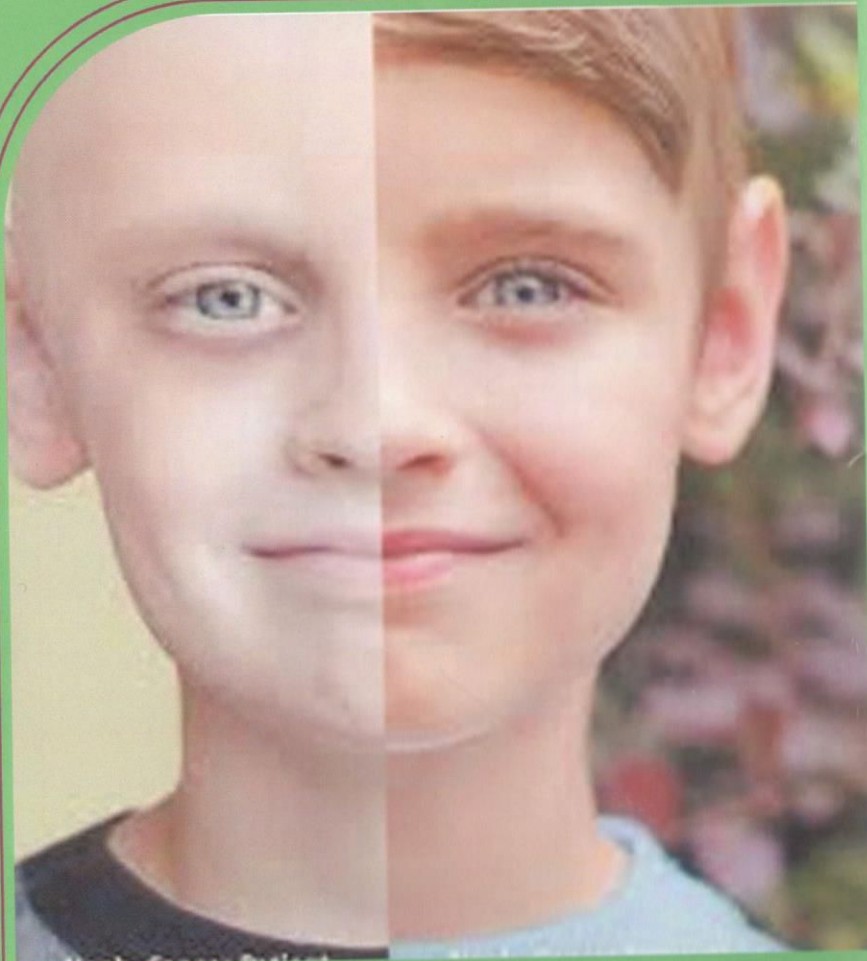


خطر سنجی سرطان ها

خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل سرطان



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



خطرسنجی سرطان ها خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل سرطان



تهیه و تنظیم:

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحيم



به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
 آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
 عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
 آموخته ام اگر ناکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا
 بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
 آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تربیم.
 سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزومندیم.



فهرست:

- ۱ پیشگیری و کنترل سرطان
- ۲ سرطان روده بزرگ (کولورکتال)
- ۴ علائم سرطان روده بزرگ
- ۵ شیوه های تشخیص زود هنگام سرطان روده بزرگ
- ۵ اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان کولون
- ۷ سرطان پستان
- ۸ علائم سرطان پستان
- ۹ شیوه تشخیص سرطان پستان
- ۱۰ اصول خودمراقبتی در سرطان پستان
- ۱۱ تشخیص زود هنگام با آرمایش خود آرمایی پستان
- ۱۲ سرطان دهانه رحم سرویکس
- ۱۲ عوامل خطر سرطان دهانه رحم
- ۱۳ علائم سرطان دهانه رحم
- ۱۴ اصول خودمراقبتی در سرطان دهانه رحم

پیشگیری و کنترل سرطان

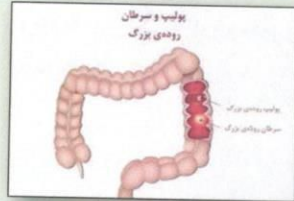


سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که **در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام**، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

سرطان با بیشترین بروز در مردان ایرانی: پوست، معده، پروستات، مثانه، روده بزرگ
سرطان با بیشترین بروز در زنان ایرانی: پستان، پوست، روده بزرگ، معده



سرطان روده بزرگ (کولورکتال)



سرطان روده بزرگ در جهان بعد از سرطان پستان چهارمین سرطان با بیشترین میزان بروز است.

