



## بررسی سبک زندگی سالم بر روی بیماران مبتلا به سرطان

فریده نیکنام

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران [farideh1nik@yahoo.com](mailto:farideh1nik@yahoo.com)

شیوا خیاطی مطلق بناب

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران [Shiva.khaiyati@gmail.com](mailto:Shiva.khaiyati@gmail.com)

مریم اسعدی آقاجری

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران [mm\\_aghajari@yahoo.com](mailto:mm_aghajari@yahoo.com)

پروین دلنواز

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران [Pdelnavaz71@gmail.com](mailto:Pdelnavaz71@gmail.com)

رباب محمدیان (نویسنده مسئول)

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران [Mohammadianrobab@yahoo.com](mailto:Mohammadianrobab@yahoo.com)

### چکیده

**زمینه و هدف:** سرطان یکی از مهمترین عوامل مرگ و میر و ناتوانی در سطح جهان و به ویژه در کشورهای در حال توسعه به شمار می رود. در اغلب موارد سرطان نه به خاطر بیولوژی ذاتی فرد، بلکه بواسطه محیطی که فرد در آن زندگی می کند ایجاد می گردد.

**روش بررسی:** پژوهش حاضر از نوع مروری بوده که بر پایه اطلاعات جمع آوری شده از جستجوی منظم منابع اینترنتی، تحقیقات منتشر شده مرتبط با موضوع و مطالعات کتابخانه ای انجام شده است که در نهایت مقاله های مرتبط با هدف مطالعه، استخراج و بررسی شد.

**یافته ها:** استعمال دخانیات، چاقی، کم تحرکی، تغذیه ناسالم، آلودگی های آب، هوا، و غذا و عفونت های مزمن ویروسی از جمله عوامل خطرزای اصلی در بروز انواع سرطان ها می باشند.



**نتیجه گیری:** نظر به اینکه در مجموع سبک زندگی در پیشگیری از سرطان در اکثر شهروندان مورد مطالعه نامطلوب است با اصلاح آن می توان تا حد زیادی از بروز سرطان پیشگیری کرد.

### کلید واژه ها: سرطان، مواجهه، سبک زندگی، عوامل محیطی

#### مقدمه

سرطان یکی از بیماری های شایع و در حال افزایش است که حجم زیادی از تلاش های نظام های مراقبتی را به خود اختصاص می دهد(1). علیرغم پیشرفت های قابل توجه علم پزشکی ، همچنان سرطان به عنوان یکی از مهم ترین بیماری های قرن حاضر و دومین علت مرگ و میر بعد از بیماری های قلب و عروق مطرح است(2). هر ساله بیش از 10 میلیون مورد جدید سرطان شناسایی می شود و بیش از 20 میلیون نفر در دنیا با تشخیص سرطان زندگی می کند(3). سرطانی شدن سلولها و به عبارت دیگر شروع رشد خارج از کنترل سلول های غیرعادی به دلیل تغییر دئوکسی ریبونوکلیک اسید DNA آنها صورت می گیرد. DNA آسیب دیده و غیرعادی ممکن است بصورت ارثی از والد به فرد انتقال یابد اما در اغلب موارد آسیب به DNA در نتیجه اشتباهات صورت گرفته در هنگام تکثیر سلول عادی یا توسط عاملی در محیط اتفاق می افتد. گاهی آسیب به DNA توسط عوامل مشخصی ایجاد میشود، اما بندرت می توان پی برد که دقیقاً چه عاملی باعث ایجاد سرطان در فرد مورد نظر شده است(4و5).

بعد از ۳۰ سال پژوهش سؤالی که هنوز بدون پاسخ مانده این است که آیا عوامل روانی در شروع و پیشرفت بیماری سرطان تأثیر دارند یا نه. مبنای چنین فرضی این است که آیا عوامل متعدد روان شناختی باعث آسیب کارکرد غدد درون ریز و سیستم ایمنی می شوند که ممکن است به نوبه خود مستعد سرطان شوند(6). جواب این سوال مثبت است. سبک زندگی ارتباط نزدیکی با وضعیت اجتماعی و اقتصادی افراد دارد ولی با مسائل دیگری از جمله نقش ها و فعالیت ها ، عادات کاری و مطالعه ، فعالیت های سرگرم کننده و آرام بخش ، نوع و محل اقامت ، تاثیر عقاید فرهنگی بر تغذیه و سلامتی ، نحوه نقل و انتقال و جابجایی ، رفتار های پیشگیری کننده درمانی، عادات بهداشتی(نظیر استفاده از الکل، دارو، نیکوتین، دارو های سرگرم کننده سطوح استرس) مرتبط هستند(7).

مطالعات نشان داده اند که نگرانی ، موجب بروز اختلالات روانی ، اختلالات اجتماعی و شغلی ، افزایش استفاده از خدمات بهداشتی و مشکلات جسمانی می شود که مقاومت بدن در برابر عفونت کاهش می یابد و همچنین موجب تحریک غدد تیروئید ، پانکراس و هیپوفیز می شود . به طور کلی ، جنبه های جسمانی و روانی متعددی از انسان تحت تأثیر نگرانی قرار می گیرند(8). محققان مؤسسه ملی سرطان آمریکا با بررسی ۱۲۶۶۸۵ فرد سالم و بیمار سرطانی بالای ۶۵ سال اعلام نمودند که حیطه های عملکرد فیزیکی و سلامت روانی کیفیت زندگی بیماران سرطانی در مقایسه با گروه سالم دارای اختلال می باشد(9).



پیشگیری از سرطان شامل پیشگیری اولیه (جلوگیری از بروز بیماری) و پیشگیری ثانویه (کشف زودرس بیماری) است. برای پیشگیری اولیه از سرطان لازم است که دلایل و عوامل دخیل در بروز سرطان را شناخت. نقش سبک زندگی در بروز سرطان در میان در ملیت های مختلف و تفاوت در بروز آن با قبل و بعد از مهاجرت ها مشخص می باشد ، بنابر این پیشگیری از سرطان با اصلاح سبک زندگی تا حد زیادی امکان پذیر است (10). با شناسایی سبک زندگی مردم میتوان برنامه ریزی های لازم جهت سالم سازی محیط، الگو های زندگی سالم و آموزش جامعه را فراهم کرد. این تحقیق به لزوم شناسایی سبک زندگی مردم و کمک به اصلاح آن در پیشگیری از سرطان صورت گرفته است.

### مواد و روش ها

این مقاله از نوع مروری در سال 1400 انجام شده است. جستجو با کلید واژه های سرطان، سبک زندگی، نقش پرستار، مراقبت های پرستاری، عوامل موثر از بین متون موجود در پایگاه های اطلاعاتی آنلاین Science Direct, Scopus, Google Scholar, PubMed, S-Bio Med, EMBASE, Magran, SIDIran Medex صورت گرفت. این جستجو فقط به مقالات انگلیسی و فارسی محدود گردید. در این مقاله مروری تنها به مقالات مروری و پژوهشی اکتفا شد و گزارش های موردی حذف شدند که در نهایت مقاله های مرتبط با هدف مطالعه، استخراج و بررسی شدند.

### یافته ها

#### سبک زندگی چیست

سبک زندگی می تواند به علایق، نظرات، رفتارها و جهت گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره کند (11). به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است (12). این اصطلاح نخستین بار توسط آلفرد آدلر روان شناس اتریشی استفاده شد (13). سبک زندگی را فرهنگ آکسفورد، «راه های گوناگون زندگی فرد یا گروه» می داند. فرهنگ لانگ من، آن را «راه یا سبکی برای زیستن» می خواند. از نظر آسا برگرسبک زندگی مد یا حالت زندگی فرد می باشد. سوبل «سبک زندگی را هر شیوه متمایز، اما قابل تشخیص زیستن» تعریف کرده است. با در نظر داشتن این تعاریف، ما با واژه فراگیری روبرو هستیم که از سلیقه فرد در زمینه آرایش مو و لباس، سرگرمی و تفریح، کار و شغل، تا هنر و غیره، همگی را شامل می شود (14).

