

پیشگیری از ابتلا به سرطان:

- اجتناب از استعمال تنباکو و سیگار
- سالم‌خوری و توازن در رژیم غذایی وزن متناسب خود را نگه دارید و حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید
- بدن خود را از اشعه مستقیم آفتاب محافظت کنید خود را در برابر عفونت‌های ویروسی مانند HPV و **هیپاتیت B** که می‌توانند منجر به سرطان شوند، واکسینه کنید
- از رفتارهای پرخطر اجتناب کنید. از رابطه جنسی پرخطر دوری کنید، بعد از هر بار مصرف سرنگ تزریق، آن را شکسته و دور بی‌اندازید تا کس دیگری از آن استفاده نکند، به طور کلی توصیه شده از تاتو کردن اعضای بدن خودداری شود اما اگر به هر دلیلی مصر به این کار هستید، فقط در جاهایی که مجوز بهداشتی دارند، این کار را انجام دهید.
- به طور منظم با پزشک مشورت کرده و چک‌آپ کنید تا اگر مشکلی داشته باشید پیش از اینکه پیشرفته شده و سرطانی شود، پروسه درمان آغاز شود.

روشهای درمانی سرطان:

- جراحی
- شیمی درمانی
- پرتو درمانی
- پیوند سلولهای بنیادی (پیوند مغز استخوان)
- ایمن درمانی (درمان بیولوژیک)
- هورمون درمانی
- دارو درمانی

کلام آخر

- در صورتی مشاهده هرگونه علائم غیر طبیعی بهتر است که به پزشک مراجعه کرده و برای انجام آزمایش‌های متعدد آماده شوید.
- تشخیص سرطان نیز با آزمایش‌های لازم مشخص می‌شود.
- در صورتی که تشخیص، زود صورت بگیرد، احتمالاً درمان سرطان به میزان چشم‌گیری افزایش می‌یابد. بنابراین باید هرگونه علائم را جدی بگیرید.



آنچه درباره سرطان لازم است بدانیم



تهیه و تنظیم:

اداره پرستاری دانشکده علوم پزشکی مراغه

زمستان ۱۴۰۱

سرطان چیست؟

سرطان یک بیماری است که در آن برخی از سلول‌های بدن به طور غیرقابل کنترل رشد می‌کنند و به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابند.

سرطان تقریباً در هر جایی از بدن انسان که از ترلیون‌ها سلول تشکیل شده است، می‌تواند شروع شود.

انواع سرطان:

کارسینوما (carcinoma) سرطانی است که در پوست یا بافت‌هایی که به سایر اندام‌های بدن نفوذ کرده، شروع می‌شود.

سارکوما (sarcoma) سرطان بافت‌های پیوندی مانند استخوانها، عضله، عروق‌ها و رگ‌های خونی است.

لوسمی (leukemia) یا سرطان خون، معمولاً از مغز استخوان شروع شده و تعداد زیادی گلبول سفید غیر طبیعی ایجاد می‌کند.

لنفوما و میلوما (lymphoma and myeloma) سرطان‌های سیستم ایمنی بدن هستند.

علائم سرطان:

- علائم و نشانه‌های ناشی از سرطان بسته به قسمتی از بدن که تحت تأثیر قرار گرفته است متفاوت خواهد بود.
- برخی از علائم و نشانه‌های عمومی مرتبط با سرطان عبارتند از:
- خستگی زیاد
- توده یا ناحیه‌ای ضخیم شده که در زیر پوست احساس می‌شود
- تغییرات وزن، از جمله کاهش یا افزایش ناخواسته
- تغییرات پوستی، مانند زرد شدن، تیره شدن یا قرمزی پوست، زخم‌هایی که بهبود نمی‌یابند
- تغییر در خال‌های موجود
- تغییر در عادات روده یا مثانه
- [سرفه](#) مداوم یا مشکل در تنفس
- مشکل در بلع
- گرفتگی صدا
- سوء هاضمه یا ناراحتی مداوم بعد از غذا خوردن
- درد عضلانی یا مفصلی مداوم و غیرقابل توضیح
- تب‌های مداوم و بدون دلیل یا تعریق شبانه
- خونریزی یا کبودی بدون دلیل

عوامل خطر ساز و سرطان‌زا:

علت اصلی سرطان، تغییرات یا جهش‌هایی هستند که در DNA سلول‌های بدن رخ می‌دهد. جهش‌های ژنتیکی می‌توانند ارثی باشد. ضمن اینکه این جهش‌های ژنتیکی قادر هستند پس از تولد در نتیجه فشارهای محیطی روی دهند. برخی از این فشارها عبارت‌اند از:

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مسبب سرطان که به عنوان سرطان‌زا شناخته می‌شوند

قرار گرفتن در معرض تابش امواج

قرار گرفتن غیرحفاظت شده در برابر نور خورشید

برخی از ویروس‌ها مانند [ویروس](#) پاپیلومای انسانی (HPV)

انتخاب سبک زندگی مانند نوع رژیم غذایی یا سطح تحرکات بدنی