

سرطان چیست ؟

رشد غیر طبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا یک عضو بدن است که موجب می شود سلول ها به سرعت و بدن نظم، رشد و تکثیر یابند. در دهه آینده سرطان ها بعد از بیماری های قلبی، دومین عامل ابتلا و مرگ و میر خواهند بود.

در حال حاضر سرطان، سومین عامل مرگ و میر در کشور ماست. در تغییر در عادات غذایی مردم، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطان ها شده است.

توجه به نکات ذیل ما را از ابتلا به بسیاری از سرطان ها مصون خواهد نمود.

۱. از مصرف دانه های پرهیزید

سرطان ریه که سرطان نسبتا شایعی بوده و در مان آن نیز مشکل است رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دانه های دارد. کسانی که دانه های استعمال نمی کنند به میزان بسیار کمتری نسبت به معیارین دانه های، به سرطان ریه دچار می شوند. سرطان های دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دانه های به اثبات رسیده است؛ از آن جمله می توان سرطان های دهان، گلو، مری، مثانه و پانکراس را نام برد.

اگر به استعمال دانه های اعتیاد دارید هم اکنون آن را قطع کنید. بدن شمار می تواند بعد از قطع سیگار، کم کم سمات ایبار شده را ترمیم نماید به شرط آنکه به مرحله بحرانی نرسیده باشد.

به فطر داشته باشید دود ناشی از استعمال دانه های برای اطرافیان شما بسیار فطرناک و مضر می باشد.

بنا بر این سعی کنید از استعمال دانه های اجتناب کرده و از دود سیگار دیگران نیز دوری کنید.

۲. از تماس زیاد با نور فورشید پرهیزید

سرطان پوست ارتباط اثبات شده ای با میزان تابش اشعه فورشید به بدن دارد

تماس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب بخصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می شوند، می تواند زمینه ساز ایبار سرطان های مختلف پوستی گردد. بنا بر این سعی کنید تا حد امکان فود و کودکانان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

در آفتاب، از کلاه و لباس های دارای پوشش کامل استفاده نمایید.

زمانی که زیر آفتاب به سر می برید از کرم های محافظ پوست

جهت پوشاندن قسمت های باز بدنان استفاده کنید.

در آفتاب از عینک های آفتابی استفاده کنید.

۳- تغذیه مناسب داشته باشید.

نقش تغذیه در ایبار تعادل زیادی از سرطان ها به اثبات رسیده

است.

غذاهای پرهیزی به خصوص حاوی پربی حیوانی، غذاهای سرخ شده، غذاهای نمک سود شده و فست خود ها می توانند در ایبار سرطان نقش داشته باشند.

از طرف دیگر غذاهای کم پربی، انواع سبزی ها و میوه ها، غذا هایی که حاوی فیبر فراوان هستند می توانند در جلوگیری از ایبار سرطان، نقش جری داشته باشند.

۴. به طور منظم ورزش کنید

ورزش روزانه یا یک روز در میان که به طور منظم انجام شود، باعث تنظیم وزن شده و از ایبار بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان پیشگیری می نماید. سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی و نیز فعالیت فود وزن بدنان را به هر ایده آل برسانید.

۵. از مصرف الکل پرهیزید.

مصرف الکل در ایبار بسیاری از سرطان های دهان، گلو، مری، کبد و لوز المعده نقش دارد.

مصرف الکل به همراه استعمال دانه های احتمال ایبار سرطان را به مراتب افزایش خواهد داد؛ بنا بر این هرگز به مشروبات الکلی نزدیک نشوید.

۶. به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید.

سرطان در ابتدا یک بیماری معروض و کوچک است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود، شانس بهبودی کامل آن بسیار زیاد است. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایبار سرطان پیدا می شود می تواند باعث تشخیص زود رس سرطان گردد.



پیشگیری از سرطان

گروه هدف: عموم مردم



پیشگیری از سرطان: اصول و شیوه های کلی

واحد آموزش و ارتقا سلامت

۱۴۰۲

(ماموگرافی یک نوع عکسبرداری ویژه از پستان است)

سرطان دهانه رحم

- تمام زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم و پاپ اسمیر) را انجام دهند. برای انجام پاپ اسمیر می توانند به پزشک زنان یا ماما مراجعه کنند.

سرطان روده بزرگ

مراجعه سالانه در تمامی افراد بالای ۴۰ سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست فون مفقی در مردوخ بعد از ۵۰ سالگی می توان سرطان مذکور را تمیزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص داده با درمان آن بهبودی قطعی پیدا کرد.

منابع: داخلی جراحی برونر سوارث

آدرس بیمارستان: اتوبان آیت الله بهبهانی، بعد از میدان امام علی (ع) تلفن: ۲-۰۵۹۱۰۵۵۵۳

علائمی که می تواند هشدار دهنده شروع سرطان باشد عبارتند از:

- تغییر در عادات دفع مدفوع، مثل یوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی
- وجود خون در مدفوع
- افتلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار
- زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد
- تغییر در اندازه، شکل و رنگ زگیل، قال های موجود در بدن
- ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن
- خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا میاری طبیعی بدن

اشکال در بلع غذا

- سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا

به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه نمایید.
باید توجه داشت که بسیاری از سرطان ها را تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های پزشکی در مراحل اولیه، تشخیص داده و درمان کرد.

سرطان پستان

- تمام خانمها بعد از بیست سالگی باید ماهانه پستان های خود را معاینه کنند. طریقه معاینه را می توان از پزشک پرسید
- خانم ها بین ۲۰ تا ۴۰ سال هر سه سال یکبار و بعد از آن نیز هر سال توسط پزشک معاینه پستان شوند. زنان بین ۵۰ تا ۷۰ سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند.