

روز جهانی سرطان



روز جهانی سرطان همه ساله در چهارم فوریه برابر با ۱۵ بهمن در سراسر جهان با هدف افزایش

آگاهی مردم نسبت به سرطان، نحوه پیشگیری و برخورد با آن برگزار می گردد.

سرطان یک بیماری جهانی است و افراد را بدون توجه به نژاد، جنس، وضعیت اجتماعی اقتصادی و یا فرهنگ مبتلا می کند. آنچه در همه این بیماری ها مشترک است، سلول های سرطانی قابلیت تهاجم به بافت های مجاور و در نهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند. شایعترین محل های درگیری سرطان در مردان به ترتیب ریه ها، پروستات، کولون و رکتوم است و در زنان به ترتیب ریه، پستان، رحم و تخمدان، کولون و رکتوم است. یکی

از مهمترین مشکلات در درمان سرطان بحث تشخیص به موقع و زودهنگام آن است. بسیاری از بیماران به دلیل تشخیص دیرهنگام بیماری سرطان قادر به درمان آن نبوده‌اند که از جمله دلایل آن سخت بودن روندهای تشخیصی این بیماری است.

علائم و نشانه‌های سرطان

سرطان در آغاز، هیچ نشانه‌ای ندارد. علائم و نشانه‌های آن زمانی ظاهر می‌شوند که سلول‌ها رشد کرده و ریشه دوانده باشند. نشانه‌های این بیماری بستگی به نوع و محل آن دارد، بسیاری از این علائم بین تمامی سرطان‌ها مشترک هستند و برخی علائم، اختصاصی می‌باشند.

عوامل سرطان زا

✚ سبک زندگی (تغذیه ناسالم، عدم فعالیت بدنی، استرس و...)

✚ ژنتیک

✚ سن

✚ عوامل محیطی (آلودگی آب و هوا، خاک، اشعه‌ها...)

✚ عوامل شغلی

✚ مصرف دخانیات و الکل

✚ چاقی و اضافه وزن

✚ عفونت‌ها

✚ فاکتور جنسی و شغلی

سرطان در کودکان

پانزدهم فوریه به عنوان روز سرطان در کودکان نامگذاری شده است این روز بهانه‌ای است برای گسترش آگاهی جمعی و همکاری‌های بین‌المللی برای آنکه دنیا را به جای

بهتری برای زندگی تبدیل کنیم و لبخندی همیشگی را به این فرشتگان زمینی هدیه کنیم. سرطان های خون و تومورهای مغزی شایعترین انواع سرطان در میان کودکان است.



سرطان سینه در زنان

احساس توده در سینه، ترشح همراه با خونریزی از نوک سینه و درد سینه از مهمترین علائم سرطان سینه است. البته تغییر در اندازه یا شکل سینه، به داخل کشیده شدن یا برگشتن نوک با قرمزی و جوش در اطراف نوک سینه، کشیدن شدن پوست سینه، زخم و تورم و ایجاد وریدهای واضح روی سینه و تورم بازو از علائمی است که ممکن است در سرطان سینه ظاهر شود که با مراجعه به موقع به پزشک و تشخیص زودهنگام قابل درمان هستند. از مهمترین ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان سینه می توان به، سابقه خانوادگی سرطان پستان در بستگان درجه اول، نداشتن زایمان (نولی پاریده)، یائسگی بعد از ۵۵ سالگی، محیط جغرافیایی، اثرات هورمونی، وجود سرطان های دیگر در فرد، رژیم غذایی با چربی بالا، چاقی، مصرف الکل، بیماری های خوش خیم پستان، ویروس ها، تابش اشعه یونیزان، نوع بافت پستانی، اضطراب و استرس، مصرف داروهای

استروژنی، شروع قاعدگی زودهنگام اشاره کرد که بانوان با اتخاذ شیوه صحیح زندگی و تغییر مثبت فاکتورهای مذکور می توانند در پیشگیری از سرطان سینه گام بردارند. از مهمترین اقدامات خود فرد در موفقیت در درمان این بیماری می توان به غربالگری به معنی کشف و درمان به موقع این بیماری اشاره کرد که خطر انتشار بیماری و مرگ را کاهش می دهد.

