

آیا می دانید

- با روندرو به رشد سرطان در کشورمان " سونامی سرطان " در سالهای آتی در راه است.
- 5 میلیون سیگاری داریم که سالانه 11 هزار نفر از آنان فوت می کنند.
- با بیش از 70 هزار مورد جدید ابتلا به سرطان در هر سال و مرگ سالانه 30 هزار نفر بدنبال سرطان با روند رو به رشد سرطان هستیم.
- 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.

تشخیص زودرس سرطان

- انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از 50 سالگی به بعد
- بررسی اندوسکوپ انتهایی روده بزرگ از 50 سالگی به بعد، هر 5 سال یکبار
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنان، از 40 سالگی به بعد
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند، از 25 سالگی به بعد
- معاینه پستانها توسط پزشک از 20 سالگی به بعد، هر 3 سال یکبار

عوامل خطر ساز سرطان

سیگار : استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان بویژه سرطان ریه، نقش شناخته 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، معده، گردن رحم و برخی از انواع سرطان خون نیز فراهم می کند.

الکل : مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده 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 دهند.

رژیم غذایی پر چرب : رژیم غذایی پر چرب منجر به افزایش وزن و چاقی می شود و با سرطان های پستان، پروستات، لوزالمعده، روده بزرگ، راست روده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم مرتبط است.

تغذیه ناسالم : مصرف غذاهای دودزده (مثل ماهی دودی) نمک سود و کنسرو شده می توان احتمال ابتلا به سرطانهای گوارشی را افزایش دهد.

غذاهایمان را عمدتاً آبپز یا بخار پز کنیم

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
- اشعه رادیولوژی
- برخی ویروس ها (زگیل تناسلی و تبخال تناسلی)
- برخی عفونتها (مانند ایدز و هپاتیت)

مقابله با عوامل خطر ساز سرطان

ترک سیگار و الکل

ضد آفتاب : در ساعت اوج تابش آفتاب، از منزل خارج نشوید و به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید.

تغذیه سالم : افزایش مصرف مواد غذایی طبیعی

- لبنیات کم چرب
- سبزی ها
- میوه های تازه
- کاهش مصرف غذاهای چرب
- کاهش مصرف غذاهای نمک سود
- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده و فراوری شده

ورزش و کاهش وزن :

✓ اگر اضافه وزن دارید، حتما باید برای کاهش وزنتان اقدام کنید



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در پیشگیری از سرطان

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	راهنمای بیمار خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان
تهیه کننده	مریم خانمحمدی سوپروایزر آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	دکتر فیروزفر
سمت	فوق تخصص جراحی پلاستیک
تاریخ تهیه	1400
تاریخ بازنگری	1403
شماره پمفلت	pe-CAN-19

www.amin.mui.ac.ir

تغییر در تن صدا : اگر گرفتگی صدا بیشتر از 3 هفته طول بکشد چون 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 خونریزی 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 شدگی غیر طبیعی در ناحیه سر و گردن و سایر نواحی بدن را باید غیر طبیعی تلقی کرد و برای حصول اطمینان به پزشک مراجعه کرد.

منابع : برونر و سوارث 2019

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

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

واکسیناسیون

✓ با استفاده از واکسن هیپاتیت و گارداسیل می توان از احتمال ابتلا به عفونت های هیپاتیت و زگیل تناسلی را به حداقل برسانیم.

✓ نگذاریم عفونت ها سرطان شوند

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

✓ عفونتهای زنانه : عفونت های زنانه باید سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطانهای تناسلی فراهم نشود.

✓ عفونت حفزه دهان : بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید

عفونتهای گوارشی

میکروب هلیکوباکتر اگر سریع درمان نشود می تواند زمینه ساز ابتلا به لنفوم شود.

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

علائم هشدار دهنده سرطان

علائم زیر معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است جدی بگیریم و پیگیری کنیم