



راهنمای بیمار

خود مراقبتی در پیشگیری از

سرطان



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

کدسند: ۳۶-PA-PE

بازنگری 3

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

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 می تواند علامت سرطان حنجره باشد .

تغییر در اجابت مزاج : اگر مخصوصا همراه 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 ادرار باید جدی گرفته شود .

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

تغییر در بلع و هضم غذا : اگر غذا را نمی توانید بلعید 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 .

*** ورزش و کاهش وزن :** ۱- اگر اضافه وزن دارید ، حتما برای کاهش وزنتان اقدام کنید . ۲- بهترین فرمول برای کاهش وزن ، ورزش منظم و رژیم غذایی سالم است .

*** واکسیناسیون :** با استفاده از واکسن هپاتیت می توان احتمال ابتلا به عفونت های هپاتیت را به حداقل برسانیم .

نگذاریم عفونت ها سرطان شوند :

شایعترین عفونت هایی که بهتر است در همان مراحل اولیه ، آن ها را جدی بگیریم و درمانش کنیم :

۱- عفونت های زنانه : عفونت های زنانه باید سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطان های تناسلی فراهم نشود .

۲- عفونت حفره دهان : بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید .

۳- عفونت گوارشی : میکروب هلیکوباکتر اگر سریع درمان نشود می تواند زمینه ساز ابتلا به لنفوم شود.

کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی بروید
کم تحرکی: زندگی ماشینی به کم تحرکی ما
دامن زده است. کم تحرکی از عوامل خطر ساز ابتلا به
سرطان است.

دیگر عوامل

۱- برخی از افزودنی های خوراکی ۲- بعضی رنگ ها
۳- حشره کش ها ۴- اشعه رادیولوژی ۵- برخی
ویروس ها (زگیل تناسلی و تبخال تناسلی) ۶- برخی
عفونت ها (مانند ایدز و هپاتیت)

مقابله با عوامل خطر ساز

* 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 غذاهای چرب، کاهش مصرف غذاهای
کنسرو شده و فراوری شده

عوامل خطر ساز سرطان

سیگار: استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان به ویژه 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 های پوست
را افزایش می دهند.

رژیم غذایی پر چرب: 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 غذاهای دودزده (مثل ماهی دودی)، نمک
سود و کنسرو شده می تواند احتمال ابتلا به سرطان های گوارشی
افزایش دهد.

غذاها را عمدتاً به صورت آب پز یا بخار پز مصرف کنید.

آیا می دانید

- با روند رو به رشد سرطان در کشورمان " سونامی
سرطان " در سال های آینده 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
رو به رشد سرطان روبه رو 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.

تشخیص زود هنگام سرطان

- انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از ۵۰
سالگی به بعد

- بررسی آندوسکوپی 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

- معاینه پستان ها توسط پزشک از ۲۰ سالگی به بعد
هر ۳ سال یک بار