

آیا می دانید

با روند رو به رشد سرطان در کشورمان "سونامی سرطان" در سالهای آتی در راه است.
۵ میلیون سیگاری داریم که سالانه ۱۱ هزار نفر از آنان فوت می کنند.
با بیش از ۷۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان در هر سال و مرگ سالانه ۳۰ هزار نفر بدنبال سرطان با روند روبه رشد سرطان روبرو هستیم
از مهمترین عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان در ایران "زندگی کم تحرک و ماشینی، تغذیه ناسالم، اضافه وزن، افزایش استرس و آلودگی هوا" می باشند.

تشخیصی زودرس سرطان

انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد
بررسی اندوسکوپی انتهای روده بزرگ از ۵۰ سالگی به بعد، هر ۵ سال یک بار .
انجام سالیانه ماموگرافی در زنان، از ۴۰ سالگی به بعد
انجام سالیانه ماموگرافی در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند، از ۲۵ سالگی به بعد
انجام ماهیانه معاینه پستان ها توسط خود خانم ها، از ۲۰ سالگی به بعد.
معاینه پستانها توسط پزشک از ۲۰ سالگی به بعد، هر ۳ سال یک بار

عوامل خطر ساز سرطان

سیگار: استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان بویژه سرطان ریه، نقش شناخته شده ای دارد .

سیگار کشیدن همچنین دلیل اصلی ابتلا به سرطان های حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه است و زمینه را برای ابتلا به سرطان های لوزالمعده، کلیه، معده، گردن رحم و برخی از انواع سرطان خون نیز فراهم می کند.

الکل: مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می دهد.

اشعه فرابنفش خورشید: سرطان پوست شایع ترین سرطان دنیاست. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید و دستگاه برونزه کننده نیز احتمال ابتلا به انواع سرطان ها ی پوست را افزایش می دهند.

رژیم غذایی پرچرب: رژیم غذایی پرچرب منجر به افزایش وزن و چاقی می شود و با سرطان های پستان، پروستات، لوزالمعده، روده بزرگ، راست روده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم مرتبط است .

تغذیه ناسالم: مصرف غذا های دودزده (مثل ماهی دودی) نمک سود و کنسرو شده می توان احتمال ابتلا به سرطانهای گوارشی را افزایش دهد.

غذا هایمان را عمدتاً آبپز یا بخار پز کنیم

کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی برویم

کم تحرکی: زندگی ماشینی به کم تحرکی ما دامن زده است . کم تحرکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان است.

عوامل دیگر

برخی از افزودنی های خوراکی

بعضی رنگ ها

حشر کش ها

اشعه رادیولوژی

برخی ویروس ها (زگیل تناسلی و تبخال تناسلی)

برخی عفونتها (مانند ایدز و هپاتیت)

مقابله با عوامل خطر ساز سرطان

ترک سیگار و الکل

ضد آفتاب: در ساعات اوج تابش آفتاب، از منزل خارج

نشوید و به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید

تغذیه سالم: افزایش مصرف مواد غذایی طبیعی

لبنیات کم چرب

سبزی ها

میوه های تازه

کاهش مصرف غذا های چرب

کاهش مصرف غذا های نمک سود

کاهش مصرف غذا های کنسرو شده و فراوری شده



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



آموزش بیمار

خود مراقبتی

در پیشگیری از سرطان

کد محتوا: ۱۵۲

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

علائم هشدار دهنده سرطان

✓ علائم زیر به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است جدی بگیریم و پیگیری کنیم

تغییر در تن صدا: اگر گرفتگی صدا بیشتر از ۳ هفته طول بکشد چون می تواند علامت سرطان حنجره باشد.

تغییر در اجابت مزاج: اگر مخصوصا همرا با دفع خون باشد باید بررسی شود

تغییر در پوست و مخاط: بریدگی و زخم ها روی پوست که دیر بهبود پیدا کند لازم است بررسی شوند.

تغییر در ادرار: خون در ادرار و تغییر در رنگ و تواتر ادرار باید جدی گرفته شود

تغییر در بلع و هضم غذا: اگر غذا را نمی توانید بیلغید یا در هضم آن دچار مشکل هستید با پزشک مشورت کنید

توده: مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم شدگی غیر طبیعی در ناحیه سر و گردن و سایر نواحی بدن را باید غیر طبیعی تلقی کرد و برای حصول اطمینان به پزشک مراجعه کرد.

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایز آموزش سلامت"

منبع: دستورالعمل پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر ۱۳۹۸
انتشارات کمیته علمی-اجرایی آموزش و ارتقای سلامت ۱۳۹۰
روز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مرداد ۱۳۹۹



ورزش و کاهش وزن

✓ اگر اضافه وزن دارید، حتما باید برای کاهش وزنتان اقدام کنید

✓ بهترین فرمول برای کاهش وزن ورزش منظم و رژیم غذایی سالم است

واکسیناسیون

✓ با استفاده از واکسن هپاتیت و گارداسیل میتوان از احتمال ابتلا به عفونت های هپاتیت و زگیل تناسلی را به حد اقل برسانیم

نگذاریم عفونت ها سرطان شوند

شایعترین عفونتها یی که بهتر است در همان مراحل اولیه، آنها را جدی بگیریم و در مانش کنیم

✓ عفونتهای زنانه: عفونت های زنانه باید سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطان های تناسلی فراهم نشود

✓ عفونت حفره دهان: بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید

عفونت گوارشی

✓ میکروب هلیکو باکتر اگر سریع درمان نشود می تواند زمینه ساز ابتلا به لنفوم شود

عفونت ادراری: عفونت مکرر مثانه اگر درمان موثر نشود می تواند زمینه ساز سرطان مثانه شود

تغییر در قاعدگی: تغییر در روند خونریزی قاعدگی و لکه بینی غیر طبیعی باید جدی گرفته شود و بررسی شود

