

## سرطان چیست:

بسیاری از سلول های بدن می توانند تقسیم شوند و سلول های جدید ایجاد کنند که تحت کنترل دستگاه ایمنی است. بعضی مواقع به خصوص با افزایش سن احتمال بروز خطا در تقسیم سلول وجود دارد. مواجهه با بعضی عفونت ها یا مواد شیمیایی باعث خطای بیشتر میشود. اگر این خطاها رخ دهد و این روند تقسیم از کنترل خارج شود آنگاه سرطان ایجاد می شود. این سلولها می توانند بافت های طبیعی را تخریب کنند و می توانند وارد دستگاه لنفاوی و یا جریان خون شوند و در سراسر بدن گسترش یابند.

## سرطان های شایع:

سرطان ریه- سرطان پستان در زنان و در مردان سرطان کولون

ملانوم (سرطان رنگدانه های پوست) بسیار خطرناک تر است و شیوع کمتری دارد.

## عوامل سرطان زا:

- ۱- ویروس ها و باکتری ها
- ۲- عوامل شیمیایی
- ۳- عوامل دارویی و هورمونی
- ۴- عوامل فیزیکی

## راه های پیشگیری از سرطان:

۱- عدم مصرف سیگار



۲- جلوگیری از مواجهه با مواد شیمیایی، با صنعتی و محیطی

۳- افرادی که در معرض نور خورشید هستند و در فضای باز کار می کنند از کرم های ضد آفتاب و از کلاه و عینک استفاده کنند.



۴- استفاده از مکمل ها و ویتامین ها زیر نظر پزشک مثل (ویتامین های B-C-E)

۵- رعایت رژیم غذایی شامل سبزیجات برگ تیره و میوه جات، گوشت سفید، چربی کمتر، روزانه ۷ الی ۸ لیوان آب مصرف شود به خصوص در مواقعی که آلودگی هوا بیشتر است. عدم استفاده از غذاهایی که دارای مواد نگه دارنده هستند و فست فودها و غذاهای سرخ کردنی

## راههای تشخیص سرطان:

۱- سرطان پستان در زنان: انجام معاینات دوره ای توسط خود فرد بعد از هر دوره عادت ماهیانه و با توجه به سن و سابقه خانوادگی و وضعیت کلی سلامت و دلنگرانی های شخصی با مشورت پزشک از سن ۳۵ سالگی ماموگرافی به صورت سالیانه انجام می شود.

۲- سرطان دهانه رحم در زنان: از سن ۲۱ تا ۶۵ سالگی هر ۳ تا ۱ سال آزمایش پاپ اسمیر انجام داده شود.

۳- سرطان کولورکتال (روده ای - مقعدی): از سن ۵۰ سالگی شروع میشود. اگر در خانواده ای مواردی بوده تست های تشخیصی با مشورت پزشک انجام شود.

۴- سرطان پروستات: از سن ۵۰ سال به بالا و در افراد با سابقه خانوادگی از ۴۰ تا ۴۵ سالگی انجام آزمایش PSA به طور سالیانه انجام شود

۵- سرطان ریه: در سیگاری های پرخطر سی تی اسکن منظم قفسه سینه می تواند سرطان را شناسایی کند

## بسمه تعالی

### بیمارستان حضرت زهرا(س)



## سرطان و راههای پیشگیری از آن

کد پمفلت: HZ.PE.06

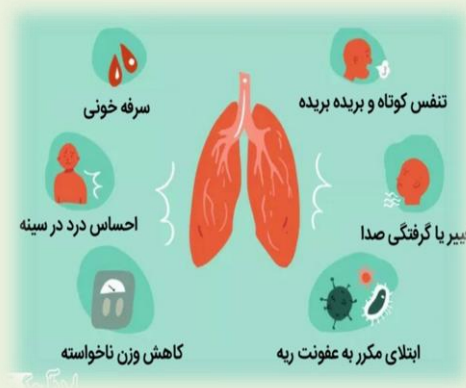


واحد آموزش سلامت

سال ۱۴۰۰

۶- تغییرات آشکار در خال ها و زگیل ها مثلا با تحریک قرمز یا بزرگ شوند و یا تغییر رنگ و خارش پیدا کنند.

۷- سرفه های خشک ،خشن،صدا دار و گرفتگی صدا مخصوصا اگر همراه با ترشحات و خلط خونی باشد.



آدرس: اصفهان، زینبیه ، خیابان آیت ا... غفاری

بعد از حرم مطهر. تلفن : ۷-۳۵۵۱۱۱۹۵

Email: hospital.zahra@yahoo.com

## هفت علامت هشدار دهنده سرطان:

۱- تغییر در عادات دفع مدفوع، اسهال ،یبوست شدید و یا متناوب بعد از ۴۰ سالگی به خصوص اگر همراه با خون باشد.



۲- هر زخمی که بیشتر از ۲ هفته طول بکشد و با روش های معمول درمان نشده باشد مثل مخاط و پوست و... خصوصا اگر همراه با خونریزی باشد.

۳- هر نوع خونریزی و ترشح غیر طبیعی از هر جای بدن

۴- پیدایش توده یا ضخامت در بدن به خصوص در ناحیه غدد لنفاوی و پستان ها.

۵- سوء هاضمه یا اشکال در بلع