

پمفلت آموزشی در خصوص هفته ملی مبارزه با سرطان و پیشگیری از ابتلا به سرطان



هفته ملی مبارزه با سرطان ۷ تا ۱۵ بهمن ماه ۱۴۰۲:

شعار هفته ملی مبارزه با سرطان در سال ۱۴۰۲: من مسئولم، برای پیشگیری از سرطان خودم، خانواده ام و جامعه ام.

| |
|--|
| شنبه ۷ بهمن ماه سال ۱۴۰۲: سرطان و باورهای نادرست |
| یکشنبه ۸ بهمن ماه سال ۱۴۰۲: پیشگیری از سرطان و سبک زندگی سالم |
| دوشنبه ۹ بهمن ماه سال ۱۴۰۲: مسئولیت اجتماعی و کنترل سرطان |
| سه شنبه ۱۰ بهمن سال ۱۴۰۲: پیشگیری از سرطان، محیط کار سالم و ایمن |
| چهارشنبه ۱۱ بهمن سال ۱۴۰۲: رسانه ها و نقش آنها در پیشگیری از سرطان |
| پنجشنبه ۱۲ بهمن سال ۱۴۰۲: مراقبت های حمایتی و تسکینی سرطان |
| جمعه ۱۳ بهمن سال ۱۴۰۲: تشخیص زودهنگام سرطان |

سرطان زمانی رخ می دهد که سلول های غیرطبیعی به سرعت تکثیر می شوند و به سایر بافت ها و اندام ها گسترش می یابند. سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان است. در بدن یک فرد سالم، روزانه میلیون ها سلول شروع به رشد و تقسیم می کنند تا بدن قادر به انجام فعالیت های خود باشد. سلول های سالم چرخه زندگی، روش تکثیر و مرگ مخصوص به خود را دارند. سلول های جدید جایگزین سلول های قدیمی یا آسیب دیده می شوند. در صورت بروز سرطان این روند مختل شده و منجر به رشد غیر طبیعی سلول ها می شود.

ریسک فاکتور های ابتلا به سرطان:

علت اصلی سرطان جهش در DNA سلول ها است. جهش های ژنتیکی می توانند ارثی باشند یا پس از تولد در نتیجه مشکلات زیست محیطی رخ دهند. برخی از عوامل خطر ابتلا به سرطان عبارتند از:

- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی
- قرار گرفتن در معرض اشعه ها
- قرار گرفتن در معرض آفتاب بدون محافظت
- ویروس های خاص مانند ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)
- سیگار کشیدن
- نوع شیوه زندگی، مانند رژیم غذایی و میزان فعالیت بدنی

انواع سرطان

سرطان های مختلف بر اساس اندامی که سرطان از آنجا شروع شده است نام گذاری می شوند از جمله: سرطان های سر و گردن مانند: مغز چشم حنجره تیروئید دهان سرطان های قسمت پایین مانند: روده، تخمدان، رحم، دهانه رحم، بیضه، پروستات، مثانه

سرطان‌های قسمت بالا مانند: پانکراس، معده، کیسه صفرا، کلیه، کبد، پستان، ریه سرطان‌های عمومی مانند: استخوان، پوست، خون،...

علائم و نشانه‌های سرطان

سرطان در آغاز، هیچ نشانه‌ای ندارد. علائم و نشانه‌های آن زمانی ظاهر می‌شوند که سلول‌ها رشد کرده و ریشه دوانده باشند. نشانه‌های این بیماری بستگی به نوع و محل آن دارد، بسیاری از این علائم بین تمامی سرطان‌ها مشترک هستند و برخی علائم، اختصاصی می‌باشند.

علائم موضعی سرطان

علائم موضعی ممکن است به سبب توده توموری یا جراحی که به علت وجود تومور ایجاد شده است، ظاهر شوند. به عنوان مثال، توده‌ای که طی سرطان ریه در ریه‌ها ایجاد می‌شود می‌تواند منجر به انسداد برونش‌ها شود و به ایجاد سرفه یا ذات‌الریه منجر شود؛ سرطان مری ممکن است سبب باریک شدن مجرای مری شود که عمل بلع را سخت و دردناک خواهد کرد.

سرطان کولورکتال سبب می‌شود مجرای دفع باریک و یا مسدود شود؛ توده‌های موجود در سینه می‌توانند برآمدگی‌های قابل‌رؤیتی ایجاد کنند؛ زخم‌های ایجاد شده می‌توانند سبب خون‌ریزی شوند که اگر این خون‌ریزی در ریه‌ها صورت گیرد ممکن است سرفه‌های خونی به دنبال داشته باشد اگر در روده ایجاد شود مدفوع خونی ایجاد می‌کند، اگر در مثانه ایجاد شود ادرار خونی را سبب خواهد شد و اگر در رحم ایجاد شود به خون‌ریزی در ناحیه واژینال منجر خواهد شد. سرطان در مراحل ابتدایی بدون درد است اما بیماران در مراحل پیشرفته ممکن است حس درد را نیز تجربه کنند. برخی سرطان‌ها می‌توانند سبب تشکیل مایع در ناحیه سینه و شکم شوند.

علائم سیستمیک سرطان

برخی علائم در طی سرطان وجود دارند که صرفاً در محل ایجاد تومور ظاهر نمی‌شوند بلکه بدن را به صورت کلی و

سیستمیک درگیر می‌کنند، این علائم شامل کاهش وزن ناخواسته، تب، خستگی مفرط و تغییرات پوستی می‌باشد.

سرطان در آغاز، هیچ نشانه‌ای ندارد.

شایع‌ترین علائم سرطان چیست؟ اگر هر یک از این علائم را برای بیش از چند هفته تجربه کردید، یا بدتر شدند، فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- تب
- درد
- تغییرات پوستی
- تغییر در عادات روده یا عملکرد مثانه
- خون‌ریزی یا ترشح غیرمعمول
- خستگی مفرط که با استراحت بهتر نمی‌شود
- کاهش یا افزایش وزن ۴ کیلوگرمی یا بیشتر بدون دلیل مشخص
- مشکلات خوردن مانند عدم احساس گرسنگی، مشکل در بلع، درد شکم یا حالت تهوع و استفراغ تورم یا توده در هر نقطه از بدن
- نفخ
- تغییرات سینه
- سرفه‌های مزمن
- کیبودی بیش از حد

روش های خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان را بشناسیم:

- ۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- ۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.



عدم استعمال دخانیات استعمال دخانیات بزرگترین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان است و متأسفانه بسیاری از افراد به دلیل سیگار کشیدن و استفاده از قلیان به انواع سرطان ریه و معده دچار می‌شوند. مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی سه نوع اصلی عفونت‌های سرطان‌زا - ویروس هپاتیت (HBV) B و ویروس هپاتیت C و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) به‌عنوان فاکتورهای خطر برای بروز سرطان در کشورهای در حال توسعه شناسایی شده‌اند. دوری از رفتارهای پرخطر کمک می‌کند از این عوامل بیماری‌زا و بعضاً غیرقابل درمان مصون بمانیم. سبک زندگی سالم رژیم غذایی، وزن بدن و سطوح فعالیت روزانه به هم مرتبط هستند و اگر رعایت شوند موجب کاهش خطر انواع سرطان عمل می‌کنند. عدم مصرف مشروبات الکلی سرطان‌های حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد و سینه می‌توانند در اثر مصرف زیاد الکل ایجاد شوند. استفاده از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان هستند مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت حاوی ویتامین C (که می‌تواند رادیکال‌های آزاد سرطان‌زا را خنثی کند) و فلاونوئیدها (که می‌تواند سلول‌های سرطانی را از حمله به بافت‌های سالم مهار کند). هویج و سیب زمینی شیرین که حاوی بتاکاروتن است که یک آنتی‌اکسیدان قوی است.

- ۳- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.
- ۴- تغذیه سالم داشته باشید.
- ۵- خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید.
- ۶- از پوست خود محافظت کنید.
- ۷- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.
- ۸- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.
- ۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.
- ۱۰- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.



مهمترین عوامل کمک‌کننده به درمان سرطان عوامل متعددی به جز ژنتیک در ابتلا به سرطان تاثیرگذار هستند که اگر رعایت شوند موجب کاهش آمار ابتلا به این بیماری دردآور و پرهزینه می‌شوند.

ماهی، مرغ و لوبیا (به جای گوشت های فرآوری شده و قرمز) سیر، پیاز، موسیر و پیازچه، حاوی آلیسین، یک مبارزه طبیعی با سرطان چای سبز، حاوی پلی فنول‌هایی است که از برخی از انواع آسیب‌های سلولی جلوگیری کند یا آن را به تاخیر بیندازد.

عوامل خطر مرتبط با بیماری سرطان شامل:

۱. تغذیه ناسالم :

مصرف فست فودها ، مواد غذایی کنسروی و فرآوری شده ، نمک سود شده ، دودی ، پرچرب ، حاوی مواد نگهدارنده و نیتريت ، نوشیدنی های داغ ، مصرف زیاد گوشت قرمز مخصوصاً کبابی و ذغالی شده، مواد غذائی مانده و کپک زده، ترشیجات....

۲. فعالیت فیزیکی ناکافی : کم تحرکی و نداشتن حداقل نیم ساعت در روز فعالیت فیزیکی مناسب مثل پیاده روی تند با دویدن آهسته

۳. افزایش وزن و چاقی : داشتن چاقی شکمی ، زیادبودن نسبت دورشکم به دور کمر ؛ نمایه توده بدنی ۲۵ و بیشتر

۴. مصرف دخانیات: مصرف سیگار و قلیان و یا در معرض دود آن بودن مخصوصاً زنان و کودکان

۵. مواجهه با عوامل سرطان زا : آلاینده های محیطی ، صنعتی ، شیمیایی ، ترافیکی ، خانگی ، مواد رادیواکتیو ، اشعه ایکس در عکسبرداری ها ، اشعه ماوراء بنفش (نور آفتاب از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر)

۶. آلودگی با عوامل ویروسی : پاپیلوما ویروس انسانی ، هرپی سیمپلکس ، اپشتین بار ویروس

۷. مصرف مواد مخدر و الکل

۸. استرس و اضطراب مدیریت نشده

پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری سرطان نیاز به اقدامات ضروری ذیل دارد:

* پرهیز از عوامل خطر ذکر شده تا حداکثر ممکن

* غربالگری : مخصوصاً در سرطانهای دارای سابقه خانوادگی (ژنتیکی ، ارثی) از جمله سرطان پستان و

روده بزرگ و راست روده(کولورکتال)، همچنین در سرطان پروستات ، سرطان گردن رحم(سرویکس) و...

* تشخیص زودهنگام : مراجعه زود و بموقع در صورت بروز علائم هشداردهنده سرطان تا اقدامات تشخیص و درمانی مناسب و در اسرع وقت انجام گرفته که این امر سبب بهبود تقریباً کامل بعضی از سرطانها و جلوگیری از پیشرفت بیماری و دست اندازی به ارگانهای دیگر می شود.

ورزش، تحرک و عرق ریختن از مهمترین راهکارها برای سم‌زدایی از بدن و کاهش علائم سرطان است.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک
" تاریخ تهیه: روز ملی پیشگیری از ابتلاء به سرطان:
هفته ملی مبارزه با سرطان ۷ تا ۱۵ بهمن ماه سال
۱۴۰۲ "