

سرطان مسری نیست ، بنابراین تماس با بیماران مبتلا به سرطان خطری دربر ندارد. تجربه نشان داده است که انسان در تمام سنین احتمال ابتلای به سرطان را دارد. ولی این احتمال در افراد میانسال و کهنسال بیشتر است. از نظر جنسیت نیز بنابر آماری که در جامعه آمریکا تهیه شده، موارد بیماری در زنان رو به کاهش و در مردان رو به افزایش است

نشانه های هشدار دهنده ابتلای احتمالی به سرطان

تشخیص ، در صلاحیت پزشک است و ما تنها به منظور علت یابی و پیشگیری از بیماری سرطان ، در صورت مشاهده این ۷ نشانه هشدار دهنده ، در خود یا در اطرافیانمان لازمست هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنیم

- ۱- هر نوع تغییر در دفع عادی مدفوع و ادرار ، که بیش از یک هفته ادامه داشته باشد
- ۲- وجود زخمهای پوستی غیر قابل التیام
- ۳- خونریزی یا ترشحات غیر عادی از اندامها
- ۴- وجود برآمدگی یا لمس ضخامت و سفتی در پستانها یا محللای دیگر قابل لمس در بدن
- ۵- اختلال در عمل گوارشی یا اشکال بلعی
- ۶- تغییر آشکار در شکل ، اندازه و رنگ **خال** یا زگیلی که قبلا داشته ایم

۷- **سرفه های** پیایی و آزار دهنده یا گرفتگی صدا
برخی از این نشانه ها ممکن است تحت علل دیگر (مثل سرماخوردگی) پدید آید، اما اگر این نشانه ها بدون هیچ علت قبلی ، ظاهر شوند و بیش از یک هفته ادامه داشته

باشند و به درمانهای رایج و معمولی پاسخ ندهند، باید برای علت یابی به پزشک متخصص مراجعه کرد.

پیشگیری از سرطان

اگر چه تاکنون عامل سرطان بطور قطع شناسایی نشده است، ولی بنابر آمار ، ۸۰ درصد از سرطانها به عوامل خوراکی (نوع تغذیه) ، محیطی (شرایط زیست محیطی و کار) ، استعمال دخانیات و عوامل غیر قابل اجتناب (عامل ارث)نسبت می دهند. تحقیقات نشان داده است که بین نوع تغذیه و برخی از انواع سرطانها ، ارتباطی وجود دارد. مثلا غذاهای پر چرب را با سرطان پستان ، سرطان روده بزرگ ، **پروستات** ، لایه پوشش رحم مرتبط می دانند.

آمار هم نشان می دهد که مرگ و میر در نتیجه ابتلای به سرطانهای پروستات ، لوزالمعده ، پستان و تخمدان در افراد چاق بیشتر است. بنابر همین نظریه ، اشخاص که بطور مرتب از فراورده های غذایی نمک سود یا دوده داده استفاده می کنند، به سرطان معده بیشتر مبتلا می شوند. بنابراین یک راه پیشگیری از ابتلای به سرطان ، خودداری از مصرف زیاد مواد گوشتی ، پرچربی و غذاهایی از این نوع است.



در عوض خوردن فراورده های گیاهی حاوی **الیاف سلولزی** مثل **گندم سبوس دار** ، حبوبات ، **میوه** و سبزی برای پیشگیری از ابتلای به سرطان توصیه می شود.



نوشیدن زیاد مشروبات الکلی نیز خطر ابتلای به سرطان دهان ، سرطان حلق ، **سرطان مری** و **سرطان کبد** را زیاد می کند. اشخاص که هم به دخانیات معتاد هستند و هم مشروبات الکلی می نوشند بیشتر در معرض ابتلای به سرطان دهان و مری می باشند. خطر ابتلای به سرطان ریه ، در افراد معتاد به دخانیات ، ۱۰ درصد بیشتر است

برخی پرتوها هم عامل ایجاد سرطان هستند مثلا قرار گرفتن مکرر و زیاد در برابر تابش آفتاب ، ایجاد **سرطان پوست** می کند اگر رنگ پوست روشن و یا پوست به پرتو آفتاب حساس باشد در اثر تابش آفتاب به اصطلاح **کک و مکی** می شود.

پرتو فرابنفش نور خورشید ، عامل اصلی سرطان پوست می باشد. بنابراین برای محافظت از پوست بدن ، در تابستان ،



زمینه ژنتیکی داشته باشد، بنابراین افرادی که در خویشان نزدیک و درجه یک، دارای افراد مبتلا به سرطان هستند باید بطور مرتب تحت معاینه پزشکی باشند.

افرادی که سن بالای ۴۰ دارند حتی بدون سابقه ابتلا به سرطان، در فاصله زمانی کوتاه تر، باید معاینات را انجام دهد. مثلا آزمایش پستان در هر سال باید صورت گیرد
منبع: پرونرسودارث ۲۰۱۸

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

آموزش خود مراقبتی در پیشگیری از سرطان

کد شناسایی: wd-pf-۵۲



مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی متخصص

طب داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازبینی زمستان ۱۳۹۹

بخصوص ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر از پوشش مناسب استفاده شود.



مجاورت زیاد در برابر پرتو ایکس نیز خطر ابتلا به سرطان را در بر دارد حتی اگر مقدار آن کم، ولی دفعات آن زیاد باشد. بنابراین بهتر است از پرتونگاریهای غیر ضروری اندامها خودداری شود و در صورت لزوم از تابش آن به دیگر نقاط بدن، بوسیله پوششهای محافظ جلوگیری شود. برخی از فرآورده های مورد مصرف در صنعت و یا مواد شیمیایی نیز سرطان زا هستند. مثلا افرادی که بطور دائمی با لیاف پنبه نسوز سروکار دارند بخصوص اگر سیگاری هم باشند، امکان ابتلا به سرطان ریه را دارند. تماس با مقادیر زیاد و مکرر مایعات تخمیر کننده خانگی و نیز انواع تینرهای رنگ احتمال ایجاد سرطان را در بردارد.

تنفس مکرر مواد شیمیایی مورد مصرف در باغ و باغچه و نیز انواع حشره کشها و قارچ کشها بخصوص در صورت استفاده از آنها در محیط سربسته، خطر سرطان زایی دارد. بنابراین هنگام را با این مواد، از دستکش پلاستیکی و ماسک ایمنی استفاده شود. مصرف هورمونهای استروژن، قرصهای خوراکی ضد بارداری، هم مانع ایجاد سرطان و هم باعث ایجاد سرطان می شود. به خاطر همین، از مصرف خودسرانه انواع هورمونها باید خودداری شود. سرطان ممکن است