



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

تشخیص زود هنگام سرطان و

راه های پیشگیری از آن

تهیه کننده: مؤده اردیبهشتی – کارشناس پرستاری

منبع: برونر سوادارت

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



رژیم غذایی موثر در پیشگیری از سرطان

مصرف مرکبات خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را تا حد زیادی کاهش می دهد.

مصرف گوجه فرنگی به خصوص به حالت پخته در کاهش انواع سرطان به خصوص سرطان سینه، پروستات و معده نقش به سزایی دارد.

کیوی دارای میزان زیادی ویتامین C، ویتامین E می باشد و خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.

پیاز می تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردان کاهش دهد.

سیر حاوی ترکیبات گوگرد است. دستگاه ایمنی بدن را تحریک می کنند و یکی از عوامل موثر در پیشگیری از سرطان معده است.

زغال اخته از لحاظ قدرت به آنتی اکسیدان رتبه یم را به خود اختصاص داده است. آنتی اکسیدان ها در خنثی کردن رادیکال های آزاد بخش بسزایی دارند. رادیکال های آزاد ترکیبات ناپایداری هستند که منجر به آسیب رساندن به سلول ها و بروز سرطان می شوند.

مصرف آجیل و خشکبار به علت وجود ماده ای به نام سلینیوس باعث پیشگیری و حتی و حتی به درمان سرطان نیز کمک می کند.

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می شود که می تواند روز بیماری سرطان را کاهش دهد. بسیاری از سرطان ها قابل پیشگیری اند. بیماری های سرطان اگر ب موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند.

۷ روش ساده برای پیشگیری از سرطان:

- ❖ برای پیشگیری از سرطان به هیچ وجه سیگار نکشید.
- ❖ مصرف کلم بروکلی اثرات ضد سرطانی دارد.
- ❖ برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، وزن خود را کنترل کنید.
- ❖ برای پیشگیری از سرطان مشروبات الکلی را کنار بگذارید.
- ❖ داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته راهی برای پیشگیری از سرطان است.
- ❖ به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ❖ تمرکز روی رفتارهای سالم (نداشتن استرس) موثرترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان است.

چرا تشخیص زود هنگام سرطان مهم است

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون‌ها مورد در جهان رخ می‌دهد که در صورت تشخیص به موقع و زود هنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده. در نتیجه درمان آن آسان‌تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

بسیاری از سرطان‌ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش‌های تکمیلی تشخیص داده می‌شود که از جمله آن‌ها سرطان‌های پستان، سرطان حنجره و روده بزرگ است.

تشخیص زود هنگام سرطان پستان

سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان است. در برنامه تشخیص زود هنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه‌ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است. مهم‌ترین علائم هشدار دهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

۱. توده پستان با تغییر در شکل با قوام پستان
۲. توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت شونده
۳. مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:

تغییرات اگزمایی پوست، فرورفتگی نوک پستان، پوست پرتغالی، زخم، ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون‌آلود، توده در زیر بغل

تشخیص زود هنگام سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ نیز یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران و جهان است.

که علائم هشدار دهنده ای دارد. بنابراین بررسی دقیق‌تر شرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم‌خونی و معاینه شکم و راست روده توسط پزشک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است.

- خونریزی دستگاه گوارس تحتانی در طی یک ماه اخیر
- یبوست در طی یک ماه اخیر همراه با دل‌درد و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
- کاهش پیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علائم بالا

تشخیص زود هنگام سرطان حنجره

حنجره که جعبه صدا هم نامیده می‌شود. عضوی است لوله‌ای شکل، که با طول تقریباً ۵ سانتی‌متر در گردن قرار دارد. این عضو در اعمال نفس کشیدن، سخن گفتن دخالت دارد. سرطان حنجره، سرطان لارنکس هم نامیده می‌شود. این سرطان می‌تواند در هر ناحیه‌ای از حنجره رشد کند مثل دهانه وردی حنجره. اگر سرطان به خارج از حنجره گسترش یابد، معمولاً اول از همه به گره‌های لنفاوی داخل گردن سرایت خواهد کرد. همچنین می‌تواند به قسمت پشت زبان، سایر بخش‌ها گلو و گردن و شش‌ها سرایت کند.