



### 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

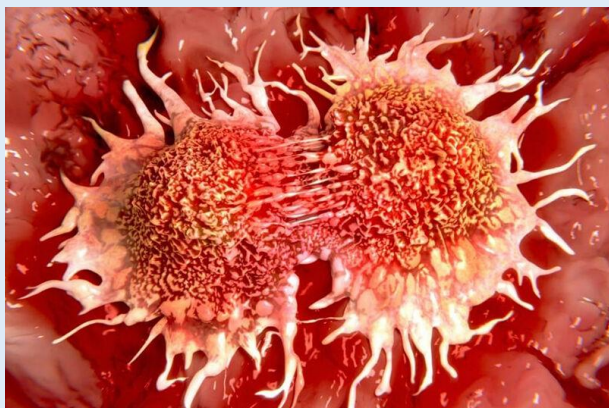
یک بیماری جهانی است و افراد را بدون توجه به نژاد، جنس، وضعیت اجتماعی اقتصادی و یا فرهنگ مبتلا می کند. آنچه در همه این بیماری ها مشترک است، سلول های سرطانی قابلیت تهاجم به بافت های مجاور و در نهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند. شایعترین محل های درگیری سرطان در مردان به ترتیب ریه ها، پروستات، کولون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