

بدن انسان از تعداد زیادی سلول تشکیل یافته که ممکن است به دلایلی بطور غیر طبیعی رشد کرده و ایجاد سرطان نماید که چنانچه زود تشخیص داده شود بسیاری از این سرطانها قابل درمان هستند. اگر چه سرطان نمی تواند تمامی گروههای سنی را مبتلا سازد اما وقوع آن در افراد سنین بالای ۶۵ سال بیشتر است، بطور کلی مردان بیشتر از زنان به سرطان مبتلا می شوند و سرطان در مناطق و کشورهای صنعتی از وقوع بالاتری برخوردار است. سرطان بعد از بیماریهای بعد از بیماریهای قلبی عروقی دومین علت اصلی مرگ در ایالات متحده می باشد. سرطانهای ریه، پروستات و کورکتال در مردان و سرطانهای ریه، پستان و کولورکتال در زنان به ترتیب مسئول بیشترین مرگ ناشی از سرطان هستند.

با مشاهده هر یک از این علائم به موقع به پزشک مراجعه نمایید: زخمی که حداکثر تا سه ماه بهبود پیدا نکند - بروز تغییرات واضح در خال مانند بزرگ شدن، زخمی شدن و نامنظم شدن لبه های آن تغییر در اجابت مزاج (یبوست و اسهال) به مدت طولانی و یا دفع خون همراه مدفوع - وجود توده یا سفتی در هر جای بدن - طولانی شدن سرفه و گرفتگی و خشونت صدا

بیش از سه هفته دل درد و سنگینی سر دل - همراه با کاهش وزن و یا اشکال در بلعیدن غذا - کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن خونریزی - غیر طبیعی از پوست و مخاط با وجود خون در ترشحات بدن.

نکته: کلیه زنان بالای ۳۵ سال برای تشخیص زودرس سرطان پستان نسبت به انجام ماموگرافی (عکسبرداری) اقدام نمایند. کلیه اعضای درجه یک خانواده بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ برای تشخیص زودرس جهت معاینه به پزشک مراجعه نمایند.

تشخیص: تشخیص سرطان بر مبنای بررسی تغییرات فیزیولوژیکی و کارکردی اعضای بدن و نتیجه ارزیابی های تشخیصی صورت می پذیرد بیماران مشکوک به داشتن سرطان تحت آزمایشهای گسترده ای قرار می گیرند.

درمان: انتخابهای درمانی، بر مبنای اهداف واقع گرایانه و تحقق پذیر خاص هر نوع سرطان به بیمار ارائه می شوند. ریشه کنی کامل بیماری و معاونت از رشد سلولهای سرطانی و برطرف کردن نشانه های مرتبط با بیماری، اهداف اجتماعی درمان را تشکیل می دهند که با روش های

جراحی، رادیوتراپی و شیمی درمانی انجامی می شود.

بدنیست بدانیم که:

۳۰ تا ۵۰ درصد از سرطان ها فقط با تغییرات ساده شیوه زندگی قابل پیشگیری می باشند. مفیدترین و موثرترین تغییرات برای پیشگیری از سرطان شامل سه مورد می باشد ۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید ۲- ورزش کنید ۳ - تغذیه سالم داشته باشید.

بنابراین برای پیشگیری از سرطان نکات زیر را جدی بگیریم:

۱. ورزش کنیم و فعالیت بدنی مداوم و مستمر داشته باشیم.
۲. وزن خود را در متعادل نگاه داریم.
۳. به جای سرخ کردن مواد غذایی در روغن از غذاهای آبپز و یا بخار پز استفاده کنیم.
۴. از مصرف نوشابه های گازدار به هر شکل خودداری نمائیم.
۵. مصرف گوشت های قرمز و چربی های حیوانی و لبنیات چرب را تا حد امکان کم کنیم و به جای آن از غذاهای



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی شیراز

پیشگیری از سرطان

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده:

دکتر رامین رادمهر - پزشک عمومی

منابع:

پرستاری داخلی جراحی - برونر و سوارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-127/B

گیاهی، ماهی و مرغ پوست گرفته شده استفاده کنیم.

۶. مصرف روغن های گیاهی مثل روغن زیتون، ذرت، سویا، آفتابگردان و کنجد بسیار مناسب تر از سایر روغن هاست اما فراموش نکنیم که اینها را نیز بی رویه مصرف نکنیم (روزانه ۲-۳ قاشق مرباخوری بیشتر مصرف نکنیم).

۷. هر روز سبزی و میوه بخوریم (روزانه ۴۰۰-۵۰۰ گرم)

۸. از مصرف غذاهای دودی و انواع شورهای خودداری کنیم.

۹. از نگهداری غذا خارج از یخچال خودداری کنیم، مدت زمان نگهداری غذا در یخچال نیز باید محدود باشد.