سرطان چیست؟

رشد غیر طبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا یک عضو بدن است که موجب میشود سلول ها به سرعت و بدون نظم، رشد وتکثیر یابند .

تغییر در عادات غذایی مردم، گسترش شهر نشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطان ها شده است.

جهت پیشگیری، بسیاری از سرطانها، به نکات زیر توجه کنید:

۱- از مصرف دخانیات بپرهیزید:

سرطان های ریه دهانگلو حنجره مری مثانه و پانکراس رابطه بسیار نزدیکی با دخانیات دارد.

به خاطر داشته باشید دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما بسیار خطرناک و مضر است بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کنید.

۲- از مصرف الکل بپرهیزید :

مصرف الکل به همراه استعمال دخانیات احتمال ایجاد سرطان را به مراتب افزایش خواهد داد.

۳- بطور منظم ورزش کنید :

ورزش روزانه باعث تنظیم وزن شده و از ایجاد بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان پیشگیری می نماید.

۴- تغذیه مناسب داشته باشید :

مواد غذایی که در پیشگیری از سرطان موثرند شامل:

۱. آنتی اکسیدانها: این مواد در سبزیجات با برگ سبز تیره و زرد رنگ و میوه های قرمز و نارنجی یافت میشودمانند هویج مرکبات گوجه فرنگی

۲. فیبرها: سبزیجات و میوه ها

۳. کاهش مصرف چربی ها و غذاهای سرخ شده

۴. افزایش مصرف غذاهای دریایی

توصیه میشود میوه و سبزیجات حداقل پنج نوبت در روز مصرف شود.

همچنین زرد چوبه و زنجبیل خاصیت ضد سرطانی دارند.

۵- بطور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک مراجعه کنید :

عمده ترین سرطان هایی که میتوان با معاینه و آزمایش در درمراحل اولیه تشخیص داد و درمان کرد **سرطان های پستان، دهانه رحم ، روده بزرگ و سرطان پروستات**می باشد.

۶- به علایم هشدار دهنده سرطان توجه کنید :

۱. تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال بمدت طولانی
۲. وجودهر گونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی غیر طبیعی واژینال
۳. وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان یا بیضه
۴. تغییر در اندازه شکل و رنگ خالهای موجود در بدن
۵. زخمی که بهبود نمی یابد.
۶. سوء هاضمه یا اختلال در بلع به طور مداوم
۷. سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا
۸. تهوع یا سرفه خون آلود
۹. کاهش وزن غیر قابل توجیه
۱۰. بی اشتهایی غیر قابل توجیه

داشتن هر یک از علائم فوق به معنی وجود سرطان نیست اما باید فورا به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت موجود کاملا ارزیابی شود.

آزمایش های غربالگری و تشخیص زودرس سرطان:

۱-آزمایش های مخصوص خانمها

۲-آزمایش های مخصوص آقایان

۳-آزمایش های عمومی

توصیههای عمومی آزمایش های غربالگری سرطان های سینه و رحم در خانمها:

- انجام ماموگرافی سالیانه از سن ۴۰ تا ۵۵ سال
- انجام ماموگرافی هر دو سال یکبار از ۵۵ تا ۷۵ سالگی
- انجام تست پاپ اسمیر از سن ۲۱ سالگی یا ۶ ماه پس از ازدواج هر سه سال یکبار تا ۳۰ سالگی و سپس از ۳۰ سالگی تا ۶۵ سالگی هر سال یکبار پاپ اسمیر به همراه تست HPV

توصیه های عمومی آزمایش غربالگری سرطان پروستات در آقایان:

*انجام تست PSA(نمونه خون)، به صورت سالیانه با شروع سن از ۵۰ سالگی

توصیه های عمومی آزمایش های غربالگری سرطان های دستگاه گوارش در کلیه افراد:

- بررسی خون مخفی مدفوع با شروع سن از ۵۰ سالگی
- انجام کولونوسکوپی جهت بررسی دقیق روده بزرگ هر ده سال یکباربا شروع سن از ۵۰ سالگی(درمواردی که سابقه فامیلی سرطان کولورکتال وجود دارد،ازسن ۴۰ سالگی و یا ده سال زودتر از جوانترین فرد بیمار در خانواده و هر ۵-۳ سال یکبار توصیه می گردد.)
- بررسی از نظر میکروب معده(H.Pylori) صرفا در افرادی که مشکلات دستگاه گوارش فوقانی و یا سابقه سرطان معده در نزدیکان خود دارند.

منابع:کتاب تغذیه و سرطان(دکتر علی ملکشاهی مقدم)
کتاب سرطان چیست(دکتر غلامرضا شیخ نژاد)
پزشک مشاور:دکتر حریرفروشان متخصص داخلی
پدیدآورنده:پروین طاهری کارشناس پرستاری
طراحی و تنظیم:نسترن محمودی(مسوول آموزش به بیمار)

بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

راهنمای بیمار

پیشگیری از سرطان

تهیه وتنظیم :

واحد آموزش به بیمار

کد پمفلت :A.PA.G.7

سایت مرکز:

www.amiralmomeninhospital.com

وبلاگ آموزش به بیمار:

www.amozeshbimar.blogfa.com

پاییز۱۳۹۸