



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع) در سلامت
و ارتقاء آموزش بهداشت

بسمه تعالی

پیشگیری از سرطان



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ تولید: ۹۵/۰۸/۱۰

کد: ۹-۱۴

۸. پرهیز از مصرف بیش از حد غذاهای نمک سود، غذاهای

دودی، سرخ کردنی، ترشیجات و شورجات

۹. استفاده از روشهای بهتر پخت غذا مثل: بخارپز کردن و آب

پز کردن به جای سرخ کردن و کباب کردن

۱۰. مصرف آردهای سبوس دار

۱۱. پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی

۱۲. خودداری از مصرف مشروبات الکلی

۱۳. دوری از نور شدید آفتاب و استفاده از کرمهای ضد آفتاب

مناسب، استفاده از لباسهای پوشیده و کلاه لبه دار در زمان

حضور در فضای باز

۱۴. رعایت دقیق و صحیح بهداشت کار (استفاده از دستکش

، ماسک و عینک مناسب و تمیز) در زمان مواجهه با مواد
شیمیایی

منبع: Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

۳. شروع انجام سالیانه تست پاپ اسمیر ۳ سال بعد

از ازدواج یا از ۲۱ سالگی (هر کدام زودتر باشد)

۴. بررسی آندوسکوپی انتهای روده بزرگ هر ۵

سال یکبار یا تمام روده بزرگ هر ۱۰ سال یکبار در

افراد بالای ۵۰ سال

۵. انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع در

افراد بالای ۵۰ سال

چگونه از سرطان پیشگیری کنیم؟

۱. پرهیز از استعمال سیگار و مواد مخدر

۲. ورزش منظم حداقل ۳۰ دقیقه در روز

۳. پرهیز از نگرانی و استرس

۴. کنترل وزن و پرهیز از چاق شدن

۵. مصرف میوه ها بویژه مرکبات و سبزیجات تازه

۶. پرهیز از مصرف جای داغ و غذای داغ

۷. مصرف کمتر گوشتهای قرمز و غذاهای پر چرب

مقدمه :

در حال حاضر تقریباً ۲۰ میلیون نفر در دنیا با سرطان زندگی می کنند. سرطان عامل ۱۲٪ تمامی مرگ ها در سرتاسر جهان است.

در ایران، بعد از بیماریهای قلبی عروقی و حوادث سرطان سومین عامل مرگ و میر به حساب می آید.

سالانه در کشور بیش از ۷۰۰۰۰ مورد جدید ابتلا به سرطان اتفاق می افتد. و بیش از ۳۰۰۰۰ نفر در اثر سرطان جان خود را از دست میدهند. با افزایش طول عمر و ازدیاد جمعیت سالمندان در کشور انتظار می رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به شدت افزایش یابد.

بیشتر از ۱۰۰ نوع بیماری سرطانی وجود دارد. آنچه در همه این بیماریها مشترک است اختلال در رشد طبیعی، تکثیر و مرگ و میر سلول است. سلولهای سرطانی قابلیت تهاجم به بافتهای مجاور و در نهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند.

عوامل خطر:

- ✓ مصرف دخانیات
- ✓ چاقی و کم تحرکی
- ✓ نداشتن تغذیه سالم
- ✓ سابقه فامیلی وژنتیک
- ✓ نور خورشید
- ✓ افزایش سن
- ✓ نوشیدن مشروبات الکلی
- ✓ ایدز و هپاتیت
- ✓ بعضی از رنگها و حشره کش ها و سموم ناشی از کپک ها
- ✓ مصرف ناکافی میوه و سبزیجات
- ✓ مصرف غذاهای دودزده مثل: ماهی دودی، غذاهای نمک سود (قرمه کردن) و مصرف غذاهای کنسرو شده و سوسیس و کالباس

✓ برخی افزودنیهای خوراکی (مواد شیمیایی خاص برای ایجاد رنگ و طعم غذا)

نشانه های خطر سرطان:

۱. گرفتگی و خشونت صدای بیش از سه هفته
۲. کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن
۳. زخمی که حداکثر تا سه ماه بهبود نیابد.

۴. بروز تغییرات واضح در خال، مانند: بزرگ، زخمی و نامنظم شدن لبه های آن

۵. اشکال در بلع غذا، تغییرات در اجابت مزاج (یبوست یا اسهال) به مدت طولانی و یا دفع خون همراه مدفوع

۶. دل درد و سنگینی سر دل همراه با کاهش وزن

۷. وجود توده و یا سفتی در هر جای بدن بخصوص در پستان ها و یا فرورفتگی نوک پستان

۸. بروز خونریزی غیر طبیعی از پوست و مخاط یا

۹. وجود خون در ترشحات بدن مثل: خلط، ادرار

۱۰. در صورت مشاهده هر یک از نشانه های خطر به پزشک مراجعه کنید.

راههای تشخیصی زودرس:

۱. معاینه پستان توسط پزشک در خانم ها هر شش ماه یکبار از سن ۴۰ سالگی

۲. انجام سالیانه ماموگرافی در خانم های بالای ۴۰ سال و در موارد داشتن سابقه فامیلی سرطان پستان از ۲۵ سالگی آغاز شود