

مقدمه:

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم.

خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت نماید.

استقلال = قدرت تصمیم‌گیری فرد درباره سلامت خود

خود مراقبتی فقط به معنی مراقبت از خود فرد نیست و مراقبت از فرزندان، همسایگان، هم محلی‌ها، همشهریان، پرسنل، دوستان و محیط زیست را نیز شامل می‌شود.

برنامه مراقبت از خود مبارزه با سرطان:

حداقل ۲/۳ از سرطان‌ها عوامل محیطی می‌باشد. بسیاری از این سرطان‌ها در ارتباط با شیوه زندگی می‌باشد که قابل تغییر هستند.

از جمله، سیگار کشیدن، مصرف بیش از حد الکل، تغذیه نامناسب، عدم فعالیت بدنی و افزایش وزن یا چاقی بیش از حد. به عنوان مثال، ۱/۳ مرگ و میرهای ناشی از همه سرطان‌ها را می‌توان با حذف مصرف محصولات تنباکو پیشگیری کرد.

به نظر می‌رسد پس از تنباکو، چاقی و افزایش وزن مهمترین عامل قابل پیشگیری از سرطان باشد.

علاوه بر انتخاب شیوه زندگی درست و صحیح، در خانه و محل کار نیز با دوراندیشی و احتیاط می‌توان میزان تماس با مواد زیان‌آور را کاهش داد.

بمکیرشناسی:

دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته سومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه

عوامل شایع بروز سرطان:

الکل

عوامل هیجانی

علل محیطی

روشهای فراوری غذا

استروژنها

آفتاب

عادات غذای نادرست

سیگار

ویروسها

استرس

عوامل وراثتی

جالب است که بدانیم بیش از هشتاد درصد سرطانهای بدخیم برگرفته از (life-style) سبک زندگی می‌باشد. که این به معنای اجتناب پذیری بشریت از این بیماری است.

تأثیر آگاهی بر سرطان:

آگاهی و معاینه کامل و منظم از بدنتان

(پیشگیری و تشخیص به موقع سرطان)

آگاهی از علائم هشدار دهنده

اهمیت پیشگیری از سرطان:

سرطان یک نوع بیماری است که حدود ۴۰ تا ۳۰ درصد کل موارد آن با مصرف مناسب مواد غذایی و کنترل وزن، ورزش و تغییر نحوه زندگی قابل پیشگیری است و با توجه به مخارج بالای درمان و ناموفق بودن بسیاری از آنها مناسب‌ترین برخورد با بیماری پیشگیری از آن است.

داروها قرار نیست معجزه کنند! مواد غذایی نقش با ارزشی در پیشگیری و درمان سرطان به عهده دارند.

در انتظار گلوله جادویی نباشید، درمان‌های جادویی را فراموش کنید. زیرا سرطان یک نوع نیست، بلکه بیش از ۲۰۰ نوع مختلف است.

پیشگیری:

پیشگیری اولیه:

۱- کسب دانش و مهارت ضروری جهت آموزش و مشاوره در رابطه با خطر سرطان به افراد جامعه (کارسینوزن‌های شناخته شده برای سرطان را به افراد شرح دهیم)

۲- تنظیم رژیم غذایی مناسب هر فرد (BMI مناسب)

۳- شرکت در برنامه‌های پیشگیری از سرطان و **"ایجاد شیوه‌های زندگی سالم"**

۴- مصرف بعضی داروها جهت کاهش احتمال ابتلا به بعضی سرطان‌ها

مثال: تاموکسی فن ← ۴۹٪ در زنان کاهش خطر

ابتلا به سرطان پستان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی تهران

مجمع بیمارستان امیراعلم

موضوع:

خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان

نقش پرستاران در ایجاد آگاهی و خودمراقبتی افراد جامعه در پیشگیری از بیماری های صعب العلاج

پیام‌های کوتاه و کم هزینه‌ای مانند: «سیگار کشیدن ممنوع»، «هرگز سیگار کشیدن را شروع نکنید» تست‌های غربالگری و تشخیص زودرس شما را از سرطان نجات می‌دهد و ... می‌تواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر افراد داشته باشد.

در نظر گرفتن ملاحظات بسیار کم هزینه و برنامه ریزی کلی توسط متخصصین قادر است که در پیش‌گیری از مرگ بارترین بیماری به فرد و جامعه کمک نماید. تغییر ساختار فکری و شیوه زندگی افراد و عادات بد جسمی غذایی، نیاز به برنامه ریزی طولانی مدت و تغییر در نگرش و رفتار افراد دارد. اگر از همین حالا هم شروع کنیم، آیا دیر نیست؟

منابع:

پرستاری داخلی جراحی، برونر سوارث (سرطان و مراقبت‌های خاص مراحل پایان زندگی)، ترجمه: مریم حسین زاده - انتشارات بشری ۱۴۰۰
نشریه دانستنی‌های سرطان، سال ۵ - شماره ۱۴
نشریه دانستنی‌های سرطان، سال ۵ - شماره ۱۲

پیشگیری ثانویه:

۱. غربالگری و پیگیری دقیق بیمارانی که در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان اند
۲. ژن (مثال: فرد مبتلا به پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی احتمال ابتلا به سرطان کولون)
فرد دارای ژن های BRCA که احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان افزایش می‌دهد.
۳. نژاد
۴. فرهنگ
۵. دسترسی به مراقبت
۶. سطح تحصیلات
۷. رابطه بیمار با پزشک
۸. درآمد
۹. سن

پیشگیری و کنترل (پیشگیری ثالثیه):

- ژن درمانی، هیپرترمی، ایمونوتراپی
- پرتو درمانی
- شیمی درمانی
- جراحی