



پیشگیری از سرطان

- تغذیه سالم داشته باشید. پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای فرآوری شده، این غذاها معمولاً دارای چربی، نشاسته و یا قند بالا هستند.
- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید و وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- کاهش مصرف گوشت های قرمز و فرآوری شده
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید. فعالیت بدنی احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- شیر دادن 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 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



علائم و نشانه های سرطان سرطان در آغاز، هیچ نشانه ای ندارد. علائم و نشانه های آن زمانی ظاهر می شوند که سلول ها رشد کرده و ریشه دوانده باشند. نشانه های این بیماری بستگی به نوع و محل آن دارد، بسیاری از این علائم بین تمامی سرطان ها مشترک هستند و برخی علائم، اختصاصی می باشند.

عوامل سرطان زا

سبک زندگی (تغذیه، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات و استرس)

ژنتیک

سن

عوامل محیطی (آلودگی آب و هوا، خاک، اشعه ها)

عوامل شغلی و جنسی

مصرف دخانیات و الکل

چاقی و اضافه وزن

عفونت ها

سرطان

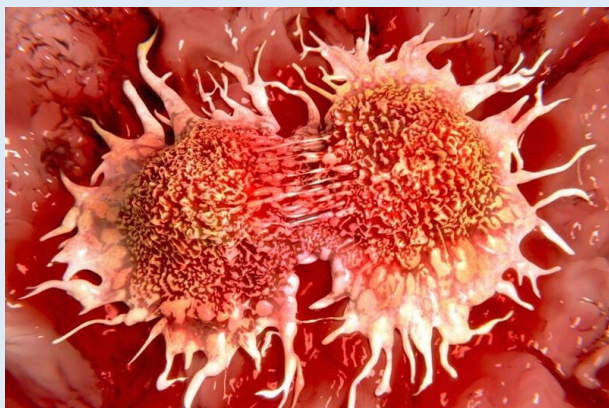
یک بیماری جهانی است و افراد را بدون توجه به نژاد، جنس، وضعیت اجتماعی اقتصادی و یا فرهنگ مبتلا می کند. آنچه در همه این بیماری ها مشترک است، سلول های سرطانی قابلیت تهاجم به بافت های مجاور و در نهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند. شایعترین محل های درگیری سرطان در مردان به ترتیب ریه ها، پروستات، کولون و رکتوم است و در زنان به ترتیب ریه، پستان، رحم و تخمدان، کولون و رکتوم است. 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 دوران سرطان بحث تشخیص به موقع و زود هنگام آن است. بسیاری از بیماران به دلیل تشخیص دیر هنگام بیماری سرطان قادر به درمان آن ننموده اند.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



اصول خود مراقبتی در سرطان

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۸

غربالگری سرطان سینه

✓ ماموگرافی، سونوگرافی، ام آر آی

غربالگری سرطان دهانه رحم

✓ تست پاپ اسمیر

غربالگری سرطان روده بزرگ

✓ تست خون در مدفوع کولونوسکوپی فلکسیبل

غربالگری سرطان پروستات

✓ تست PSA

غربالگری با تشخیص زود هنگام سرطان

کاهش هزینه درمان سرطان

افزایش طول عمر مبتلایان به سرطان

افزایش شانس درمان سرطان



- 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، معنوی و اجتماعی سالمی داشته باشید.
- کاهش مصرف نوشیدنی های شیرین



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