

سرطان سومین علت مرگ در کشورهای در حال توسعه می باشد. سرطان های شایع شامل ریه، معده، روده بزرگ، پستان می باشد. اگر چه سایر سرطانها نیز در حال پیشرفت می باشند.

دست کم نیمی از سرطان ها در صورتی که در مراحل اولیه تشخیص داده شوند قابل درمان می باشند.

روش های پیشگیری از سرطان :

➤ ترک سیگار

➤ ورزش منظم

➤ برنامه غذایی مناسب

➤ جلوگیری از مواجهه طولانی مدت با نور خورشید

➤ اجتناب از عوامل شغلی خطرناک

ترک سیگار

مصرف سیگار و دخانیات موجب بروز سرطان ریه، حنجره، دهان، مری، کلیه، مثانه، لوزالمعده، معده و... می شود. میزان خطر و مرگ و میر سرطان ریه بستگی به تعداد سیگار مصرف شده در هر روز و میزان عمق پک زدن به سیگار دارد. سیگارهای به اصطلاح لایت خطر پایین تری ندارند زیرا تمایل به پک های عمیق تر و بیشتر ایجاد می کند. ترک سیگار در طی ۱۰ سال ۳۰-۵۰٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه را کم می کند.

توصیه به ترک سیگار و اجتناب از آن بیشتر از هر توصیه بهداشتی باعث نجات جان انسانها و افزایش طول عمر آنها می شود.

خطر بروز سرطان در افراد سیگاری غیر فعال (در اطرافیان فرد سیگاری) نیز وجود دارد. با توجه به شروع مصرف سیگار در سنین پایین مشاوره با نوجوانان و بالغین جوان نقش اساسی در پیشگیری از شروع سیگاری شدن دارد.

ترک سیگار یک فرایند است: اندیشیدن در مورد ترک (دانش و اراده)، انجام عمل ترک (تغییر رفتار)، استمرار در عدم بازگشت.



در روش های ترک سیگار، ترک ناگهانی موفق تر از ترک تدریجی می باشد.

ورزش

ورزش منظم باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و روده می شود.



ورزش کردن حداقل ۳۰ دقیقه در روز به مدت بیش از ۳ روز در هفته لازم است.

تغذیه

➤ رژیم پر چرب منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان، کولون، پروستات و رحم می شود.

➤ رژیم های حاوی فیبر مثل میوه و سبزی منجر به کاهش خطر سرطان روده می شود.

➤ مصرف چای داغ ممکن است باعث افزایش خطر سرطان مری شود.

➤ مصرف غذاهای بیرون از یخچال مانده (آلوده به باکتری) کپک زده مثل ترشیجات، غذاهای پر نمک، غذاهای دودی یا نمک سود شده، غذاهای حاوی نیترات (کنسروها، سوسیس، کالباس) باعث افزایش خطر ایجاد سرطان معده می شود.

➤ کمبود ویتامین دی به عنوان عامل خطر ایجاد سرطان مطرح شده است.

نور خورشید

سرطان پوست شاید شایع ترین سرطان نباشد اما شیوعش به سرعت در حال افزایش است علت افزایش شیوع سرطان پوست چیست؟ رفتارهای غلط، باور غلط در مورد کرم ضد آفتاب، آلودگی های زیست محیطی

پیشگیری از بروز سرطان پوست:

➤ از ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر در معرض آفتاب قرار نگیرید.

➤ گذاشتن کلاه لبه دار مفید است.

عوامل شغلی خطرناک چیست؟

سرطان های زیر ممکن است به واسطه مواد مصرفی حین کار و همچنین عدم رعایت اصول حفاظت فردی ایجاد شوند:

➤ سرطان ریه: آزبست، سیلیس، دود موتورهای دیزل، کارگران آسفالت کار، نقاشان و...

➤ سرطان مثانه: نقاشان، کارگران لاستیک سازی و...