عوامل خطر ساز:

عوامل خطر غیر قابل اصلاح:

افزایش سن . سابقه خانوادگی . بیماریهای ارثی

عوامل خطر قابل اصلاح مربوط به شیوه زندگی:

۱- **فعالیت بدنی ناکافی:** هر میزان فعالیت بدنی می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند. ورزش های سنگین مثل دویدن و ورزش های سبک مثل پیاده روی



۲- **افزایش وزن:** چاقی به ویژه چاقی دور شکم یک عامل خطر برای سرطان روده است. همه افراد باید وزن شان را از طریق تعادل در میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی منظم کنترل کنند.



۳- الکل: حتی اگر روزانه یکبار الکل مصرف شود خطر سرطان روده بزرگ افزایش می یابد. هرچه میزان مصرف بیشتر خطر سرطان روده بزرگ بیشتر می شود.



۴- دخانیات: مصرف دخانیات از جمله سیگار خطر سرطان ها از جمله سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد. مواد سرطان زای زیادی در دود سیگار وجود دارند که ممکن است روده بزرگ را از طریق سیستم گردش خون تحت تاثیر قرار دهند و منجر به جهش های سلولی شوند.



۵- گوشت قرمز: دو مساله در مورد گوشت قرمز می تواند بروز سرطان روده بزرگ را زیاد کند. یکی مقدار مصرف گوشت قرمز است و دیگری نحوه پخت آن.



تعادل را در مصرف گوشت قرمز رعایت کرد.
اگر گوشت را در دمای بسیار زیاد آماده کنیم خطر سرطان روده بزرگ بالاتر است.

۶- مصرف کم میوه ها و سبزی ها:

سبزی ها به محافظت در برابر سرطان کمک می کنند.

سبزی های مثل کلم بروکلی و گل کلم، اسفناج و کرفس دارای ترکیباتی از جمله آنتی اکسیدان، اسید فولیک و فیبر هستند که می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.



«علائم سرطان روده بزرگ»

بیمارانی که سرطان روده بزرگ دارند ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشند. مهمترین علائم مشکوک به سرطان روده بزرگ عبارتند از:
خونریزی از قسمت تحتانی دستگاه گوارش در یک ماه اخیر



- یبوست در طی یک ماه اخیر با یا بدون اسهال، درد شکم، احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج

– کاهش بیش از ۱۰ درصد وزن بدن
در طی شش ماه گذشته



شیوه های تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ:

- ۱ – آزمایش خون مخفی در مدفوع: خون آنقدر کم است که با چشم دیده نمی شود و باید با انجام آزمایش تشخیص داد.
- ۲ – کولونوسکوپی: بهترین و موثرترین روش است که اجازه می دهد پزشک داخل روده بزرگ را به طور کامل و تا آخر ببیند.



اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان کولون

سرطان روده بزرگ یکی از قابل پیشگیری ترین سرطان هاست .
برای کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ توصیه می شود :

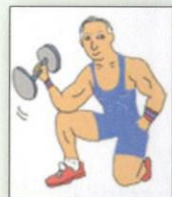


– سیگار نکشید

– الکل ننوشید



– فعالیت بدنی کافی داشته باشید
و وزن خود را کاهش دهید



– رژیم غذایی مناسب داشته
باشید
روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید



– مصرف گوشت قرمز را به کمتر از
نیم کیلو در هفته محدود کنید



– مصرف فست فودها را محدود
کنید



– میزان کالری و چربی کمتری مصرف کنید

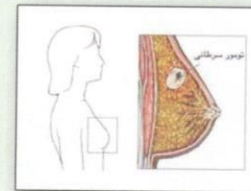
– مصرف برخی از داروها از جمله آسپرین (اگر سابقه خونریزی معده وجود نداشته باشد) فولیک اسید و کلسیم با کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ همراه است.



به علائم هشدار دهنده سرطان مانند خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، تغییر در وضعیت اجابت مزاج و کاهش وزن ناگهانی

توجه: در صورت داشتن هر کدام از علائم فوق در اولین فرصت به پزشک مراجعه نمایید.

