

# سرطان

سرطان یکی از بیماریهای است که بدلیل رشد غیرطبیعی سلولهای بدن به وجود می‌آید. کلمه متاستاز بدین معنی است که سلولهای بدن بطور غیر قابل کنترلی تکثیر می‌شوند و در تمام قسمت‌های بدن شیوع پیدا می‌کنند. رشد غیرطبیعی این سلولها در نهایت منجر به تشکیل توده‌های بزرگ می‌گردد. این تومورها به دو دسته تومورهای خوش خیم و بدخیم تقسیم شده که تومورهای خوش خیم تهدید کننده حیات نمی‌باشند.

سرطان در فارسی سره یعنی (چنگار) چون مثل خرچنگ به بافت‌های بدن دست اندازی کرده و آنها را از بین می‌برد.

## عوامل سرطان زا:

**أنواع دخانيات** : سیگار، چپق، قلیان، پیپ و جویدن ترکیبات حاوی برگ تنباکو از مهمترین سرطان‌زاهای ایران هستند.

که می‌توانند در بیشتر اعضاء بدن تولید سرطان کنند. ) لب، حنجره، ریه، مری، مثانه، رکتوم، ...

**اشعه آفتاب** : اشعه ماوراء بنفس نور آفتاب در پوست خاصیت سرطان‌زائی شدید دارد. انواع دیگر اشعه مانند اشعه ایکس که در رادیوگرافی مورد استفاده قرار می‌گیرد و یا انواعی از اشعه که بدنبال انفجارات اتمی در محیط منتشر می‌گردد، از جمله سرطان‌زاهای بسیار شدید می‌باشند.

**الكل** : ماده شیمیائی الكل اتیلیک موجود در نوشابه‌های الكلی از جمله شراب، آبجو، عرق و غیره در ایجاد بسیاری از سرطان‌ها مؤثر است.

**ویروسها** : نقش ویروسها در بسیاری از سرطان‌ها مانند سرطان دهانه رحم و انواعی از سرطان‌های خون و لنف مشخص شده است. مثلاً ویروس هپاتیت ب در ایجاد دیروس سرطان کبد مؤثر است.

**روش تغذیه** : مصرف برخی از انواع غذاها در ایجاد یا جلوگیری از پیدایش بعضی از سرطان‌ها تاثیر دارد. مانند نوشیدن نوشابه‌های بسیار داغ ( چای، قهوه و ...) خوردن غذاهای داغ، فقر غذائی و کمبود ویتامین آ، استفاده ناکافی از میوه‌جات و سبزیجات تازه، مصرف ماهی خشک و نمک‌زده، ترشیجات، شوریجات، مصرف زیاد چربیهای حیوانی و مواد سرخ کرده، مصرف زیاد کلم و سیب زمینی در ایجاد برخی سرطان‌ها نقش دارند.

**مواد شیمیائی و مشاغل** : تماس با اغلب مواد شیمیائی مانند اغلب رنگها، تنفس گرد و غبار برخی معادن و خوردن برخی مواد شیمیائی

## اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.
۴. تغذیه سالم داشته باشید.
۵. خود را در برابر عفونتها محافظت کنید.
۶. از پوست خود محافظت کنید.
۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.
۸. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.
۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.
۱۰. در صورت دارابودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.

## موارد شک به سرطان

- کاهش وزن توجیه ناپذیر: کاهش بیش از ۱۰ درصد وزن بدن طی شش ماه
- تب توجیه ناپذیر
- تغییر طولانی مدت اجابت مزاج
- خونریزی و ترشح غیر طبیعی (به غیر از خونریزی ماهیانه)
- خونریزی یافرو رفتگی نوک پستان
- وجود دغدغه های زیر جلدی بدون درد در حال رشد (بیش از ۲ هفته)
- زخم بهبود نیافته (طی سه ماه)
- هرگونه تغییر در اندازه، شکل، رنگ و ... خال های پوستی باشد همواره مورد توجه قرار گیرد.
- سرفه های طولانی مدت با یابدون خلط خونی
- ناهنجاری بی دلیل در صدای نیز مهم است.

