



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

معاونت بهداشتی

گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماری های استان

پیشگیری از

# سرطان



سیگار را برای همیشه ترک کنید

سال توسط پزشک معاینه پستان شوند و زنان بین ۷۰-۵۰ سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند.  
(ماموگرافی یک نوع عکسبرداری 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 توانند به پزشک زنان یا ماما مراجعه کنند.

## سرطان روده بزرگ

مراجعه سالانه در تمامی افراد بالای چهل سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از پنجاه سالگی و نیز آندوسکوپی هر ۵-۳ سال پیشنهاد شده است. با انجام معاینه و آزمایش های 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 بهبودی قطعی پیدا کرد برای برنامه ریزی جهت انجام مرتب معاینه و آزمایش های فوق به پزشک خود مراجعه کنید.

**آیا می دانید بیش از نیمی از سرطاناتها با آنچه ما می خوریم در ارتباط هستند. پس در بهبود شیوه زندگی سالم و تغذیه صحیح کوشا باشیم.**

**بیش از یک سوم بیماران سرطانی در صورت تشخیص زودرس**

**در مراحل اولیه، قابل معالجه و درمان هستند.**

## علائمی که می توانند هشدار دهنده شروع سرطان باشند عبارتند از:

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی
- وجود خون در مدفوع
- اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار.
- زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد.
- تغییر در اندازه، شکل و رنگ زگیل یا خالهای 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) بطور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه کنید:

باید توجه داشت که بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند، عمده ترین سرطان هایی که می توان با معاینه و آزمایش های پزشکی در مراحل اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد شامل سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می باشد.

## سرطان پستان

تمام خانم ها بعد از بیست سالگی باید ماهانه پستان های خود را معاینه کنند، طریقه معاینه را می توانید از پزشک خود بیسید. خانمهای بین ۴۰-۲۰ سال هر سه سال یکبار و بعد از آن نیز هر



## سرطان چیست؟

رشد غیر طبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا یک عضو بدن است که موجب می شود سلولها به سرعت و بدون نظم رشد و تکثیر یابند. در دهه آینده سرطانها بعد از بیماری قلبی و عروقی دومین عامل ابتلا و مرگ و میر خواهند بود و انتظار می رود تعداد موارد جدید سرطان از ۱۰ میلیون نفر در سال ۲۰۰۰ میلادی به ۱۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد.

در حال حاضر سرطان سومین عامل مرگ و میر در کشور ماست. سالیانه بیش از ۳۰/۰۰۰ نفر از هموطنان عزیز ما در اثر این بیماری جان خود را از دست می دهند. با افزایش امید به زندگی و افزایش سالمندان در جمعیت کشور انتظار می رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به شدت افزایش یابد. تغییر در عادات غذایی مردم، گسترش شهر نشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است. توجه به نکات ذیل ما را از ابتلا به بسیاری از سرطانها مصون خواهد نمود:

### 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. کسانی که دخانیات استعمال نمی کنند به میزان بسیار کمتری نسبت به معتادین دخانیات به سرطان ریه دچار می شوند. سرطانهای دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است. از آن جمله می توان سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، مئانه و پانکراس را نام برد درمان این سرطان هم به نوبه خود مشکل و گاه غیر ممکن 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. به خاطر داشته باشد دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما بسیار خطرناک و مضر است، بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کرده و از دود سیگار دیگران نیز دوری کنید.

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

سرطان پوست که جزو یکی از شایعترین سرطانها می باشد ارتباط اثبات شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد. تماس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب به خصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می شوند می تواند زمینه ساز ایجاد سرطانهای مختلف پوستی گردد، بنابراین سعی کنید تا حد امکان خود و کودکان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

### دستورات ساده زیر در این راه به شما کمک می کند:

- در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (۱۱ صبح تا ۴ بعدازظهر) از مکانهای سایه دار استفاده کنید.
- در آفتاب از کلاه و لباسهای دارای پوشش کامل استفاده نمایید.
- زمانی که زیر آفتاب به سر می برید از کرمهای محافظ پوست جهت پوشاندن قسمت‌های باز بدن‌تان استفاده کنید.
- در آفتاب از عینکهای آفتابی استفاده کنید.

### ۳) تغذیه مناسب داشته باشید:

نقش تغذیه در ایجاد تعداد زیادی از سرطانها به اثبات رسیده است. غذاهای پرچربی به خصوص حاوی چربی حیوانی، غذاهای

سرخ شده یا کبابی شده، غذاهایی که به صورت دودی نگهداری می شوند غذاهایی 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 سبزیها و میوهها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند، می توانند در جلوگیری از ایجاد بسیاری از سرطانها نقش جدی ایفا نمایند، 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 شده 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 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.

### 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 بهبودی کامل آن بسیار زیاد است. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا می شود، می تواند باعث تشخیص زودرس سرطان گردد.