

خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان آموزش	خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: فاطمه رهنما پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳/۶
منابع:	۱) پرونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی ۲) https://www.paziresh24.com/
پزشک تایید کننده:	دکتر صدیق جدیدالاسلامی - متخصص داخلی
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس بیمارستان
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحیدمژکر جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

علائم هشدار دهنده سرطان

علائم زیر به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است جدی بگیریم و پیگیری کنیم.

تغییر در تن صدا: اگر گرفتگی صدا بیشتر از ۳ هفته طول بکشد می تواند علامت سرطان حنجره باشد.

تغییر در اجابت مزاج: اگر مخصوصا همراه با دفع خون باشد، باید بررسی شود.

تغییر در پوست و مخاط: بریدگی و زخم ها روی پوست که دیر بهبود پیدا کند، لازم است بررسی شود.

تغییر در ادرار: خون در ادرار و تغییر رنگ ادرار باید جدی گرفته شود.

تغییر در قاعدگی: تغییر در روند خونریزی قاعدگی و لکه بینی غیرطبیعی باید جدی گرفته شود و بررسی شود.

تغییر در بلع و هضم غذا: اگر غذا را نمی توانید بلعید یا در هضم آن دچار مشکل هستید با پزشک مشورت کنید.

توده: مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم شدگی غیر طبیعی در ناحیه سر و گردن و سایر نواحی بدن را باید غیرطبیعی تلقی کرد و برای حصول اطمینان به پزشک مراجعه کرد.

*ورزش و کاهش وزن:

۱- اگر اضافه وزن دارید، حتما برای کاهش وزنتان اقدام کنید.

۲- بهترین فرمول برای کاهش وزن، ورزش منظم و رژیم غذایی سالم است.

***واکسیناسیون:** با استفاده از واکسن هیپاتیت می توان احتمال ابتلا به عفونت های هیپاتیت را به حداقل برسانیم.

نگذاریم عفونت ها سرطان شوند:

شایعترین عفونت هایی که بهتر است در همان مراحل اولیه، آن ها را جدی بگیریم و درمانش کنیم:

۱- **عفونت های زنانه:** عفونت های زنانه باید سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطان های تناسلی فراهم نشود.

۲- عفونت حفره دهان: بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.

۳- عفونت گوارشی: میکروب هلیکوباکتر اگر سریع درمان نشود می تواند زمینه ساز ابتلا به لنفوم شود.

۴- عفونت ادراری: عفونت مکرر مثانه اگر درمان موثر نشود می تواند زمینه ساز سرطان مثانه شود.

کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی بروید.

کم تحرکی: زندگی ماشینی به کم تحرکی ما دامن زده است.

کم تحرکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان است.

دیگر عوامل:

۱- برخی از افزودنی های خوراکی

۲- بعضی رنگ ها

۳- حشره کش ها

۴- اشعه رادیولوژی

۵- برخی ویروس ها (زگیل تناسلی و تبخال تناسلی)

۶- برخی عفونت ها (مانند ایدز و هپاتیت)

مقابله با عوامل خطر ساز

*** ترک سیگار و الکل**

*** ضد آفتاب:** در ساعات اوج تابش آفتاب از منزل خارج نشوید و به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید.

*** تغذیه سالم:** افزایش مصرف مواد غذایی طبیعی: لبنیات کم چرب، سبزی ها، میوه های تازه، کاهش مصرف غذاهای چرب، کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده و فراوری شده.

عوامل خطر ساز سرطان

سیگار: استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان به ویژه سرطان ریه نقش شناخته شده ای دارد.

سیگار کشیدن همچنین دلیل اصلی ابتلا به سرطان های حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه است و زمینه را برای ابتلا به سرطان های لوزالمعده، کلیه، معده، گردن رحم و برخی از انواع سرطان خون نیز فراهم می کند.

الکل: مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می دهد.

اشعه فرابنفش خورشید: سرطان پوست شایع ترین سرطان دنیاست. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید و دستگاه برنژکننده نیز احتمال ابتلا به انواع سرطان های پوست را افزایش می دهند.

رژیم غذایی پرچرب: رژیم غذایی پرچرب منجر به افزایش وزن و چاقی می شود و با سرطان های پستان، پروستات،

لوزالمعده، روده بزرگ، راست روده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم مرتبط است.

تغذیه ناسالم: مصرف غذاهای دودزده (مثل ماهی دودی)، نمک سود و کنسرو شده می تواند احتمال ابتلا به سرطان های گوارشی را افزایش دهد. غذاها را عمدتاً به صورت آب پز یا بخارپز مصرف کنید.

- از مهمترین عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان در ایران "زندگی کم تحرک و ماشینی، تغذیه ناسالم، اضافه وزن، افزایش استرس و آلودگی هوا" می باشند.

تشخیص زودهنگام سرطان

- انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد.

- بررسی آندوسکوپی انتهای روده بزرگ از ۵۰ سالگی به بعد، هر ۵ سال یکبار.

- انجام سالیانه ماموگرافی در زنان از ۴۰ سالگی به بعد و در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند، از ۲۵ سالگی به بعد.

- معاینه پستان ها توسط پزشک از ۲۰ سالگی به بعد هر ۳ سال یکبار.