سبک های زندگی مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه ها در هر چیزی را در برمی گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، و آگهی ها همگی تصویرها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می کنند. سبک زندگی فرد، اجزای رفتار شخصی او نیست، لذا غیر معمول نیستند. بیشتر مردم معتقدند که باید سبک زندگی شان را آزادانه انتخاب کنن. در بیشتر مواقع مجموعه عناصر سبک زندگی در یک جا جمع می شوند و افراد در یک سبک زندگی مشترک می شوند. به نوعی گروه های اجتماعی اغلب مالک یک نوع سبک زندگی شده و یک سبک خاص را تشکیل می دهند. سبکی شدن زندگی با شکل گیری فرهنگ مردم رابطه نزدیک دارد. مثلاً می توان شناخت لازم از افراد جامعه را از سبک زندگی افراد آن جامعه بدست آورد. در مطالعه جنبه های مختلف زندگی می توان به سه سطح مختلف و در عین حال مرتبط اشاره کرد، که کاملاً با سبک زندگی در ارتباط هستند (15).

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجان شرقی، مراغه، بلوار شهید درخشانی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۸۲ - ۰۲۱۳۷۲۵۲۵۰۶-۹ داخلی ۲۲۴ و ۲۲۶



- سطح ساختاری
- سطح موقعیتی
- سطح فردی

### ارتباط سرطان با سبک زندگی

یکی از مهمترین مشکلات در درمان سرطان بحث تشخیص به موقع و زود هنگام آن است. بسیاری از بیماران به دلیل تشخیص دیر هنگام این بیماری قادر به درمان آن نبوده‌اند که از جمله دلایل آن سخت بودن روندهای تشخیصی این بیماری است. به تازگی محققان سوئدی آزمایش خونی ابداع کرده‌اند که گفته می‌شود در ۹۶ درصد از موارد، ابتلا به سرطان را به دقت تشخیص می‌دهد و در ۷۱ درصد از موارد نیز نوع آن را به درستی اعلام می‌کند. برخی از روشهای کلی مانند عدم استعمال دخانیات، مصرف غذای سالم، پرهیز از عوامل **تراژون** (برخی مواد شیمیایی صنعتی مانند آزبست، اشعه یونیزان مانند کار در رادیولوژی، نور آفتاب و...)، ورزش و خودداری از رفتارهای پرخطر جنس (16) در پیشگیری از سرطان موثرند. بتازگی محققان در پژوهش‌های خود روی حیوانات دریافتند که دویدن تا ۵۰ درصد اندازه تومورها را کاهش می‌دهد (17).

عوامل محیطی و سبک زندگی از جمله سیگار، رژیم غذایی شیرین، پرچرب و پر کالری، حمام آفتاب و روش‌های برنزه کردن، نوشیدن الکل و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی نسبت به جهش تصادفی پروتئین DNA، نقش بیشتری در ابتلا به سرطان دارند. محققان جهش ژنتیکی را عوامل درونی (Intrinsic factors) و عوامل محیطی و شیوه زندگی را خطرات خارجی (extrinsic risks) نامیده‌اند مطالعات نشان می‌دهند عوامل درونی 10 تا 30 درصد و خطرات خارجی 70 تا 90 درصد در بروز سرطان نقش دارند. سرطان با رعایت سبک زندگی صحیح و تغییر مثبت در شیوه زندگی قابل اجتناب است. علاوه بر رژیم غذایی سالم، ورزش روزانه، پرهیز از سیگار و الکل و اتخاذ اقدامات مناسب برای جلوگیری از تابش نور آفتاب به پوست، واکسیناسیون و غربالگری مداوم نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای که شامل سبزیجات، میوه، غلات، آجیل، ماهی و روغن زیتون است، بیشترین تاثیر را در مقابله با سرطان دارد (18).

### کمتر در معرض عوامل سرطانزا قرار بگیرید

یادتان هست در مورد جهش‌های سلولی چه گفتیم؟ یکی از بزرگ‌ترین محرک‌ها برای جهش‌های DNA، سیگار کشیدن است. سیگار حاوی هزاران مواد شیمیایی است، که برخی از آنها قطعا به DNA آسیب می‌زنند اما در مورد سایر این مواد، هنوز شواهد کافی نداریم تا با قطعیت اعلام کنیم سرطانزا هستند یا نه. اما چیزی که روشن است، بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی، سیگار بزرگ‌ترین ریسک فاکتور قابل پیشگیری برای مرگ ناشی از سرطان است.

