتی آب کافی نمی نوشید، بدن شما تولید بزاق را متوقف می کند. بزاق ، روش طبیعی بدن شما برای از بین بردن باکتری های مضر از دهان است که می توانند باعث پوسیدگی دندان، بوی بد دهان (بوی بد دهان) و غیره شوند. بنابراین، برای حفظ حالت زبان خود، سعی کنید روزانه حدود دو لیتر آب بنوشید. هیدراته ماندن ، برای سلامت کلی و عملکرد کل بدن شما مهم است.^۷ خوشحال خواهید شد که بدانید نوشیدن آب به شستن باکتری ها و باقی مانده های غذا از زبان و دندان شما کمک می کند. بنا بر این مطمئن شوید که مقدار زیادی آب در طول روز بنوشید، به خصوص بعد از غذا.^۸ افرادی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند باید آب بیشتری بنوشند. آنها می توانند آب، سوپ، شیر، چای و غیره بنوشند. همچنین آنان می توانند به جای نوشیدن یک وعده کامل در یک زمان، مایعات را به آرامی بنوشید.^{۱۸}

مراجعه و معاینه دوره ای دندان پزشک را جدی بگیرید. مراجعه به دندان پزشک، هر شش ماه یک بار توصیه می شود. معاینه منظم دندان پزشکی برای حفظ سلامت دهان و دندان شما حیاتی است. طبق گفته انجمن دندان پزشکی آمریکا، شما باید حداقل هر شش ماه یک بار به دندان پزشک خود مراجعه کنید انجام این کار ، به دندان پزشک شما کمک می کند هر گونه مشکل بهداشت

دهان و دندان مانند سرطان زبان را بررسی کند و یک نتیجه گیری حرفه ای کامل، دریافت کند.^۹

مصرف هویج را از یاد نبرید. هویج حاوی چندین ماده مغذی ضروری از جمله ویتامین K ، ویتامین A و آنتی اکسیدان است. همچنین هویج حاوی مقادیر زیادی بتاکاروتن است که مسئول رنگ متمایز نارنجی است. مطالعات اخیر نشان می دهد که بتاکاروتن ، نقش حیاتی در حمایت از سیستم ایمنی دارد و ممکن است از انواع خاصی از سرطان جلوگیری کند.^{۱۱}

مصرف سبزی های شگفت انگیز را هرگز فراموش نکنید! هر گونه سبزی خوردن با برگ پهن در برنامه غذایی روزانه از میزان بروز سرطان می کاهد. مصرف سبزی های رنگارنگ مانند هویج، انواع کلم، پیاز، سیر، گوجه فرنگی ، اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ، بادمجان، از بروز سرطان ها، جلوگیری می کنند. مصرف سبزی های فراوان، با هر وعده غذایی را جدی بگیرید. در برنامه غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها ، از سبزی های تازه بهره بگیرید. پژوهش های اخیر نشان داده است که مصرف فراوان سبزی ها، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد؛ بنابراین عادت کنید که هر روز به اندازه کافی سبزی مصرف نمایید.^۱

مصرف میوه ها را جدی بگیرید. استفاده متعادل و مناسب از میوه ها مانند پرتقال، نارنگی، سیب، هلو، کیوی، لیمو ترش، گریپ فروت و غیره مهم است. لازم به یادآوری است که مصرف میوه ها ، در کنار وعده های غذایی روزانه، به عوامل ضد سرطان بدن یاری می کنند. سعی کنید از میوه ها ، برای عصرانه استفاده نمایید. تا جایی که می توانید از میوه های تازه استفاده نمایید.^{۱۰}

غذا را با گیاهان و ادویه های تقویت کننده سیستم ایمنی ، طعم دار کنید . استفاده از سیر، زنجبیل و پودر کاری، در غذاها نه تنها طعم و مزه آنها را بهبود

می بخشند، بلکه مواد مغذی ارزشمندی را برای مبارزه با سرطان به آنها اضافه می کنند. سایر انتخاب های خوب شامل زردچوبه، ریحان، رزماری و گشنیز است. سعی کنید از آنها در سوپ و سالاد استفاده کنید.^{۱۳}

