



## سرطان



تهیه کنندگان :

سیمین محمدی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

فرانک اسدی شریف

(دفتر بهبود کیفیت)

بازبینی تابستان ۱۴۰۳

مرکز آموزشی درمانی دکتر فاطمی

## سرطان

رشد غیر طبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا یک عضو بدن است که موجب می شود سلول ها به سرعت و بدون نظم رشد و تکثیر یابند. در حال حاضر سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است.

**علائمی که می توانند هشدار دهنده شروع سرطان باشند.**

- ❖ تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی
- ❖ وجود خون در مدفوع
- ❖ ختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار
- ❖ زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد.
- ❖ تغییر در اندازه، شکل و رنگ زگیل یا خالهای موجود در بدن
- ❖ ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن
- ❖ خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن
- ❖ اشکال در بلع غذا
- ❖ سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا

## پیشگیری از سرطان ها

### ۱- از مصرف دخانیات پرهیزید.

دود ناشی از استعمال دخانیات علاوه بر خودتان برای اطرافیان شما هم بسیار مضر و خطرناک است. سرطان های ریه، دهان، گلو، حنجره، مری، مثانه و پانکراس در رابطه با مصرف دخانیات به اثبات رسیده است. از استعمال دخانیات پرهیز واز دود دخانیات دیگران نیز دوری کنید.

### ۲- از تماس زیاد با نور خورشید پرهیزید.

سرطان پوست که جزو شایعترین سرطان هاست ارتباطش با تابش اشعه خورشید به پوست ثابت شده است. تا حد امکان خود و فرزندتان را در زمان تابش شدید خورشید (۱۱صبح تا ۴ بعد از ظهر) محافظت کنید. استفاده از کلاه، عینک دودی و کرم ضد آفتاب و زیر سایه قرار گرفتن کمک کننده خواهد بود.

### ۳- تغذیه مناسب داشته باشید.

نقش تغذیه در ایجاد سرطان به اثبات رسیده است. غذاهای پر چرب حیوانی، سرخ شده یا کبابی، غذاهای دودی، نمک سود شده و کپک زده می تواند در ایجاد سرطان نقش داشته

باشد.

غذاهای کم چربی، انواع سبزی ها و میوه ها، آب و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند می توانند در پیشگیری از سرطان نقش ایفا کنند.

#### ۴- به طور منظم ورزش کنید .

ورزش منظم به صورت روزانه یا یک در میان باعث تنظیم وزن شده و از بسیاری از بیماریها از جمله سرطان پیشگیری می کند.

#### ۵- از مصرف الکل بپرهیزید.

مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطان ها از جمله دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوز المعده نقش دارد. از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.

#### ۶- به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید.

توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا می شود، می تواند باعث تشخیص زود رس سرطان گردد. بیش از یک سوم بیماران سرطانی در صورت تشخیص زودرس در مراحل اولیه، قابل معالجه و درمان هستند.

#### ۷- بطور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه

کنید.

بسیاری از سرطان ها فقط با معاینه پزشکی و آزمایشهای تکمیلی تشخیص داده می شوند.

از جمله سرطان پستان، دهانه رحم، روده بزرگ :



#### سرطان پستان

زنان ۲۰ تا ۴۰ سال باید هر ۳ سال یکبار و زنان بالای ۴۰ سال باید سالانه توسط پزشک زنان معاینه شوند. زنان ۵۰ تا ۷۰ سال باید سالانه ماموگرافی (عکس برداری ویژه از پستان) شوند.

#### سرطان دهانه رحم

تمام زنان متاهل باید سالانه آزمایش پاپ اسمیر (تست سرطان دهانه رحم) دهند.

#### سرطان روده بزرگ

مراجعه سالانه در افراد بالای ۴۰ سال برای معاینه پزشکی و انجام تست خون در مدفوع بعد از ۵۰ سالگی و نیز آندوسکوپی هر ۳-۵ سال جهت تشخیص سرطان روده بزرگ پیشنهاد شده است.

منابع :

\* سرطان را بهتر بشناسیم، ابوالفضل احمد پناه ۱۳۹۷

\* کتاب سرطان چیست، سید محمد امین موسوی راد ۱۳۹۴