



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

## عنوان : پیشگیری از سرطان



تهیه : ناهید خیرجو

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

## سرطان روده بزرگ :

مراجعه سالیانه در تمام افراد بالای چهل سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از 50 سالگی و نیز آندسکوپی هر 3-5 سال پیشنهاد شده است. با انجام معاینه و آزمایشهای فوق در گروههای سنی ذکر شده می توان سرطان مذکور را تا میزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص و درمان کرد.

## سرطان پستان :

تمام خانم ها بعد از بیست سالگی باید ماهیانه پستان های خود را معاینه کنند طریقه معاینه را می توانند از پزشک خود بیسند. خانم های بین 20 تا 40 سال هر سه سال یکبار و بعد از آن هر سال توسط پزشک باید معاینه پستان شوند و زنان بین 50 تا 70 سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند.



(6) به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید:

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل بیبوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن  
- تغییر در اندازه و شکل و رنگ زگیل یا خالهای موجود در بدن  
- ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن  
- اشکال در بلع غذا

-سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا.

(7) به طور مرتب جهت بررسی و معاینه به پزشک خود مراجعه کنید:

بسیاری از سرطان ها با معاینه پزشکی و آزمایشهای پزشکی در مرحله اولیه تشخیص و درمان می شوند.

## سرطان دهانه رحم :

تمام زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند.

## سرطان چیست؟

رشد غیر طبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا یک عضو بدن است که موجب می شود سلولها به سرعت و بدون نظم رشد و تکثیر یابند.

### پیشگیری از سرطان :

1) از مصرف دخانیات بپرهیزید:

سرطان ریه رابطه نزدیکی با مصرف دخانیات دارد. سرطان های دیگر که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به ثبت رسیده شامل:

سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، پانکراس را نام برد. پس بهتر است هرگز سیگار نکشید و در صورت مصرف ترک نمایید.

2) از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید:

سرطان پوست جزو یکی از شایع ترین سرطان ها می باشد که ارتباط مستقیمی با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد.

3) تغذیه مناسب داشته باشید:

غذاهای پرچربی به خصوص حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخ شده یا کبابی و غذاهایی که به صورت دودی نگهداری می شوند و مواد غذایی کپک زده و نمک سود شده در ایجاد سرطان نقش دارند.



از طرف دیگر غذاهای کم چربی و حاوی فیبر فراوان و انواع میوه ها و سبزیها در جلوگیری از سرطان نقش جدی دارند.



4) به طور منظم ورزش نمایید:

ورزش روزانه باعث تنظیم وزن شده و از ایجاد بسیاری از بیماریها و سرطان پیشگیری میکند.



5) از مصرف الکل بپرهیزید:

مصرف الکل در ایجاد سرطان های حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد.