سیگار کشیدن نه تنها موجب سرطان ریه می‌شود، بلکه منجر به ابتلا به سرطان‌های دیگر نیز می‌شود، مانند سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کلیه، مثانه، لوزالمعده، معده و دهانه‌ی رحم. بنابراین شفاف‌ترین توصیه‌ای که می‌توان ارائه داد، ترک سیگار است. شاید شنیده باشید که نوشیدن کمی الکل در روز می‌تواند ریسک بیماری‌های قلبی را



بواسطه‌ی افزایش HDL پایین بیاورد. اما همین کاهش ریسک کوچک، با افزایش ریسک ابتلا به یک سری سرطان‌های دیگر کاملاً خنثی خواهد شد.

در زنان، نوشیدن روزانه‌ی الکل موجب افزایش ریسک ابتلا به سرطان سینه می‌شود. ضمناً، مصرف الکل با افزایش ریسک سرطان‌های سر و گردن، مری، کبد و کولون ارتباط دارد. شاید فکر کنید فقط در صورتی که زیاد الکل بنوشید، احتمال ابتلا به این سرطان‌ها بالا خواهد رفت، اما تحقیقات نشان داده که نوشیدن روزانه‌ی حتی مقدار کمی الکل نیز می‌تواند این احتمال را افزایش بدهد.

### آیا می‌توانید از طریق تغذیه ریسک سرطان را کاهش بدهید؟

یک ریسک فاکتور دیگر برای سرطان، چاقی است. در واقع چاقی با 13 نوع سرطان مرتبط است. شاید تعجب کنید که چاقی چگونه می‌تواند احتمال سرطان را افزایش بدهد. در بدن انسان سلول‌های چربی سیتوکین‌ها ترشح می‌کنند، سیتوکین‌ها مواد شیمیایی هستند که موجب التهاب می‌شوند، التهاب نیز به سلول‌ها و بافت‌ها آسیب زده و آنها را مستعد تغییرات بدخیم می‌کند. افرادی که چاق هستند معمولاً سطح استروژنی که در خون‌شان در گردش است بالاست. استروژن بالا هم موجب سرطان سینه و رحم بعد از یائسگی می‌شود. بنابراین کنترل وزن بدن از طریق تغذیه و ورزش می‌تواند به پیشگیری از یک سری سرطان‌ها کمک کند.

برخی مطالعات، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها را با کاهش ریسک سرطان، بویژه سرطان کولون و سینه مرتبط دانسته‌اند. وقتی شما میوه و سبزی بیشتری مصرف می‌کنید، گوشت کمتری هم می‌خورید.

گوشت‌های فرآوری شده و گوشت قرمز موجب افزایش ریسک بعضی از سرطان‌ها می‌شوند، مانند سرطان کولون و لوزالمعده که البته این ریسک در مورد گوشت‌های فرآوری شده، بالاتر است. شاید نتوان با قطعیت گفت که تمام افرادی که بیشتر گوشت مصرف می‌کنند، لزوماً سبک زندگی‌شان از سلامت کمتری برخوردار است، اما مطمئناً همه‌ی ما قبول داریم که خوردن میوه و سبزی بیشتر، بهتر است.

### یادتان نرود که تحرک داشته باشید

ورزش کردن نه تنها به کنترل وزن کمک می‌کند بلکه احتمال سرطان را به گونه‌ای دیگر نیز کم می‌کند. زنانی که در ورزش‌های استقامتی شرکت می‌کنند، استروژن کمتری دارند. این حالت می‌تواند ریسک سرطان‌های رحم و سینه را پایین بیاورد و تعدادی از مطالعات این تئوری را ثابت کرده‌اند. ضمناً، ورزش متعادل دارای تاثیر ضد التهابی است. شواهدی که برای این ادعا وجود دارد در مورد سرطان کولون قوی‌تر از بقیه است زیرا مطالعات گسترده‌ای روی آن انجام شده. یک آنالیز متا روی 52 مطالعه دریافته‌اند که از لحاظ فیزیکی از بقیه فعال‌تر هستند، 24 درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان کولون‌اند.