➤ سرطان خون: صنایع کفش سازی، لاستیک سازی، مواد نفتی مانند بنزن و...

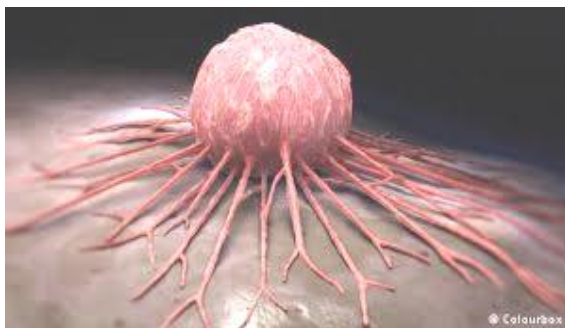
➤ سرطان پوست: کشاورزان، معادن ذغال سن، ماهیگیران و...

➤ سرطان کبد: کارکنان بهداشتی درمانی (هپاتیت شغلی)



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

پیشگیری سرطان



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: HE – 95

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷ – ۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

Insta: isa-diabet

- هر گونه تغییر در اندازه، شکل، رنگ و ... درخال های پوستی
- سرفه های طولانی مدت با یا بدون خلط خونی همراه با کاهش وزن
- سبزی زودرس و کاهش اشتها به همراه کاهش وزن
- خشونت صدا
- هر گونه خونریزی غیر عادی از طریق بینی، لته، استفراغ
- خون، خلط خونی و یا دفع خون از طریق مدفوع

باور های غلط در مورد سرطان چیست؟

- شیمی درمانی دردناک است
- سرطان مسری است
- جراحی باعث پخش شدن سرطان می شود
- سرطان مساوی مرگ است
- سونامی سرطان (افزایش امید به زندگی، بهبود در روشهای تشخیصی، افزایش عوامل خطر ایجاد سرطان و نامناسب شدن سبک زندگی)

غریبالگری سرطان ها :

- سرطان پستان: ماموگرافی از ۴۰ سالگی و معاینه پستان از ۲۰ سالگی
- سرطان دهانه رحم: پاپ اسمیر سه سال یکبار از ۲۱ سالگی
- سرطان پروستات : بررسی پروستات از ۵۰ سالگی سالانه
- سرطان روده بزرگ: کولونوسکوپی از ۵۰ سالگی هر ۱۰ سال

مشاور علمی: آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص عفونی)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری،

روش تشخیص زود هنگام سرطان ها چیست؟

- آموزش علائم هشدار دهنده
- غربالگری که بیشتر در مورد پروستات، دهانه رحم، پستان و روده به کار می رود.

علائم هشدار سرطان چیست؟

- این علائم لزوما نشانگر بروز سرطان نیستند و فقط لزوم مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر را نشان می دهد.
- کاهش وزن غیر قابل توجیه بیش از ۱۰ % وزن بدن در طی شش ماه
- تب بدون علت طول کشیده که در بررسی های معمول وجود عفونت یا دلایل دیگر را نشان نداده باشد.
- تغییر طولانی مدت (بیش از سه هفته) در اجابت مزاج در افراد مسن و یا وجود خون مخفی در مدفوع
- خونریزی و ترشح غیر طبیعی (به غیر از خونریزی ماهیانه) از واژن در زنان بخصوص بعد از ۴۰ سالگی و بعد از یائسگی.
- خونریزی و ترشح غیر عادی از پستان، فرو رفتگی نوک پستان، فرو رفتگی پوست پستان، وجود توده ای در پستان
- وجود غده های زیر جلدی بدون درد و در حال بزرگ شدن (به مدت بیش از ۲ هفته) به عنوان نشانه ای از لنفوم
- زخمی که بهبود نیابد (در طی ۳ ماه) خصوصا نواحی که در معرض نور آفتاب قرار دارند یا محل هایی که عفونتهای طولانی مدت و سوختگی قدیمی دارد.