



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خود مراقبتی پیشگیری از سرطان

Cancer

تهیه کننده:

لاله زار حسین زاده
(کارشناس مسئول سلامت همگانی)

گروه هدف: بیماران
منابع:

کتاب داخلی جراحی برونسودارث
سرطان و مراقبت های پایان عمر ۲۰۱۴
کتاب اصول طب داخلی هاریسون
بیماری های انکولوژی ۲۰۱۵

پاییز ۱۳۹۵

تشخیص زودرس سرطان

- انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد
- بررسی اندوسکوپی انتهای روده بزرگ از ۵۰ سالگی به بعد، هر ۵ سال یکبار
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنان، از ۴۰ سالگی به بعد
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند، از ۲۵ سالگی به بعد
- انجام ماهیانه معاینه پستان ها توسط خود خانم ها، از ۲۰ سالگی به بعد
- معاینه پستان ها توسط پزشک از ۲۰ سالگی به بعد، هر سه سال یکبار

هفت علامت هشدار دهنده سرطان

- علائم زیر به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است جدی بگیریم و پیگیری کنیم.
- **تغییر در تن صدا:** اگر گرفتگی صدا بیشتر از ۳ هفته طول بکشد می تواند علامت سرطان حنجره باشد.
- **تغییر در اجابت مزاج:** اگر مخصوصا همراه با دفع خون باشد باید بررسی شود.
- **تغییر در پوست و مخاط:** بریدگی و زخم ها روی پوست که دیر بهبود پیدا کند لازم است بررسی شوند.
- **تغییر در ادرار:** خون در ادرار و تغییر در رنگ و تواتر ادرار باید جدی گرفته شود.
- **تغییر در قاعدگی:** تغییر در روند خون ریزی قاعدگی و لکه بینی غیر طبیعی باید جدی گرفته شود و بررسی شود.
- **تغییر در بلع و هضم غذا:** اگر غذا را نمی توانید بلعید یا در هضم آن دچار مشکل هستید با پزشک مشورت کنید.
- **توده:** مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم شدن غیرطبیعی در ناحیه سر و گردن و سایر نواحی بدن را باید غیر طبیعی تلقی کرد و برای حصول اطمینان به پزشک مراجعه کرد.

ورزش و کاهش وزن

اگر اضافه وزن دارید، حتما باید برای کاهش وزن اقدام کنید.

بهترین فرمول برای کاهش وزن ورزش منظم و رژیم غذایی سالم است.

واکسیناسیون

با استفاده از واکسن هیپاتیت می توان از احتمال ابتلا به عفونت های هیپاتیت "ب" را به حداقل برسانیم.

نگذاریم عفونت ها سرطان شوند(حدود

۲۰٪ سرطان های سراسر دنیا مربوط به عفونت های ویروسی و باکتریایی می

باشد)

شایعترین عفونت هایی که بهتر است در همان مراحل اولیه، آنها را جدی بگیریم و درمانش کنیم:

عفونت های زنانه :

عفونت های زنانه باید سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطان های تناسلی فراهم نشود.

عفونت حفره دهان :

بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.

عفونت گوارشی :

میکروب هیلوباکتر اگر سریع درمان نشود می تواند زمینه ساز ابتلا به سرطان معده شود. ویروس هیپاتیت می تواند زمینه ساز سرطان کبد شود.

عفونت ادراری :

عفونت مکرر مثانه اگر درمان موثر نشود می تواند زمینه ساز سرطان مثانه شود

سرطان چیست؟

✓ سرطان یک بیماری است که دارای علت واحد نیست.
✓ بدن انسان از تعداد زیادی سلول تشکیل شده است.
ژن های هر سلول، به آن فرمان می دهند تولید مثل و رشد کند و یا بمیرد. درحالت طبیعی این فرمان ها به خوبی صادر و اجرا می شوند و بدن به زندگی طبیعی ادامه می دهد. اگر صدور و اجرای این فرمان ها دچار اختلال شود، سلول ها به صورت غیرطبیعی تکثیر (زیاد) می شوند.

✓ به موادی که باعث ایجاد صدور فرمان های غیر طبیعی در سلول ها می شوند، مواد کارسینوژن (سرطانزا) می گویند.

✓ بدن ما با مکانیسم های دفاعی خود قادر به سرکوب سلول های غیر طبیعی می باشد و آنها را از بین می برد. ولی درصورت تماس مداوم و مکرر با عوامل سرطانزا، این فرمان های غیر طبیعی افزایش یافته، و از سد دفاعی و جبرانی بدن خارج می شوند. و سلول های غیرطبیعی بیشتری تولید می شوند و توده ای از سلول های غیرطبیعی بوجود می آورند که سلول های طبیعی اطراف خود را تحت فشار قرار می دهند.