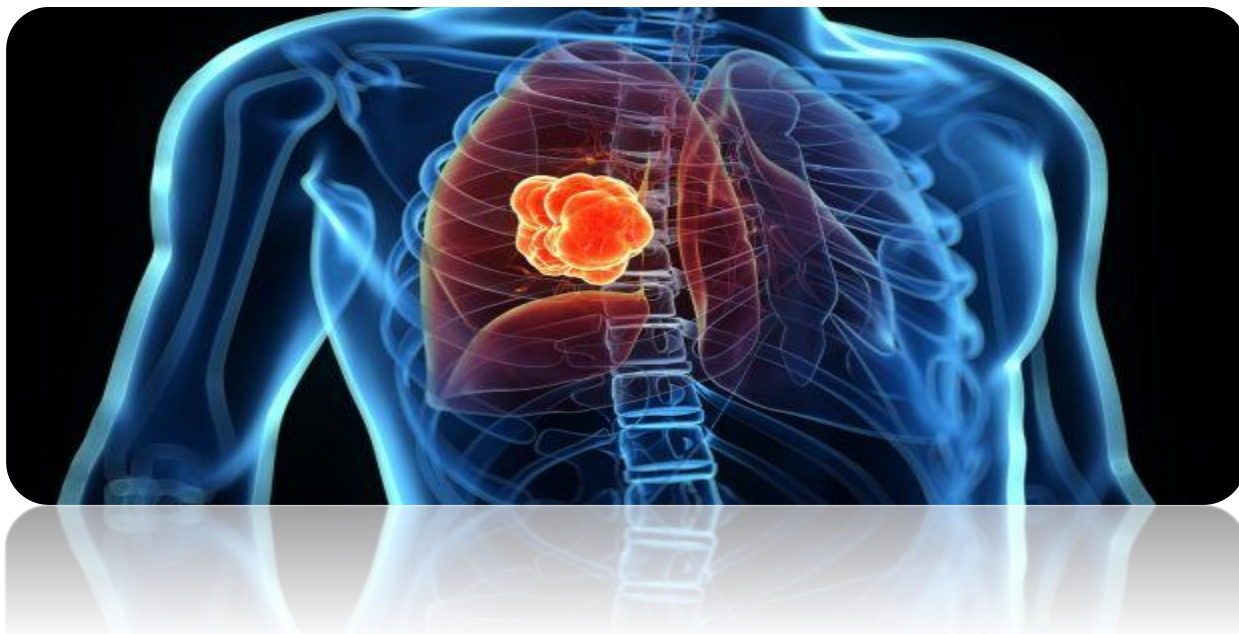
همچنین ماموگرافی سالانه در زنان بالای ۳۵ سال، خودآزمایی ماهیانه سینه بعد از سن ۲۰ سالگی و معاینه بالینی سینه توسط پزشک در زنان ۲۰ تا ۴۰ سال به صورت هر ۳ سال و در زنان بیش از ۴۰ سال بصورت سالانه، نیز در این امر بسیار مهمی است.

سرطان ریه

سرطان ریه بیماری است که موجب تکثیر بی رویه ی سلول های بافت ریه می شود و توانایی تنفسی فرد را کاهش می دهد. ریه یا شش، اندام حیاتی برای تنفس و تبادل گاز است که در قفسه ی سینه قرار دارد و طی تنفس اکسیژن هوای ورودی را جذب کرده و دی اکسید کربن دفع می کند.

موقع نفس کشیدن، هوا از طریق دهان یا بینی از طریق نای وارد ریه ها می شود. نای به لوله هایی به نام نایژه یا برونش منتهی شده و به برونش های کوچکتر تقسیم می شوند. این تقسیم به تشکیل شاخه های کوچکتر به نام برونشیول یا نایژک ها، می انجامد. در پایان نایژک ها، کیسه های هوایی کوچکی تحت عنوان آلوئل وجود دارد.

رشد و حمله ی سرطان به بافت ریه و بافت های اطراف، در تنفس اختلال ایجاد می کند و منجر به علائمی نظیر سرفه ی مداوم جدید، تشدید سرفه ی مزمن قبلی، تنگی نفس، خس خس سینه، درد قفسه ی سینه و خلط خونی (هموپتزی) می شود.



سرطان خون

اختلال در روند تولید سلول‌های خونی سبب ایجاد سرطان خون می‌شود. در چنین شرایطی، سلول‌ها دیگر نمی‌توانند کار طبیعی خود را انجام دهند و ممکن است تعدادشان بسیار زیاد و خارج از کنترل شود. بنابراین خون نمی‌تواند کار مربوط به خود را به‌درستی انجام دهد. برای مثال نمی‌تواند علیه عفونت‌ها بجنگد یا خونریزی ناشی از یک زخم را مهار کند.

اصول پیشگیری از سرطان

✚ وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

✚ تغذیه سالم داشته باشید. پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای فرآوری شده، این غذاها معمولاً دارای چربی، نشاسته و یا قند بالا هستند.

✚ کاهش مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده

✚ کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین



- ✚ فعالیت بدنی منظم داشته باشید. فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- ✚ شیردادن به نوزاد، از مادران در برابر سرطان پستان محافظت می کند و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آنها کاهش می دهد.
- ✚ پرهیز از مصرف الکل، نوشیدنی های الکلی با سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، روده بزرگ، پستان و معده ارتباط دارد .
- ✚ از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- ✚ پرهیز از مکمل ها برای تامین نیازهای تغذیه ای
- ✚ از خود در برابر عفونت ها محافظت کنید.
- ✚ از پوست خود محافظت کنید.
- ✚ در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.
- ✚ زندگی روحی و معنوی سالمی داشته باشید.
- ✚ زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.



در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید:

- ▣ ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- ▣ تغییر در خال های پوستی
- ▣ زخم های بدون بهبود
- ▣ توده در هر جای بدن
- ▣ سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- ▣ اختلال در بلع یا سوء هاضمه طولانی
- ▣ استفراغ یا سرفه خونی اسهال یا یبوست طولانی
- ▣ خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک سینه
- ▣ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

((من هستم و خواهم بود))