

سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خودمراقبتی و امید

علائم هشدار دهنده سرطان:

- ۱- کاهش وزن غیر قابل توجیه بیش از ۱۰٪ وزن بدن در طی شش ماه
- ۲- تبی که بدون علت طول کشیده و در بررسی های معمول وجود عفونت یا دلایل دیگر را نشان نداده باشد
- ۳- تغییر طولانی مدت (بیش از سه هفته) در اجابت مزاج در افراد مسن و یا وجود خون مخفی در مدفوع
- ۴- خونریزی و ترشح غیر طبیعی (به غیر از خونریزی ماهیانه) از واژن در زنان به خصوص بعد از ۴۰ سالگی و بعد از یائسگی
- ۵- خونریزی و ترشح غیر عادی از پستان، فرورفتگی نوک پستان، فرورفتگی پوست پستان، وجود توده ای در پستان
- ۶- وجود غده های زیرجلدی بدون درد و در حال بزرگ شدن (به مدت بیش از ۲ هفته) به عنوان نشانه ای از لنفوم
- ۷- زخمی که بهبود نیابد (در طی سه ماه) خصوصا نواحی که در معرض نور آفتاب قرار دارد. یا محل هایی که عفونت های طولانی مدت و سوختگی قدیمی دارد
- ۸- هرگونه تغییر در اندازه، شکل، رنگ و ... در خال های پوستی
- ۹- سرفه های طولانی مدت با یا بدون خلط خونی همراه با کاهش وزن
- ۱۰- سیری زودرس و کاهش اشتها به همراه کاهش وزن
- ۱۱- خشونت صدا
- ۱۲- هرگونه خونریزی غیر عادی از طریق بینی، لته، استفراغ خون، خلط خونی و یا دفع خون از طریق مدفوع

نکات مهم در پیشگیری از سرطان

- ۱- خودداری از مصرف دخانیات و الکل
- ۲- برنامه غذایی مناسب
- ۳- متناسب نگهداشتن وزن
- ۴- ورزش منظم
- ۵- اجتناب از عوامل شغلی خطر زا
- ۶- جلوگیری از مواجهه طولانی با نور خورشید
- ۷- رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماریهای مقاربتی
- ۸- پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطان های خانوادگی

هرچه سرطان زودتر تشخیص داده شود شانس بهبودی بیشتر خواهد بود.