❖ اگر توده سلولی غیرطبیعی (تومور) فقط در همان عضو ایجاد شده خود باقی بماند و رشد کند، تومور خوش خیم نامیده می شود.

❖ اگر توده سلولی غیرطبیعی (تومور) توانایی تهاجم (حمله) و تخریب بافت ها و اعضا اطراف را داشته باشد و یا بوسیله جریان خون و لنف به اعضای دور دست انتشار یابد، تومور بدخیم گفته می شود.

✓ در اکثر نقاط دنیا و ایران سرطان دومین علت مرگ و میر بعد از بیماری های قلب و عروق می باشد.

این باور غلط اهمیت که کسی که مبتلا به سرطان شد، دیگر امیدی به زنده بودنش نیست.

این باور غلط، بزرگترین ضربه کاری را به بیمار مبتلا به سرطان وارد می کند و به تشدید بیماری وی دامن می زند.

باید بدانیم که:

دو مورد از هر سه مورد بیمار مبتلا به سرطان با روش های درمانی رایج (جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی) درمان می شوند.

✓ اغلب سرطان ها در افراد میانسال بالای ۶۵ سال رخ می دهند و بروز سرطان در مردان بیشتر از زنان می باشد. از مهمترین عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان در ایران "زندگی کم تحرک و ماشینی، تغذیه ناسالم، اضافه وزن، افزایش استرس و آلودگی هوا" می باشند.

عوامل خطر ساز سرطان:

• سیگار: استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان بویژه سرطان ریه، نقش شناخته شده ای دارد. سیگار کشیدن همچنین دلیل اصلی ابتلا به سرطان های حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه است و زمینه را برای ابتلا به سرطان های لوزالمعده، کلیه، و معده، گردن رحم و برخی از انواع سرطان خون نیز فراهم می کند. اطرافیان افراد سیگاری به میزان ۲۰ الی ۳۰٪ بیشتر مستعد دچار شدن به سرطان هستند

• الکل: مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و رده بزرگ را افزایش می دهد.

• اشعه فرابنفش خورشید: سرطان پوست شایع ترین سرطان دنیاست. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید و دستگاه برونزه کننده نیز احتمال ابتلا به انواع سرطان های پوست را افزایش می دهد. در افراد با پوست روشن و چشمان آبی و سبز احتمال بروز سرطان پوست افزایش می یابد.

• تغذیه ناسالم: مصرف غذا های دودزده (مثل ماهی دودی)، نمک سود و کنسرو شده می توان احتمال ابتلا به سرطان های گوارشی را افزایش دهد. غذا ها را آبپز یا بخارپز طبخ کنید.

کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی برویم.

• کم تحرکی: زندگی ماشینی به کم تحرکی ما دامن زده است. کم تحرکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان است.

عوامل دیگر:

برخی از افزودنی های خوراکی بعضی رنگ ها

حشره کش ها و آفت کش ها، آرسنیک، دود، بنزن، غبار

چوب، پنبه نسوز

اشعه رادیولوژی

برخی ویروس ها (زگیل تناسلی و تبخال تناسلی)

برخی عفونت ها (مانند ایدز و هپاتیت)

مقابله با عوامل خطر ساز سرطان

✓ ترک سیگار و الکل

✓ ضد آفتاب: در ساعات اوج تابش آفتاب، از منزل خارج نشوید و بطور مرتب از ضد آفتاب و سایه بان استفاده کنید.

✓ تغذیه سالم: افزایش مصرف مواد غذایی طبیعی

لبنیات کم چرب

سبزی ها

میوه های تازه

کاهش مصرف غذا های چرب

کاهش مصرف غذا های نمک سود

کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده

این غذا ها را بیشتر بخورید:

غذاهای غنی از فیبر مانند انواع حبوبات، انواع کلم و

سبزیجات، سبوس و غلات

ویتامین های E و C بخورید چون خاصیت آنتی اکسیدان دارند. آنتی اکسیدان ها مانع آسیب سلول ها توسط

آلودگی، نور خورشید و سایر فرآیند های طبیعی بدن می شوند و درصورت صدمه دیدن نیز، آنها را ترمیم می کنند.

منابع غنی ویتامین C مانند مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز، کیوی، توت فرنگی، گل کلم، طالبی و ...

منابع غنی ویتامین E مانند روغن های گیاهی، انواع دانه ها، آجیل، گیاهانی که برگ سبز دارند و گوجه فرنگی

منابع غنی ویتامین A مانند هویج، اسفناج، کدو، انبه، هلو، جگر، لبنیات غنی شده، تخم مرغ و کره، زردآلو، سیب

زمینی شیرین و ...

سیب و پیاز، انگور قرمز، لیمو ترش را فراموش نکنید.