

شناخت سرطان



معیار های مهم سلامتی:

- ثابت نگه داشتن وزن متناسب در تمام طول زندگی
- داشتن فعالیت فیزیکی متناسب
- مصرف رژیم غذایی سالم با تاکید بر منابع گیاهی
- پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی

سرطان :

سرطان در واقع یک بیماری نام آشنایی است که در قرن ها پیش وجود داشته و همواره مورد توجه دانشمندان و مردم عادی بوده و به عنوان یک بیماری لاعلاج خود را نشان داده است و از طرفی بعد از کنترل بیماریهای عفونی جایگاه ویژه ای در جهت نیاز به پژوهش و تحقیقات به خود اختصاص داده است . سرطان از سلول آغاز می شود که خود سازنده بافتهای بدن می باشند . و بافتها و اندامها را می سازند . به طور طبیعی سلولها رشد کرده و بر اساس نیاز بدن به سلولهای جدید تر تقسیم می شوند. وقتی که سلولها پیر می شوند ، می میرند و سلولهای جدید جایگزین آنها می شوند . گاهی این روند طبیعی دچار اشکال می شود . سلولهای جدید زمانی که بدن به آنها نیاز ندارد به وجود آمده و سلولهای پیر که باید از بین بروند به رشد خود ادامه می دهند. این تجمع بیش از حد سلولها ایجاد توده های بافتی می کند که تومور نامیده می شوند

تومورها دو دسته اند :

۱- تومورهای خوش خیم دارای مشخصات زیر هستند :

- تهدید کننده حیات نیستند
- معمولاً قابل درمانند و به ندرت عود می کنند .
- سلولهای آنها به بافت های اطراف تهاجم نمی کنند .
- سلولهای آن به نقاط دیگر بدن گسترش نمی یابند .

۲- تومورهای بدخیم دارای مشخصات زیر هستند :

- خطر ناک تر از نوع خوش خیم و تهدید کننده حیات هستند .
- بعد از درمان احتمال عود زیاد است .
- سلولهای آن به بافت های اطراف حمله می کنند .
- سلول های آن از راه خون و سیستم لنفاوی به قسمت های دیگر بدن گسترش می یابند .

شایعترین سرطانها عبارتند از :سرطان پوست ، پستان ، معده ، ریه ، روده بزرگ ، دهانه رحم ، سیستم خونساز ، مری ، پروستات ، دهان ، حلق، و کبد .همچنین وقوع سرطان در مردان نسبت به زنان بیشتر می باشد .

علائم سرطان :

- توده غیر طبیعی در سینه یا هر قسمت بدن
- خال جدید یا تغییر شکل خال های قدیمی
- زخمی که بهبود نمی یا بد
- خشونت صدا یا سرفه های طولانی
- تغییر در اجابت مزاج یا دفع ادرار
- گیر کردن غذا در گلو
- کاهش وزن بدون توجیه
- خونریزی و ترشحات غیر طبیعی

غربالگری سرطان :

- بعضی از انواع سرطان را می توان قبل از اینکه علامتی ایجاد کند تشخیص داد به طور مثال :
- سرطان سینه : با معاینات دوره ای سینه ها توسط خود فرد و پزشک و در صورت لزوم انجام ماموگرافی می توان به تشخیص زود هنگام دست یافت .

- سرطان گردن رحم : تست پاپ اسمیر (نمونه برداری از گردن رحم توسط پزشک مجرب بعد از ۲۱ سالگی یا سه سال بعد از ازدواج (هر کدام زودتر باشد) بهترین روش برای تشخیص زود رس این سرطان است .
- سرطان روده بزرگ و رکتوم : کلیه افراد بالای ۵۰ سال باید این تست ها را به ترتیب با نظر پزشک انجام دهند : نمونه خون مخفی در مدفوع ، کولونوسکپی ، باریوم انما و معاینه با انگشت .