سرطان پستان



در ایران سرطان پستان در راس سرطان های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

عوامل خطر سرطان پستان

عوامل خطر سرطان پستان به دو دسته تقسیم می شود :

عوامل خطر قابل اصلاح:

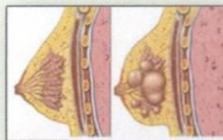
- سن
- سابقه خانوادگی و جهش های ژنی
- سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال
- سن یائسگی بالای ۵۴ سال
- سابقه برخی بیماریهای خوش خیم پستان

عوامل خطر قابل اصلاح:

- افزایش وزن
- سن بالا در زمان اولین زایمان
- مصرف قرص های ضد بارداری خوراکی
- مصرف بالای چربی های اشباع شده
- هورمون درمانی جایگزین پس از سن یائسگی

علائم سرطان پستان

– توده پستان یا زیر بغل



– تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی پستان)



– پوست پرتقالی



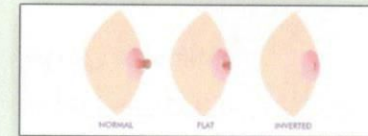
– اریتم یا قرمزی پوست



– زخم پوست



– تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)



ترشح از نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:



- از یک پستان باشد و نه از هر دو
- از یک مجرا باشد و نه از چند مجرا
- ترشح خودبخودی و ادامه دار باشد
- در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
- سرریزی یا خونی باشد

شیوه تشخیص سرطان پستان

معاینه بالینی توسط ماما و پزشک

روش های تصویر برداری مثل ماموگرافی ، سونوگرافی و MRI

ایجاد تغییرات در شیوه زندگیتان سبب کاهش میزان خطر می شود.

اصول خودمراقبتی در سرطان پستان

بوسیله انجام رفتارهای خودمراقبتی با سرطان پستان خدا حافظی کنید.

انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر



ثابت نگه داشتن وزن طبیعی



شیردهی و عدم مصرف هورمون پس از یائسگی



خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده و نمک زده حاوی مواد افزودنی



افزایش مصرف میوه و سبزی



مصرف غلات و گوشت ماهی



تشخیص زودهنگام با آزمایش خودآزمایی پستان

و از همه مهمتر انجام معاینات دوره ای و ماموگرافی به طور دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پر خطر



**بهترین روش رعایت شیوه زندگی سالم می باشد
اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را انجام دهید،
احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.**



سرطان دهانه رحم سرویکس



مهمترین علت شناخته شده
سرطان دهانه رحم یک نوع
ویروس می باشد

عوامل خطر سرطان دهانه رحم:

آلودگی با ویروس



شروع فعالیت جنسی در سنین پایین

بچه زایی



سیگار



شرکای جنسی متعدد



ویروس ایدز

عوامل تغذیه ای



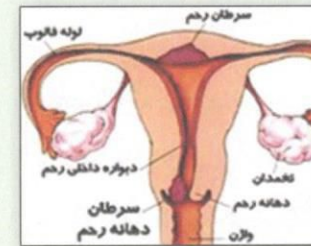
«علائم سرطان دهانه رحم»

خونریزی غیر طبیعی واژینال: پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی

درد در هنگام نزدیکی جنسی

ترشحات غیر طبیعی واژینال بدبو

دردهای لگنی یا کمر



توجه: زنان ۳۰ تا ۵۹ سال هر ۵ سال یک بار در برنامه غربالگری دهانه رحم مورد ارزیابی قرار بگیرند.

یک عمر سلامت و نشاط با خودمراقبتی



«اصول خودمراقبتی در سرطان دهانه رحم»

محدودسازی تعداد شرکای جنسی
تاخیر نخستین نزدیکی جنسی تا سنین بالاتر
جلوگیری از ابتلا به بیماریهای آمیزشی
عدم استعمال سیگار و دخانیات



استفاده از واکسن HPV در مناطق با شیوع بالای این سرطان



رعایت بهداشت جنسی
استفاده از کاندوم حین نزدیکی

مشارکت در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم



درمان عفونتهای رحمی
عدم استفاده از مشروبات الکلی



مصرف زیاد میوه و سبزی



داشتن فعالیت بدنی منظم

ایجاد تغییرات در شیوه زندگیتان سبب کاهش میزان خطر می شود.



**با خودمراقبتی از سرطان پیشگیری و در کنار فرزندانم شاد
زندگی می کنم.**