ما به طور مداوم در معرض مواد شیمیایی در محیط بیرون و خانه هستیم که می‌تواند به DNA ی ما آسیب بزند. در مورد محصولات پاک‌کننده‌ای که مصرف می‌کنید بیشتر تحقیق و بررسی کنید و انواع طبیعی را جایگزین آنها کنید، مثلاً سرکه و جوش شیرین. از سالم بودن آب آشامیدنی‌تان اطمینان پیدا کرده و یک فیلتر تصفیه‌ی آب نصب کنید. همچنین برخی از عفونت‌ها نیز می‌توانند منجر به سرطان‌هایی بشوند. مثلاً هپاتیت B و C ناشی از ویروسی است که



ریسک سرطان کبد را بالا می‌برد. سعی کنید در برابر ویروس‌هایی که با سرطان مرتبط هستند در صورت امکان واکسینه شوید. (19)

### نتیجه گیری

امروزه دائماً نام سرطان را می‌شنویم شاید این مسئله را بارها شنیده باشیم که افراد بسیاری به دلیل این بیماری جان خود را از دست داده‌اند. بسیاری از رشته‌های مرتبط با علوم پزشکی در پی این هستند که بتوانند عواملی را شناسایی کنند که در شروع این بیماری دخیل می‌باشد و با افزایش آگاهی افراد، و ارائه راهکارهای مناسب، احتمال ابتلا به سرطان را تا حد امکان به کمترین حد برسانند.

بدون شک استعداد ابتلا به سرطان در افراد مختلف به دلیل تفاوت‌های زمینه‌ای و ذاتی با یکدیگر متفاوت است و علاوه بر ویژگی‌های وراثتی، عوامل بیرونی نیز در ایجاد سرطان‌ها تأثیر بسزایی دارند. رفتارها، عادات و سبک زندگی می‌توانند بر سلامتی و مریضی تأثیر بگذارند.

هر چیزی از سیگار کشیدن، افراط در مشروب خوردن یا رژیم غذایی نامناسب گرفته تا رعایت نکردن کافی بهداشت در این رابطه مؤثرند. کشورها برای کاهش این مرگ و میر می‌بایست بر روی پیشگیری از شروع مصرف سیگار در میان جوانان کار کرده و افراد سیگاری را به ترک آن ترغیب نمایند. در کشورهای با درآمد پایین، بویژه در آسیا و کشورهای جنوب صحرائی آفریقا، نسبت بالایی از موارد سرطان ناشی از عفونت است. همچنین فعالیت/عدم فعالیت فیزیکی و رژیم تغذیه‌ای می‌توانند ریسک ابتلا به سرطان را تحت تأثیر قرار دهند.

نتایج چنین پژوهش‌هایی می‌توانند راهکارهای مناسبی درباره چگونگی پیشگیری، کنترل و درمان بیماری سرطان ارائه نمایند تا با به کار بستن این راهکارها و همچنین پرهیز از سایر عواملی که در ابتلا به بیماری سرطان دخیل هستند، احتمال ابتلا به سرطان را در جامعه کاهش دهیم.

تلاش جامعه علمی و متخصصان این حوزه برای افزایش آگاهی عمومی، جلب حمایت سیاستگذاران و همچنین ایجاد هماهنگی بین بخشی در راستای اصلاح سبک زندگی، کاهش رفتارهای پرخطر و مقابله با آلودگی آب، هوا و غذا، به منظور مقابله با سرطان اهمیت راهبردی دارد.

### تشکر و قدردانی

با تشکر و سپاس از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه و واحد پژوهش این دانشگاه که در تهیه این مقاله تمام امکانات لازم را در اختیار ما قرار داده و همکاری‌های لازم را انجام دادند.

### منابع

1) Micheli A, Coebergh JW, Mugno E, Massimiliani E, Sant M, Oberaigner W, et al. European health systems and cancer care. Ann Oncol 2003;14 Suppl 5:v41-60

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجان شرقی، مراغه، بلوار شهید درخشسی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۸۲ - ۰۲۱۳۷۲۵۵۰۶-۹ داخلی ۲۲۶ و ۲۲۴



2) Moldovan M. Risk perception, worry and communication as predictors of lung, colon and skin ca  
Ncer - related behaviors. Florida : Florida State University Communication ;2009

3) Petersen P. Oral cancer prevention and control- the approach of the world health organization. Oral Oncology 2009; 45(4-5): 454-60.