عوامل خطر ساز سرطان ها :

- افزایش سن : بخصوص سن بالای ۶۵ سال
- سیگار : خطر ابتلا به سرطان های ریه ، حنجره ، دهان ، مری ، مثانه ، کلیه ، حلق ، معده ، لوزالمعده، و دهانه رحم را افزایش می دهد .
- نور خورشید
- اشعه های یونیزه کننده
- مواد شیمیایی خاص : مثل موادی که در رنگرزی ، نقاشی و ساختمان سازی استفاده می شود در طولانی مدت در صورت عدم احتیاط مضرند .
- تغذیه بد، کم تحرکی و چاقی: رژیم غذایی پر چرب احتمالاً " ابتلا به سرطان های پروستات ، روده بزرگ و رحم را افزایش می دهد .
- بعضی ویروس ها و باکتری ها مثل ویروس هپاتیت B
- هورمون ها : مثل استروژن
- سابقه فامیلی
- مشروبات الکلی : بخصوص اگر همراه با کشیدن سیگار باشد خطر چندین برابر می شود .

چگونه می توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد ؟

۱- تاثیر سیگار در ایجاد سرطان، خصوصا " سرطان ریه که بیشتر از همه سبب مرگ می شود غیر قابل انکار است . بنابر این توصیه می شود که از استعمال دخانیات خود داری شود .



۲- مصرف سرخ کردنی ها ، غذاهای بسیار چرب ، کنسرو و ادویه را محدود کنید .



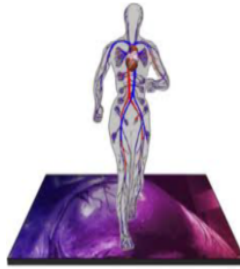
۳- از نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر مانند تریاک و ... خودداری شود .

۴- از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید



۵- اگر از نظر شغلی با مواد شیمیایی ، مواد پرتو زا و عوامل سرطان زا مانند دوده ، روغن های صنعتی و آرسنیک سر و کار دارید با رعایت دستورهای بهداشتی خود را به وسایل ایمنی مجهز کنید .

۶- به طور منظم ورزش کنید .



۷- به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک مراجعه کنید .

۸- به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید .

۹- معاینه ماهانه پستانها توسط فرد و انجام مامو گرافی سالانه از سن ۴۵-۵۰ سالگی

۱۰- با احساس مشکلات مبهم گوارشی و یا احساس گیر کردن غذا در مری به پزشک مراجعه کنیم

۱۱- تزریق واکسن هپاتیت B

۱۲- معاینه منظم دستگاه تناسلی زنان پس از ازدواج توسط پزشک

درمان سرطان :

تخمین زده است که حدود یک سوم از تمام موارد سرطان قابل پیشگیری و یک سوم دیگر مشروط به تشخیص سریع و زود هنگام قابل درمان و یک سوم مابقی در صورت وجود تیم های درمانی و مراقبتی استاندارد می توانند طول عمر زیادی داشته باشند .

با این اوصاف سرطان ها در صورت وجود برنامه مدون قابل پیشگیری و درمان می باشند .

درمان سرطان به نوع آن و میزان پیشرفت سرطان بستگی دارد .

شوک و استرس ناشی از بیماری معمولاً " قدرت تصمیم گیری افراد را در این موارد مختل می کند مهمترین و مطمئن ترین کار اعتماد به پزشکان و پذیرش تصمیمات آنها می باشد .

نکات مهم :

- توجه به علائم هشدار دهنده ضروری است اما به این نکته هم باید توجه داشت که وجود هر یک از علائم ذکر شده نشانه وجود سرطان در فرد نیست. بلکه لازم است بررسی های بیشتری برای اطمینان خاطر فرد صورت پذیرد .
- پیشگیری از سرطان محدود به سن خاصی نیست .
- باید با تغییرات تدریجی در مسیر زندگی ، سعی در اصلاح شیوه زندگی خود و جامعه نمود .
- از کم شروع کنید و عجله ن کنید .

به مناسبت هفته سرطان (۸ لغایت ۱۵ بهمن ماه)

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

گروه بیماریهای غیر واگیر