از مصرف خانواده کلم ها غافل نشوید. خانواده کلم ها مانند کلم بروکلی، گل کلم و کلم پیچ حاوی مواد غذی مفیدی از جمله ویتامین C، ویتامین K و منگنز هستند. این سبزی ها، حاوی سولفورافان هستند، یک ترکیب گیاهی با خواص ضد سرطانی بالقوه. یک مطالعه نشان می دهد که سولفورافان، به طور قابل توجهی رشد سلول های سرطانی رامهار می کند. یک بررسی نشان می دهد که مصرف ۳ تا ۵ وعده منبع مطمئن خانواده کلم ها در هفته، ممکن است اثرات پیشگیری کننده از سرطان داشته باشد.^{۱۵}

به اندازه کافی غذاهای تند بخورید. گر خوراکی های تند دوست را دارید می توانید از ادویه و تندی زندگی برای هر مدتی لذت ببرید. اخیراً یک مطالعه که در چین منتشر شده است نشان داد آنها که خوراکی های تند، مثل فلفل، می خورند احتمال کمتری دارد زود بمیرند. این پژوهشگران همچنین دریافتند آنان که خوراکی های تند می خورند در معرض خطر مرگ پایین تری به سبب سرطان و ناراحتی های قلبی هستند.^{۱۶}

هنگام تهیه یا خوردن غذا، مواد مغذی را انتخاب کنید. ممکن است به پروتئین و کالری اضافی نیاز داشته باشید. درباره نحوه تهیه اقلامی مانند غذاهای پخته شده در خامه، سس و روغن تجدید نظر کنید.^{۱۷}

از مصرف شکر و غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.^{۱۷}

مواد غذایی رنگارنگ را به بشقاب خود اضافه کنید. می توانید میوه های رنگارنگ مانند هندوانه، سیب، گلابی و غیره را برای تقویت سیستم ایمنی خود

مصرف کنید. اگر در بلع غذاهای درشت یا خشن به دلیل زخم های دهان مشکل دارید، می توانید سوپ، غذاهای له شده و پوره ها را امتحان کنید. همچنین می توانید از شیر بدون چربی یا آب میوه غیر اسیدی برای تهیه وعده غذایی خود با غلظت کم، استفاده کنید.^{۱۸}

✚ غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان بخورید. افرادی که از سرطان رنج می برند باید سعی کنند غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان را در رژیم غذایی خود بگنجانند، زیرا آنتی اکسیدان ها به مبارزه با رادیکال های آزاد و سلول های تولید کننده سرطان در بدن کمک می کنند. همچنین ویتامین A و آنتی اکسیدان ها، به مبارزه با اثرات بد ناشی از پرتودرمانی و شیمی درمانی در بدن کمک می کنند.^{۱۸}

✚ با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! افرادی که از سرطان دهان و زبان رنج می برند باید از مصرف غذاهای پرچرب، خودداری کنند. این غذاها حاوی کالری فراوان هستند و در برخی افراد نیز مسئول تولید سلول های سرطانی بیشتر در بدن هستند.^{۱۸}

✚ گاهی اوقات بوی تند غذا، می تواند منجر به تهوع و استفراغ در افراد مبتلا به سرطان دهان شود. چنین بیمارانی می توانند از خوردن غذاهای گرم اجتناب کنند و می توانند غذاهای سرد مصرف کنند.^{۱۸}

✚ انواع توت ها را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. بیماران مبتلا به سرطان دهان، انواع توت ها مانند توت فرنگی، زغال اخته، تمشک و تمشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند. آنها سرشار از آنتی اکسیدان ها و سایر مواد

مغذی هستند و به مبارزه با سلول های سرطانی کمک می کنند. ترکیبات موجود در توت ها رشد سلول های سرطانی را نیز کند می کند.^{۱۸}

ماهی بخورید. شما می توانید ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ را در رژیم غذایی خود بگنجانید. ماهی سرشار از پروتئین است و به بهبودی سریع سرطان کمک می کند.^{۱۸} بهتر است ماهی را به صورت کبابی، آب پز و یا بخار پز مصرف نمایید. ماهی را می توان روی آتش و منقل کباب نمود. بهترین چاشنی ماهی، قارچ لیمو و رنده پوسته آن است. به جای گوشت، از ماهی استفاده کنید.^{۲۰}

مرکبات مصرف کنید. مرکبات (پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیمو شیرین، لیموترش، نارنج) سرشار از ویتامین C هستند و خطر ابتلا به سرطان دهان و زبان را کاهش می دهند. همچنین ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. این میوه ها دارای خواص دیگری هستند که به مبارزه با سرطان کمک می کنند. شما می توانید مرکبات را به دسرها و سالادها اضافه نموده و میل کنید، زیرا به خنثی کردن اثر اسیدی آنها کمک می کند.^{۱۸}

از مصرف روغن زیتون غافل نشوید. مشخص شده است که روغن زیتون برای جلوگیری از رشد سلول های سرطانی مفید است. بنابراین افراد مبتلا به سرطان دهان و زبان، حتماً از روغن زیتون در تهیه غذاها استفاده کنند. همچنین می توانند با انجام این کار، به تقویت ایمنی بدن شان کمک کنند.^{۱۸}

کیوی بخورید. کیوی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و از بروز سرطان جلوگیری می کند. کیوی دارای آنزیم های تخریب کننده پروتئین است که به هضم پروتئین ها کمک کرده و قدرت ضد سرطانی قوی دارد.^{۲۱}

مصرف زردچوبه را جدی بگیرید. پودر زرد رنگ زردچوبه که در انواع غذاهای ایرانی و هندی و دیگر آسیایی ها به وفور استفاده می شود، نقش بسیار مهمی در جلوگیری از بروز سرطان دارد. این ادویه، یک آنتی اکسیدان قدرتمند است. همچنین این ادویه از ایجاد تومورهای سرطانی جلوگیری می کند. خوشبختانه استفاده از این ماده ، بسیار آسان است و می توان در همه انواع غذاهای پختنی خود آن را اضافه کرد. البته باید توجه داشته باشید داروهای ضدسرطانی که از زردچوبه تهیه می شوند، همان اثر خود ادویه را ندارند. همچنین، بیماران سرطانی نباید خود سرانه و بدون مشورت با پزشک خود، خیلی زیاد از زردچوبه در وعده های غذایی خود استفاده کنند^{۲۱}

میوه زندگی را دریابید! تحقیقات اخیر دانشمندان بر روی انار نشان داده است عصاره این میوه در درمان سرطان نقش بسیار موثری ایفا می کند. آزمایش ها حاکی از آن است که آب انار، باعث کاهش تعداد و رشد سلول های سرطانی شده و از توسعه بیماری جلوگیری می کند.^{۲۱}

منابع مورد استفاده:

1-Preventing Oral Cancer, RUSH University Medical Center, 2023, (<https://www.rush.edu>)

2-Top 10 Ways to Prevent Oral Cancer, Dr Sandeep Nayak , 2023, (<https://drsandeepnayak.com>)

3-<https://salehmohebi.ir>

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

۵- با یک سبد میوه ها و سبزی ها به جنگ سرطان بروید! میوه ها و سبزی
هایی که به پیشگیری سرطان کمک می کنند، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست
چاپ)

۶- سیر، بد بوی پر خاصیت!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

7-6 Things You Should Be Doing to Take Care of Your
Tongue, carillon dental, 2019,
(<https://www.carillondental.com/>)

8-4 Ways You Should Be Taking Care of Your Tongue,
Prescott Dentistry, 2022,
(<https://prescottdentistry.com>)

9-5 Things You Should Know to Keep Your Tongue
Healthy, Downtown Dental, 2018 , (
<https://www.downtown-dental.com>)

۱۰- پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir).

11-What Are Cancer-Fighting Foods? , 2023,
Healthline, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

12-5 Steps You Can Take to Improve Your Tongue Health, Caputo Dental, 2023, (<https://paulcaputodds.com>)

13- Cancer Prevention Diet, HelpGuide, 2020, (<https://www.helpguide.org>)

14-Tips for Living a Longer, Fuller Life with Cancer, WebMD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

15-What Are Cancer-Fighting Foods?, 2023, Healthline , (<https://www.medicalnewstoday.com>)

۱۶-تغذیه مناسب برای طول عمر بیشتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

17-What to Eat and Drink with Oral Cancer, The Queen's Health System Corporation ,2022, (<https://www.queens.org>)

18-Best Diet for Prevention of Oral Cancer, CARE Hospitals, 2022, (<https://www.carehospitals.com>)

19-What Is Tongue Cancer?, Cancer Research UK,2022, (<https://www.cancerresearchuk.org>)

۲۰-پادزهر های غذایی در مقابل سرطان پروستات، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۲۱- پادزهر های غذایی در مقابل سرطان پروستات، وحید عرفانی ،(کتاب جدید

، آماده برای چاپ)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir