



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران

چگونه از سرطان پیشگیری کنیم

گرد آوری :

واحد آموزش سلامت

بیمارستان شهید انصاری رودسر

زمستان ۱۴۰۳

سرطان چیست ؟

رشد غیرطبیعی 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.

۱. از مصرف دخانیات بپرهیزید .

سرطان ریه که سرطان نسبتاً شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است، رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد. سرطان های دیگری هم هستند که ارتباط آن ها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است؛ از آن جمله می توان به سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، مثانه و پانکراس اشاره کرد. اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید، هم اکنون آن را قطع کنید. به خاطر داشته باشید دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما بسیار خطرناک است.



بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کرده و از دود سیگار دیگران دوری کنید.

۲. از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید .

سرطان پوست که جزو یکی از سرطان ها می باشد، ارتباط اثبات شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد. در آفتاب از کلاه و لباس های دارای پوشش کامل استفاده کنید. زمانی که زیر آفتاب به سر می برید، از کرم های محافظ پوست

جهت پوشاندن قسمت های باز بدنتان استفاده کنید.

همچنین 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 پرچرب به خصوص حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخ شده یا کبابی، غذاهای دودی، نگهداری شده، غذاهای نمک سود شده و مواد غذایی کپک زده می توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند. از طرف دیگر، غذاهای کم چرب، انواع سبزی ها و میوه ها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند می توانند در جلوگیری از ایجاد سرطان نقش جدی ایفا نمایند.



hiDoctor.ir



۴. به طور منظم ورزش کنید .

ورزش روزانه یا یک روز در میان که به طور منظم انجام شود باعث تنظیم وزن شده و از ایجاد بسیاری از بیماری ها 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 پرهیزید .

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

به علایم هشداردهنده 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.



علائمی که می‌توانند هشداردهنده شروع سرطان باشند:

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال به مدت طولانی.
- وجود خون در مدفوع.
- اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار.
- زخمی که بعد از دو هفته بهبود نیابد.

- تغییر در اندازه، شکل و رنگ خال‌های موجود در بدن.
- ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن.
- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن.
- مشکل در بلع غذا.
- سرفه‌های مداوم یا گرفتگی صدا.

سرطان پستان:

خانم‌ها بعد از ۲۰ سالگی باید ماهانه پستان‌های خود را معاینه کنند. طریقه معاینه را می‌توانند از پزشک خود بی‌رسید. خانم‌های بین ۲۰ تا ۴۰ سال هر سه سال یک بار و بعد از آن نیز هر سال توسط پزشک معاینه شوند. زنان بین ۵۰ تا ۷۰ سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند.

(ماموگرافی یک نوع عکسبرداری ویژه از پستان است)

سرطان دهانه رحم:

زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم یعنی پاپ اسمیر را انجام دهند. برای انجام پاپ اسمیر می‌توانند به پزشک زنان یا ماما مراجعه کنند.

سرطان روده بزرگ:

مراجعه سالانه به 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 سه تا ۵ سال پیشنهاد می‌شود.

آیا می‌دانید نیمی از سرطان‌ها با آنچه ما می‌خوریم قابل ارتباط هستند پس در بهبودی شیوه زندگی سالم و تغذیه صحیح کوشا باشید.



بیش از یک سوم بیماران سرطانی در صورت تشخیص زودرس در مراحل اولیه قابل درمان هستند.