4) IARC. World cancer report 2014 . International Agency for Research on Cancer, 2016.

5) De Martel C, Ferlay J, Franceschi S, et al. Global Burden of cancers attributable to infections in 2008 : a review and synthetic analysis. Lancet Oncol 2012 ;13(6): 607 -15.

6) Garssen B. Psychological factors and cancer development: evidence after 30 years of research. Clin Psychol Rev 2004;24(3):315 – 38.

7) Black JM, Hawaks JH. Medical – surgical nursing. 4th ed. London: Sanders Elsevier Publishing; 009.p. 504.

8) The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc Sci Med 1995;41(10):1403–9.

9) Smith AW, Reeve BB, Bellizzi KM, Harlan LC, Klabunde CN, Amsellem M, et al. Cancer, comorbidities, and health - related quality of life of older adults. Health Care Financ Rev 2008; 29(4) : 41 - 56.

10) Martin-Moreno M, Soerjomataram I, Magnusson G. Cancer causes and prevention: a condensed appraisal in Europe in 2008. Eur J Cancer 2008; 44(10): 1390-403.

11) [https://en.wikipedia.org/wiki/Lifestyle\(sociology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Lifestyle(sociology))

12) "lifestyle" . Merriam-Webster Dictionary

13) Online Etymology Dictionary

14) نویدنیا، منیژه، بررسی رابطه امنیت اجتماعی و سبک زندگی (تحقیقی در شهر تهران)، خلخال: فصلنامه مطالعات علوم اجتماعی ایران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خلخال، سال 11، شماره 41، تابستان 1393 .

15) سبک زندگی، هویت و ارزش "فارسی" . (همشهری) . بازنشر در باشگاه اندیشه <http://www.bashgah.net/fa/content/show/26248>



16) هفت راه برای پیشگیری از سرطان . "راستینه-<https://rastineh.com/%D9%87%D9%81%D8%AA-%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%BE%DB%8C%D8%B4%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86/>

17) دویدن رشد تومورهای سرطانی را کند می کند . "ايرنا <http://www.irna.ir/fa/News/81968161>

18) سرطان قابل اجتناب است؛ سالم زندگی کنید "ايرنا" <http://www.irna.ir/fa/News/81885746>

19) <http://www.bartarinha.ir/fa/news/639854/>





## Examining Healthy Lifestyle on Cancer Patients

**Farideh Niknam**

Department of Nursing, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. [farideh1nik@yahoo.com](mailto:farideh1nik@yahoo.com)

**Shiva Khayati Motlagh Bonab**

Department of Midwifery, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. [Shiva.khayati@gmail.com](mailto:Shiva.khayati@gmail.com)

**Maryam Asadi Aghajari**

Department of Nursing, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. [mm\\_aghajari@yahoo.com](mailto:mm_aghajari@yahoo.com)

**Pravin Delnavaz**

Department of Nursing, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. [Pdelnavaz71@gmail.com](mailto:Pdelnavaz71@gmail.com)

**Robab Mohammadian (corresponding author)**

Department of Nursing, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. [Mohammadianrobab@yahoo.com](mailto:Mohammadianrobab@yahoo.com)

### Abstract

**Background and Objective:** Cancer is one of the most important causes of death and disability in the world, especially in developing countries. In most cases, cancer is not caused by a person's inherent biology, but by the environment in which a person lives.

**Method:** The current research is a review based on the information collected from the regular search of internet resources, published research related to the topic and library studies, and finally the articles related to the purpose of the study were extracted and reviewed.

**Results:** Smoking, obesity, inactivity, unhealthy diet, water, air, and food pollution, and chronic viral infections are among the main risk factors in the occurrence of various cancers.

**Conclusion:** Considering that in general, the lifestyle in the prevention of cancer is unfavorable in most of the studied citizens, by modifying it, the occurrence of cancer can be prevented to a large extent.

**Keywords:** Cancer, Exposure, Lifestyle, Environmental Factors