

هفت توصیه برای پیشگیری از سرطان ها و

تشخیص زودرس آن ها:

سرطان نیز مانند بیماری‌های عروق کرونر قلب یک بیماری قابل پیشگیری است. به طوریکه 80 درصد کل سرطان ها با شیوه زندگی و عوامل محیطی در ارتباط هستند. در ابتلا به سرطان عوامل مختلفی دخالت دارند.

بسیاری از عوامل ایجادکننده سرطان، عوامل محیطی هستند که به راحتی قابل اجتناب می باشند، ولی عوامل دیگری نیز مثل عوامل ژنتیکی در ایجاد سرطان نقش دارند که تغییر در آنها تا حد زیادی از حیطه قدرت کنترل بشر خارج است. با انجام راهنماییهای این نوشتار می توانید به مقدار قابل توجهی احتمال ایجاد سرطان را خود را کاهش دهید.

1. استعمال سیگار و دخانیات را ترک کنید.

سرطان ریه که سرطان نسبتاً شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است، رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد. میزان متوسط کاهش طول عمر سیگاری ها 8 سال است. سرطانهای دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است. از آن جمله می توان سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، مثانه و پانکراس را نام برد. بهتر است هرگز سیگار نکشید. اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید، هم اکنون آن را قطع کنید. بدن شما میتواند بعد از قطع سیگار، کم کم صدمات ایجادشده را ترمیم نماید، به شرط آنکه به مرحله بحرانی نرسیده باشد.

دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما نیز

بسیار خطرناک و مضر است.

2. از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید.

سرطان پوست که یکی از شایعترین سرطانها می باشد ارتباط ثابت شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد. تماس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب به خصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی میشوند، می تواند زمینه ساز ایجاد سرطانهای مختلف پوستی گردد. سعی کنید تاحد امکان خود و کودکانتان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

دستورهای ساده زیر در این راه به شما کمک می کند:

- ✓ در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (11 صبح تا 4 بعداز ظهر) از مکانهای سایه دار استفاده کنید.
- ✓ در آفتاب از کلاه و لباسهای دارای پوشش کامل استفاده نمایید.
- ✓ زمانی که در زیر آفتاب هستید از کرمهای محافظ پوست جهت پوشاندن قسمتهای باز بدنتان استفاده کنید.
- ✓ در زمان های آفتابی از عینکهای آفتابی استاندارد استفاده کنید. لازم به توضیح است که عینک های آفتابی قلبی باعث صدمات جبران ناپذیری به چشم می شوند.

3. تغذیه مناسب داشته باشید.

چند توصیه تغذیه ای به منظور پیشگیری از سرطان:

افزایش مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه (حداقل پنج بار درروز) انتخاب میوه ها و سبزی های رنگی (سبز تیره و نارنجی)* مصرف میوه ها و سبزی ها همراه با غذا یا به عنوان میان وعده.*کاهش مصرف غذاهای پر چرب (کره، لبنیات پرچرب، کله پاچه، گوشت های قرمز، روغن جامد و سس مایونز).*کاهش مصرف گوشت های فرآیندی مانند سوسیس و کالباس (به دلیل ترکیبات نیتراتی که به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده به آن اضافه می شوند)*طبخ صحیح غذاها و پرهیز از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده.

کاهش مصرف غذاهای شور به دلیل نقش آن در سرطان معده. استفاده از نان های تهیه شده از دانه کامل و غلات سبوس دار.

4. به طور منظم ورزش کنید.

ورزش با افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و همچنین کاهش استرس و افسردگی و همچنین کاهش وزن باعث پیشگیری از بسیاری از سرطانها می شود. همچنین افراد ورزشکار معمولاً کمتر سیگاری بوده و از یک رژیم غذایی متعادل پیروی می کنند. ورزش روزانه بمدت 30 دقیقه (مثلاً پیاده روی با شدت متوسط) چنانچه به طور منظم انجام شود، باعث تنظیم وزن و پیشگیری از بسیاری از بیماریها از جمله سرطان می گردد.

5.از مصرف الکل بپرهیزید.

الکل باعث صدمه زدن به DNA سلولی می شود. مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، روده، کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل به همراه استعمال دخانیات احتمال ایجاد سرطان را به مراتب افزایش خواهد داد. هیچ مدرک ثابت شده پزشکی وجود ندارد که تایید کند مصرف این قبیل نوشیدنیها برای انسان سود دارد. بنابراین هرگز به مشروبات الکلی نزدیک نشوید.

6. به علائم هشداردهنده سرطان توجه کنید.

سرطان در ابتدا یک بیماری محدود و کوچک است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود، شانس بهبود کامل آن بسیار زیاد می باشد. توجه داشته باشید که در بسیاری از موارد، این علائم ناشی از سرطان نیست بلکه علامت یک بیماری خوش خیم می باشد، ولی تشخیص این نکته با پزشک است، بنابراین هرگز مشورت با پزشک را فراموش نکنید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
مرکز آموزشی و درمانی کودکان



یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

پیشگیری از سرطان ها و تشخیص زودرس



آموزش سلامت

معاونت بهداشتی

مرکز مبارزه با بیماریهای غیر واگیر

سرطان دهانه رحم

تمام زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند. برای انجام پاپ اسمیر می‌توانید به پزشک متخصص زنان یا کارشناس مامایی مراجعه نمایید.

سرطان روده بزرگ

مراجعه سالانه تمامی افراد بالای چهل سال برای معاینه روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از پنجاه سالگی و نیز کولونوسکوپی هر 3 تا 5 سال پیشنهاد شده است.

با انجام معاینه و آزمایشهای فوق در گروههای سنی ذکرشده، می‌توان سرطانهای مذکور را تا میزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص داده و با درمان بموقع بهبود قطعی را بدست آورد.

توجه

انجام مراحل 7 گانه بالا، شما را در مقابل ابتلا به تمامی سرطانهای شناخته شده بیمه نمی‌کند ولی می‌تواند به میزان بسیار زیادی از ابتلا به سرطانهای شایع جلوگیری کرده و یا در درمان موفق آنها به شما کمک کند. باید دانست که سرطان گرچه بیماری خطرناکی است اما در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچگاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید.

با پیدایش هرکدام از این علائم یا هرگونه یافته غیرطبیعی دیگری که بیش از دو هفته از ایجاد آن گذشته و بهبود نیافته است، جهت بررسی به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیرطبیعی به مدت طولانی، وجود خون در مدفوع، اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار
- ✓ زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد.
- ✓ تغییر در اندازه، شکل و رنگ زگیل یا خالهای موجود در بدن
- ✓ ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن
- ✓ خونریزی یا ترشح غیرطبیعی دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن
- ✓ اشکال در بلع غذا
- ✓ سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا

معاینات پزشکی را جدی بگیرید.

باید توجه داشت که بسیاری از سرطانها تنها با معاینه پزشکی و آزمایشهای تکمیلی تشخیص داده می‌شوند. مانند: سرطانهای پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می‌باشد.

سرطان پستان

تمامی خانمها بعد از سن بیست سالگی باید ماهانه پستانهای خود را معاینه کنند. طریقه معاینه را می‌توانید از پزشک بپرسید خانمهای بین 20 تا 40 سال باید هر 3 سال توسط پزشک معاینه پستان شوند. خانمها از سن 40 تا 49 سالگی هر 1 تا 2 سال ماموگرافی شده و بعد از 50 سالگی سالیانه ماموگرافی شوند. (ماموگرافی یک نوع عکسبرداری ویژه از پستان است که در تشخیص زودرس سرطان های پستان کمک زیادی می‌کند).