

## چگونه می توان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد؟

وقتی که در سرطان ها انواع مختلفی دارند. در ابتلا به سرطان عوامل مختلفی دخالت دارند. بسیاری از عوامل ایجاد کننده سرطان، عوامل محیطی هستند که به راحتی قابل اجتناب می باشند ولی عوامل دیگری نیز مثل عوامل ژنتیکی در ایجاد سرطان نقش دارند که تغییردر آنها از حیطة قدرت ما خارج است.

با انجام راهنمایی های این جزوه آموزشی، شما می توانید به مقدار قابل توجهی احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید.

### ۱- سیگار نکشید:

- سرطان ریه که سرطان نسبتا شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است، رابطه بسیار نزدیکی با دخانیات دارد. کسانی که دخانیات استعمال نمی کنند، به میزان بسیار کمتری نسبت به معتادین به دخانیات به سرطان ریه دچار می شوند.

- سرطان های دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است. از جمله می توان سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، مثانه و پانکراس را نام برد. درمان این سرطان ها هم به نوبه خود مشکل و گاه ناممکن است.

### بهتر است که هرگز 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.

### ۲- از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید:

سرطان پوست که 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 و بخصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می شوند، می تواند زمینه ساز ایجاد سرطان های مختلف پوستی گردد. بنابراین سعی کنید تا حد امکان خود و کودکانتان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمائید.

## دستور های ساده زیردر این راه به شما کمک می کند:

- در تابستان در ساعات تابش شدید آفتاب (۱۱ صبح تا ۴ بعدازظهر) از مکان های سایه دار استفاده کنید.

- در آفتاب از کلاه و لباسهای دارای پوشش کامل استفاده کنید.

- زمانی که در آفتاب به سر می برید از کرم های محافظ 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 پرچربی بخصوص غذاهای حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخ شده یا کبابی شده، غذاهای 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 و میوه ها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند، می تواند در جلوگیری از ایجاد بسیاری از سرطان ها نقش جدی ایفا نماید. از این رو سعی کنید رژیم غذایی خود را مطابق آنچه که ذکر شد اصلاح نمایید.

### ۴- به طور منظم ورزش کنید:

ورزش روزانه یا یک روز در میان که به طور منظم انجام شود، باعث تنظیم وزن و فعالیت های بدنی می شود 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 بدنتان را به حد ایده آل برسانید.

### ۵- از مصرف الکل بپرهیزید:

مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل به همراه استعمال دخانیات احتمال

احتمال 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 بهبود کامل آن بسیار زیاد می باشد. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا می شوند، می تواند باعث تشخیص زود هنگام سرطان گردد.

در ادامه، مجموعه علائمی که می توانند نشانگر شروع بسیاری از سرطانهای شایع باشند، ذکر شده است. با پیدایش هر کدام از این علائم یا هرگونه یافته غیر طبیعی دیگری که بیش از دوهفته از ایجاد آن گذشته بهبود نیافته است، جهت بررسی به پزشک مراجعه کنید.

### علائم هشدار دهنده سرطان شامل موارد زیر می باشد:

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل پیوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی، وجود خون در مدفوع، اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار

- زخمی که پس از دوهفته بهبود نیابد

- تغییر در اندازه، شکل و رنگ زگیل یا خال های 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

۷- به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه کنید:

باید توجه داشت که بسیاری از سرطان ها نه تنها با معاینه پزشکی و آزمایشهای تکمیلی تشخیص داده می شوند.

عمده ترین سرطان هایی که می توان با معاینه و آزمایشهای پزشکی در مراحل اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد، شامل سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می باشند.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## سرطان



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : بهار ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-51

به خاطر داشته باشید :

انجام مراحل هفت گانه ذکر شده ، شما را در مقابل ابتلا به تمامی سرطان های شناخته شده بیمه نمی کند ولی می تواند به میزان زیادی از ابتلا به سرطان های شایع جلوگیری کرده و یا در درمان موفق آنها به شما کمک کند .

باید دانست که سرطان گرچه بیماری خطرناکی است اما در مراحل اولیه قابل درمان است . بنابراین هیچگاه از ترس احتمال تشخیص سرطان ، از جمله به پزشک خودداری نکنید .

انواع سرطان :

سرطان پستان :

تمامی خانم ها پس از سن بیست سالگی باید ماهانه پستان های خود را معاینه کنند . طریقه معاینه را می توانید از پزشک خود پرسید . خانم های بین ۴۰-۲۰ سال باید هر سه سال یک بار 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 توانید به پزشک زنان یا ماما مراجعه نمایید .

سرطان روده بزرگ :

مراجعه سالانه در تمامی افراد بالای ۴۰ سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از ۵۰ سالگی و نیز آندوسکوپی هر ۵-۳ سال پیشنهاد شده است .

با انجام معاینه و آزمایشهای فوق در گروه های سنی ذکر شده ، می توان سرطان های مذکور را تا میزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص داد و با درمان آن بهبود قطعی پیدا کرد . برای برنامه ریزی جهت انجام مراتب معاینه و آزمایشهای فوق ، به پزشک خود مراجعه نمایید .

