

مقدمه:

افزایش امدی به زندگی و افزایش جمعیت میانسال و سالمند سبب شده بر موارد ابتلا به بیماریهای غیر واگیر از جمله سرطان افزوده شود. بنابراین شناسایی سرطان های شایع در دوران میانسالی از اهمیت بسزایی برخوردار است. خوشبختانه طبق برآوردهای انجام شده یک سوم سرطان ها با کشف زودرس و درمان به موقع بطور کامل معالجه می شوند و یا عمر طولانی تری پیدا می کنند.



سرطان پستان:

در ایران بروز سرطان پستان در دو مقطع افزایش ناگهانی دارد اولین افزایش در سنین 45 تا 54 سالگی و پس از 80 سالگی نیز دومین پیک آن رخ می دهد. بنابراین زنان بالای 50 سال در مقایسه با خانم های جوان از خطر بالایی در ابتلا به سرطان پستان برخوردار هستند.



همه خانم ها باید معاینات سینه ها را برای تشخیص هرگونه تغییر در سینه ها، شخصاً انجام دهند. انجام تست ماموگرافی هر سال و یا هر دو سال یک بار برای کلیه زنان مجرد و متأهل بالای 40 سال

ضرورت دارد. ماموگرافی منجر به کاهش حدود 30 درصد مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در زنان 50-69 سال می شود. این رقم برای زنان 40-50 ساله حدود 17 درصد است.

هدف از تست ماموگرافی شناسایی افراد قبل از بروز بیماری و یا افرادی با نشانه های مشکوک بیماری می باشد. بنابراین انجام تست ماموگرافی به شما کمک خواهد کرد تا وضعیت خود را بررسی نموده و تدابیر پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.

در صورت وجود عوامل خطر ذیل احتمال ابتلا به سرطان پستان بیشتر می شود:

- سابقه ابتلا به سرطان پستان در یکی از اعضای خانواده و یا بستگان نزدیک شما قبل از یائسگی
- عادت ماهیانه قبل از 12 سالگی و شروع یائسگی بعد از 55 سالگی

- عدم حاملگی یا اولین حاملگی بعد از 30 سالگی

- چاقی بعد از 50 سالگی

- سابقه سرطان پستان در یک پستان فاکتور خطری برای ابتلا پستان طرف مقابل است.

در موارد فوق به پزشک یا نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.

سرطان دهانه رحم (سرویکس):

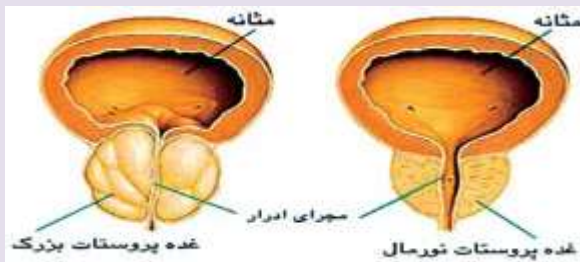
سرطان دهانه رحم یکی از شایعترین سرطان های دستگاه تناسلی زنان است که به راحتی در مراحل اولیه قابل تشخیص و درمان کامل می باشد و در اکثر مواقع در صورت تشخیص و درمان به موقع از مرگ و میر افراد جلوگیری می شود ولی در صورتی که تشخیص آن به تأخیر افتد درمان مشکل و گاهی ناموفق خواهد بود.

کلیه زنان 20-65 سال که حداقل یک بار ازدواج کرده باشند لازم است تا سه سال، هر سال یک بار آزمایش پاپ اسمیر را انجام داده و پس از آن هر سه سال یک بار آن را تکرار کنند. افرادی که با خطر بالای ابتلا مواجه هستند باید فواصل انجام آزمایش را کاهش دهند.

چه افرادی بیشتر در خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم قرار دارند:

- زنان مبتلا به بیماری های مقاربتی مکرر
- تماس جنسی با افراد متعدد
- زنانی که مبتلا به خونریزیهای غیر طبیعی رحم یا زخم دهانه رحم هستند.
- زنان مبتلا به زگیل های دستگاه تناسلی
- زنانی که در سنین پایین ازدواج کرده اند.
- زنانی که دخانیات مصرف می کنند.
- زنانی که دچار کمبود ویتامین آ و ث و اسید فولیک هستند.

سرطان پروستات:



این بیماری در مردان بالای 50 سال بیشتر دیده می شود. افراد سیاه پوست و یا کسانی که در بین اعضای خانواده دارای فرد مبتلا به سرطان پروستات هستند با خطر بیشتری مواجه می باشند.

علائم اولیه سرطان کاملاً شبیه بزرگ شدن بی خطر این غده می باشد و این علائم عبارتند از ضعف یا وقفه در جریان ادرار، اشکال



مرکز آموزشی درمانی امین

سرطان های شایع در دوران میانسالی



منبع : برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید. www.amin.mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	سرطان های شایع در دوران میانسالی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر شمعی
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	1399
کد پمفلت و بازنگری	1403
	PE-OLD-06

در شروع ادرار، احتیاج به دفع ادرار خصوصاً در شب، وجود خون در ادرار و ادراری که جریان مستقیم ندارد.

با مراجعه به پزشک یا نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی و با انجام آزمایش خون و معاینه توسط پزشک می توان پروستات را مورد بررسی قرار داد و از مرگ و میر افراد مبتلا جلوگیری نمود.

سرطان روده بزرگ و مقعد:



در صورت هر گونه تغییر ناگهانی در کارکرد طبیعی روده بزرگ و مقعد، تکرر و سرعت و غلظت مدفوع (یبوست یا اسهال ناگهانی) وجود خون یا چرک مرئی یا غیر مرئی در مدفوع، درد، زیر شکم و کاهش نامشخص وزن بدن با پزشک خانواده خود مشورت نمایید. افراد با سن بالای 50 سال لازم است درخصوص پیشگیری از ابتلا به این بیماری مورد آزمایش دقیق قرار گیرند.

وجود خویشاوند درجه یک که در سن 50 سالگی یا بعد از آن مبتلا به سرطان روده بزرگ و مقعد شده باشد، خطر سرطان روده بزرگ و مقعد را در سرتاسر عمر در میان اعضای خانواده تقریباً دو برابر می کند.

رژیم غذایی بد و مصرف زیادی چربیهای اشباع شده که عمدتاً از منابع حیوانی است و کمبود فیبر گیاه و غلات و سبزیجات و حبوبات از عوامل خطر سرطان روده بزرگ و مقعد محسوب می شود.