

## علائم هشدار دهنده سرطان:

- کاهش وزن غیر قابل توجیه بیش از ۱۰٪ وزن بدن در طی شش ماه
- تبی که بدون علت طول کشیده و در بررسی های معمول وجود عفونت یا دلایل دیگر را نشان نداده باشد.
- تغییر طولانی مدت (بیش از سه هفته) در اجابت مزاج در افراد مسن و یا وجود خون مخفی در مدفوع
- خونریزی و ترشح غیر طبیعی (به غیر از خونریزی ماهیانه) از واژن در زنان به خصوص بعد از ۴۰ سالگی و بعد از یائسگی
- خونریزی و ترشح غیر عادی از پستان، فرورفتگی نوک پستان، فرورفتگی پوست پستان، وجود توده ای در پستان
- وجود غده های زیرجلدی بدون درد و در حال بزرگ شدن (به مدت بیش از ۲ هفته) به عنوان نشانه ای از لنفوم
- 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
- هرگونه تغییر در اندازه، شکل، رنگ و ... در خال های پوستی
- سرفه های طولانی مدت با یا بدون خلط خونی همراه با کاهش وزن
- سیری زودرس و کاهش اشتها به همراه کاهش وزن
- خشونت صدا
- 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

- خودداری از مصرف دخانیات و الکل
- برنامه غذایی مناسب
- متناسب نگهداشتن وزن
- ورزش منظم

۵- اجتناب از عوامل شغلی خطر زا

- جلوگیری از مواجهه طولانی با نور خورشید
- رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماریهای مقاربت
- پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطان های خانوادگی

## ترک سیگار

- سرطان ریه، حنجره، دهان، مری، کلیه، مثانه، لوزالمعده، معده و...
- میزان خطر و مرگ و میر سرطان ریه بستگی به تعداد سیگار مصرف شده در هر روز و میزان عمق پک زدن به سیگار دارد.
- سیگارهای به اصطلاح لایت خطر پایین تری ندارند زیرا تمایل به پک های عمیق تر و بیشتر ایجاد می کند.
- ترک سیگار در طی ۱۰ سال ۳۰-۵۰٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه را کم می کند
- توصیه به ترک سیگار و اجتناب از آن بیشتر از هر توصیه بهداشتی باعث نجات جان انسانها و افزایش طول عمر آنها میشود.

## ورزش

- کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و روده
- حداقل ۳۰ دقیقه در روز به مدت بیش از ۳ روز در هفته

## تغذیه (میزان و کیفیت)

- رژیم پر چرب منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان، کولون، پروستات و رحم می شود
- رژیم های حاوی فیبر مثل میوه و سبزی منجر به کاهش خطر سرطان روده می شود.
- مصرف غذاهای بیرون از یخچال مانده (آلوده به باکتری) و کپک زده مثل ترشیجات، غذاهای پر نمک، غذاهای دودی یا نمک سود شده، غذاهای حاوی نیترات (کنسروها، سوسیس، کالباس) باعث افزایش خطر ایجاد سرطان معده می شود.
- مصرف چای داغ ممکن است باعث افزایش خطر سرطان مری شود.
- کمبود ویتامین D به عنوان عامل خطر ایجاد سرطان مطرح شده

## نور خورشید

- سرطان پوست شاید شایع ترین سرطان نباشد اما شیوعش به سرعت در حال افزایش است. و علت آن:
- رفتارهای غلط، باور غلط در مورد کرم ضد آفتاب، آلودگی های زیست محیطی
- از در معرض قرار گرفتن آفتاب ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر خودداری شود.
- گذاشتن کلاه لبه دار مفید است.

## عوامل شغلی خطر زا

- سرطان ریه: آزبست، سیلیس، دود موتورهای دیزل، کارگران آسفالت کار، نقاشان و...
- سرطان مثانه: نقاشان، کارگران لاستیک سازی و...
- سرطان خون: صنایع کفش سازی، لاستیک سازی، مواد نفتی مانند بنزن و...
- سرطان پوست: کشاورزان، معادن ذغال سنگ، ماهیگیران و...
- سرطان کبد: کارکنان بهداشتی درمانی (هیپاتیت شغلی)

## تشخیص زود هنگام

- آموزش علائم هشدار دهنده
- غربالگری (پروستات، دهانه رحم، پستان، روده)

## علائم شایع سرطان ها

### سرطان پوست:

این سرطان در افرادی که پوست آنها روشن است بیشتر بروز می کند. علائم: خونریزی، خارش، درد یا هر تغییری در ظاهر، برآمدگی ها، خال یا زخم های پوست

### سرطان پستان:

سرطان پستان، شایعترین سرطانی است که خانم ها به آن مبتلا میشوند. هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیزتر است.





Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

## سرطان قابل پیشگیری و درمان است،

## با خودمراقبتی و امید



### سرطان رحم و تخمدان

بیشتر زنان یائسه را مبتلا می کند.

علائم هشداردهنده سرطان تخمدان: تورم شکم، درد شکمی و کاهش وزن  
علائم هشداردهنده سرطان رحم: عادت‌های ماهانه شدید در بانوانی که هنوز  
قاعده می‌شوند، ترشح واژن، خونریزی بین دوره‌ای عادت‌های ماهانه،  
خونریزی در زنان پس از یائسگی

**سرطان گردن رحم:** در بانوانی که ازدواج در سنین پایین داشته و  
خانم‌هایی که سیگاری هستند، شایع تر است. این سرطان همیشه ایجاد  
علائم نمی نماید.

خونریزی غیر طبیعی واژینال به خصوص پس از مقاربت جنسی ترشحات  
آبکی و خون آلود شدید و بد بو از واژن، درد لگن و درد به هنگام مقاربت

### سرطان مثانه

علائم هشداردهنده: وجود خون در ادرار، تکرر ادرار، احساس درد یا  
سوزش به هنگام ادرار، دشواری در ادرار کردن

### بررسی های غربال گری

-پرتونگاری پستان (ماموگرافی) -خودآزمایی پستان-معاینه پستان توسط  
پزشک

-سرطان دهانه رحم: پاپ اسمیر سالانه (بررسی ترشحات)

می تواند سرطان را حتی قبل از بروز هرگونه علائمی با بررسی سلولهای  
پاپ اسمیر تشخیص دهند .

-سرطان پروستات: PSA از ۵۰ سالگی سالانه

-سرطان روده بزرگ: کولونوسکوپی از ۵۰ سالگی هر ۱۰ سال

معاینه لگن : می تواند سرطان تخمدان و جدار رحم را نشان دهد. این  
معاینه معمولاً بخشی از یک معاینه عادی بیماریهای زنان است.

معاینه راست روده: دکتر دیواره‌های راست روده را با انگشت خود لمس  
می کند و بدین ترتیب سرطان روده و غده پروستات را واری می کند.

هر چه سرطان زودتر تشخیص داده شود شانس بهبودی بیشتر خواهد بود.

عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان میشوند، عبارتند از:  
سابقه فامیلیی ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر یا دختر-  
سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال-نازایی-بلوغ زودرس-یائسگی  
دیررس -چاقی پس از یائسگی- مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی  
سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه-برخی از بیماریهای خوش خیم  
پستان

علائم: وجود توده در پستان، تغییر ظاهر یا بافت پستان، ضخیم شدن  
بافت، ترشح مایعات روشن یا خونی از نوک پستان

۱- توده یا تومور پستان: شایعترین علامت سرطان پستان، وجود یک  
توده سفت، منفرد و بدون درد در پستان است.

۲- ترشح از نوک پستان: ترشحات نوک پستان بویژه اگر خونی، خونابه  
ای یا آبکی باشند و خروج آنها خودبخود و بدون فشار باشد، احتیاج به  
بررسی از نظر وجود سرطان دارند.

۳- تغییرات پوست پستان: هر گونه تغییر شامل فرورفتگی، برآمدگی،  
تغییر رنگ یا زخم باید مورد توجه قرار گیرد.

۴- تغییرات نوک پستان: توجه به فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته  
شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است.

۵- تغییر اندازه در پستان: غیر قرینه شدن اندازه پستانها که اخیراً  
ایجاد شده باشد، باید بررسی شود.

۶- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل

### سرطان راست روده و روده بزرگ:

برنامه غذایی دارای چربی حیوانی زیاد و سلولز کم یکی از عوامل ایجاد آن  
است.

علائم هشداردهنده:

خونریزی از مقعد مشروط بر اینکه خونریزی ناشی از بواسیر نباشد، تغییر  
اجابت مزاج، وجود خون مخفی در مدفوع، درد شکمی

**سرطان معده:** علائم هشداردهنده: سوء هاضمه، بی اشتها، درد شکم،  
کاهش وزن، استفراغ، وجود خون مخفی در مدفوع و استفراغ و خونریزی

آشکار گوارشی:

