

سرطان چیست؟

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.



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

جهت پیشگیری، بسیاری از سرطان ها، به نکات زیر توجه کنید:



۱- از مصرف دخانیات پرهیزید :

سرطان های ریه دهان گلو 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 پرهیزید :

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 اکسیدان ها: این مواد در سبزیجات با برگ سبز تیره و زرد رنگ و میوه های قرمز و نارنجی یافت می شود مانند هویج مرکبات گوجه فرنگی
۲. فیبرها: سبزیجات و میوه ها
۳. کاهش مصرف چربی ها و غذاهای سرخ شده
۴. افزایش مصرف غذاهای دریایی



بشقاب غذای سالم

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



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

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

همچنین زرد چوبه و زنجبیل خاصیت ضد سرطانی دارند.



راهنمای بیمار

پیشگیری از سرطان



بازنگری: بهار ۱۴۰۴

کد پیمالت: ۱.Pa.P-E۴۳.AH

سایت مرکز:

www.amiralmomeninhospital.com

تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱-۶

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 یک بار با شروع سن از ۵۰ سالگی (در مواردی که سابقه فامیلی سرطان کولورکتال وجود دارد، از سن ۴۰ سالگی و یا ده سال زودتر از جوان ترین 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 حریرفرشان متخصص داخلی

طراحی و تنظیم: (مسوول آموزش به بیمار)

۶- به علایم هشدار دهنده سرطان توجه کنید:

۱. تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال بمدت طولانی
 ۲. وجود هر 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 اشتها یا غیر قابل توجیه
- داشتن هر یک از علائم فوق به معنی وجود سرطان نیست اما باید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت موجود کاملاً ارزیابی شود.

آزمایش های غربالگری و تشخیص زودرس سرطان:

۱- آزمایش های مخصوص خانمها

۲- آزمایش های مخصوص آقایان

۳- آزمایش های عمومی

توصیه های عمومی آزمایش های غربالگری سرطان های

سینه و رحم در خانم ها:

- 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