

## سرطان

سرطان از مسائل مهم بهداشتی درمانی بین همه ملل میباشد که هزینه سنگین اقتصادی و عاطفی را به جامعه و خود وارد میکند و آگاهی عمومی از روشهای پیشگیری و تشخیص زود هنگام با توجه به امکانات درمانی رو به بهبود آن میتواند بسیار راهگشا باشد.

**تعریف:** تکثیر و رشد غیرطبیعی سلولهای یک بافت که به ایجاد یک توده غیرطبیعی و بزرگ شونده با قابلیت کاشت در نقاط دور دست بدن میشود که به اعضاء مجاور نیز فشار میآورد.

**عوامل موثر:** ارثی و ژنتیک، فیزیکی مثل اشعه، شیمیائی و بیولوژیک

### عوامل هشدار دهنده

- ✓ زخم بهبود نیابنده در هر جای بدن
- ✓ توده سفت یا غده غیر طبیعی در هر جایی مخصوصا در سینه ها، تغییر شکل و اندازه، خال و زگیل
- ✓ تغییر نظم اجابت مزاج یا خون در ادرار و مدفوع
- ✓ سرفه - گرفتگی صدا
- ✓ خونریزی غیر طبیعی از مجاری بدن واژن، مقعد، بینی و دهان
- ✓ مشکل بلع و سوء هاضمه
- ✓ کاهش وزن ناخواسته

### اصول دهگانه پیشگیری از سرطان

✚ از مصرف دخانیات پرهیز کنید .

استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.

حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نماید.

اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.

✚ فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد. مطلوب این است که هفته ای 150 دقیقه ورزش کنید یا 75 دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه 30 دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیزید.

✚ وزن خود را در حالت ایده آل نگهدارید. وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد. از کاهش و افزایش وزن مکرر پرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد. مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید. به اندازه مناسب غذا بخورید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

✚ تغذیه سالم داشته باشید. از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چرب یهای حیوانی استفاده کنید. روزانه 5 وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید. از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید. از

مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با موادشیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو پورهیزید. مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید. مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید. از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

✚ خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید .

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B ( HBV ) لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورد ههای خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند. برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی ( HPV ) و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.

✚ از پوست خود محافظت کنید.

سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت 10 صبح تا عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D ، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.

در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباسس فید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

در نزدیکی آب، برف، و شن باید بی شتر احتیاط نمود زیرا آنها اشع ههای مضر خورشید را باز م یتابانند.

اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.

داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله :برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.

🏠 در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.

برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مب لسازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.

از تماس با آفت کش ها بپرهیزید .جذب آفت کش ها بیش تر از راه پوست صورت می گیرد .در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.

به هنگام کار با حلا لها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می شود در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید

از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید

اگر در محیطی کار می کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، ایاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی شود.

🏠 زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید .  
پارساان گمشدی و فون گمشدی بهبود

از تنش و اضطراب پرهیز کنید .اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند

در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.

به طور میانگین هفت ساعت در شبانه روز بخوابید .نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.

خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید

زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت

دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش پردازید تا به آرامش برسید  
🌟 زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید .

با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید  
به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.  
اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید.  
در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید .نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

🌟 در صورت دارا بودن علائم هشداردهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.

✓ ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک

✓ تغییر در خال های پوستی

✓ زخم های بدون بهبود

✓ توده در هر جای بدن

✓ سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت

✓ اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

✓ استفراغ یا سرفه خونی

✓ اسهال یا یبوست طولانی

✓ خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان

✓ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

## منابع

- ❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده
- ❖ سایت آوای سلامت وزارت بهداشت

## تدوین

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

