

مراجعه کنید:

باید توجه داشت که بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند، عمده ترین سرطان هایی که می توان با معاینه و آزمایش های پزشکی در مراحل اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد شامل سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می باشد.

سرطان پستان:

تمام خانم ها بعد از بیست سالگی باید ماهانه پستان های خود را معاینه کنند، طریقه معاینه را می توانید از پزشک خود پرسید. خانمهای بین ۴۰-۲۰ سال هر سه سال یکبار و بعد از آن نیز هر سال توسط پزشک معاینه پستان شوند و زنان بین ۷۰-۵۰ سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند. (ماموگرافی یک نوع عکس برداری ویژه از پستان است).

سرطان دهانه رحم:

تمام زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند، برای انجام پاپ اسمیر می توانند به پزشک زنان یا ماما مراجعه کنند.



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

بیمارستان امام حسین (ع) ییجار

پیشگیری از سرطان



IHH-PE-PA-CL05



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelId=۲۳>

رشد 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 دهه آینده سرطانها بعد از بیماری قلبی و عروقی دومین عامل ابتلا و مرگ و میر خواهند بود و انتظار می رود تعداد موارد جدید سرطان از ۱۰ میلیون نفر در سال ۲۰۰۰ میلادی به ۱۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد. در حال حاضر سرطان سومین عامل مرگ و میر در کشور ماست. سالیانه بیش از ۳۰/۰۰۰ نفر از هموطنان عزیز ما در اثر این بیماری جان خود را از دست می دهند. با افزایش امید به زندگی و افزایش سالمندان در جمعیت کشور انتظار می رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به شدت افزایش یابد. تغییر در عادات غذایی مردم، گسترش شهر نشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است. توجه به نکات زیر ما را از ابتلا به بسیاری از سرطان ها مصون خواهد نمود.

۱) از مصرف دخانیات پرهیزید

سرطان ریه که سرطان نسبتا شایعی است و رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد. کسانی که استعمال دخانیات نمی کنند به میزان بسیار کمتری نسبت به معتادین دخانیات به سرطان ریه دچار می شوند. سرطانهای دیگر هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است. از آن جمله می توان سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، مثانه و پانکراس را نام برد درمان این سرطان هم به نوبه خود مشکل و گاه غیر ممکن است. بهتر است که هیچگاه سیگار نکشید، اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید هم اکنون آن را قطع کنید بدن شما می تواند بعد از قطع سیگار، کم کم صدمات ایجاد شده را ترمیم نماید به شرط آنکه به مرحله بحرانی نرسیده باشد. به خاطر داشته باشد دود ناشی از استعمال برای اطرافیان شما بسیار خطرناک و مضر است. بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کرده و از دود سیگار دیگران نیز دوری کنید.

۲) از تماس زیاد با نور خورشید پرهیزید:

سرطان پوست که جزو یکی از شایعترین سرطان ها می باشد ارتباط اثبات شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد. تماس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب به خصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می شوند می تواند زمینه ساز ایجاد سرطانهای مختلف پوستی گردد، بنا بر این سعی کنید تا حد امکان خود و کودکان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

دستورات ساده زیر در این راه به شما کمک می کند:

- در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (۱۱ صبح تا ۴ بعد ظهر) از مکان های سایه دار استفاده کنید.
- در آفتاب از کلاه و لباس های دارای پوشش کامل استفاده نمایید.
- زمانی که زیر آفتاب به سر می برید از کرم های محافظت پوست جهت پوشاندن قسمت های باز بدنتان استفاده کنید.
- در آفتاب از عینک های آفتابی استفاده کنید.

۳) تغذیه مناسب داشته باشید:

نقش تغذیه در ایجاد تعداد زیادی از سرطان ها به اثبات رسیده است. غذاهای پر چربی به خصوص حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخ شده، غذاهایی که به صورت دودی نگهداری می شوند غذاهایی نمک سود شده و نیز مواد غذایی کپک زده، می توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند.

از طرف دیگر مصرف غذاهای کم چربی، انواع سبزی ها و میوه ها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند، می توانند در جلوگیری از ایجاد بسیاری از سرطان ها نقش جدی ایجا نمایند. از این رو سعی کنید رژیم غذایی خود را مطابق آنچه ذکر شد اصلاح نمایید.

۴) به طور منظم ورزش کنید:

ورزش روزانه با یک روز در میان که به طور منظم انجام شود، باعث تنظیم وزن شده و از ایجاد بسیاری از بیماریها از جمله سرطان پیشگیری می نماید.

سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی و نیز فعالیت خود، وزن بدنانتان را به حد ایده آل برسانید.

۵) از مصرف الکل پرهیزید:

مصرف الکل در بسیاری از سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد، مصرف الکل همراه استعمال دخانیات ایجاد سرطان را به مراتب افزایش خواهد داد، بنابراین هرگز به مشروبات الکلی نزدیک نشوید.

۶) به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید:

سرطان در ابتدا یک بیماری محدود و کوچک است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود شانس بهبودی کامل آن بسیار زیاد است. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا می شود، می تواند باعث تشخیص زود رس سرطان گردد.

علائمی که می توانند هشدار دهنده شروع سرطان

باشند عبارتند از :

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی
- وجود خون در مدفوع
- اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار
- زخمی که پس از ۲ 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