# سرطان حنجره



## مهمترین علائم هشداردهنده

- هرگونه گرفتگی صدایکه بیش از ۳ هفته طول بکشد
- هر عاملی که باعث التهاب و تحریک بیش از حد تارهای صوتی شود(جیغ زدن، فریاد زدن زیاد)
- سابقه فامیلی مثبت

## مهمترین عوامل ایجادکننده

- مصرف سیگار (مهمترین عامل ایجادکننده)
- الكل
- گوشت نمک سودشده
- فریاد زدن ، جیغ زدن
- راه های پیشگیری:
- عدم مصرف سیگار
- مصرف مستمر میوه و سبزی
- استفاده بیشتر از مواد لبنی
- مصرف بیشتر ماهی (نه به صورت نمک سودشده)
- آهسته صحبت کردن

# سرطان پستان

## نشانه ها

- ترشحات از نوک پستان
- تغییرات پوست پستان (خارش، سوزش، قرمزی و سفتی، پوسته پوسته شدن نوک پستان)
- وجود توده در پستان
- تغییرات نوک پستان
- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
- تغییر اندازه پستان
- تورم یک طرفه بازو و آندام فوقانی
- تهاجم به اعضای دیگر و علائم مربوطه

## ترشحات مشکوک به سرطان پستان

- خونی یا آبکی
- خود بخودی و بدون فشار
- ازیک پستان واژیک مجرای نوک پستان
- همراه با توده
- پس از یائسگی
- حاملگی، شیردهی و ورزش منظم میتواند خطر سرطان پستان را کاهش دهد.

## درمان سرطان پستان

- جراحی
- شیمی درمانی
- رادیوتراپی
- هورمون درمانی

## دیگر واقعیت ها :

شايع ترين سرطان دربین زنان است.

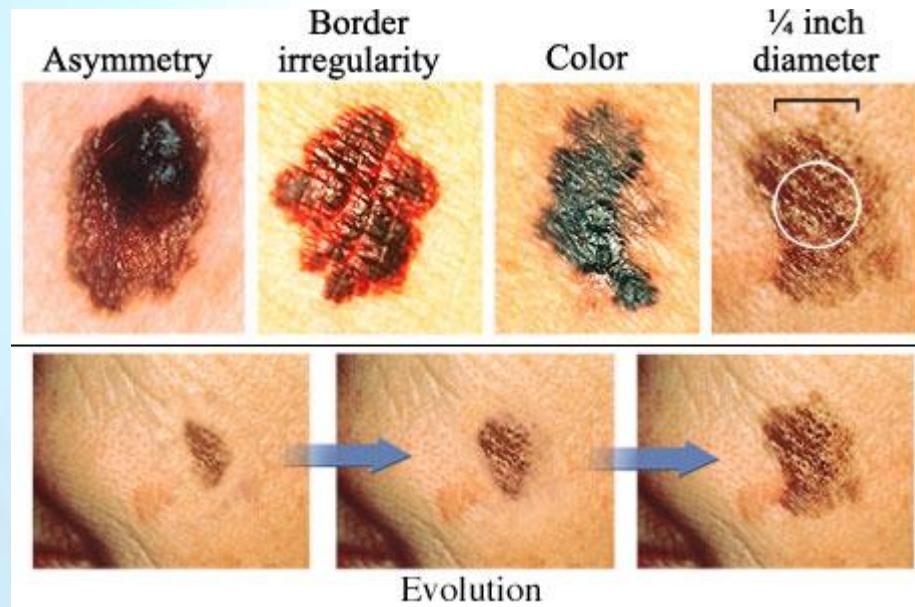
دومين علت شايع مرگ دربین زنان است.

بروز آن در بین آقایان ۱ درصد کل سرطانهای پستان می باشد.

می تواند به قسمت های دیگر بدن پخش شود.

-زنان سفید پوست بیشتر به آن مبتلا می شوند، زنان سیاه پوست مبتلا بیشتر می میرند.

# سرطان پوست



## مهمترین علائم هشداردهنده:

یک فروافتگی مرکزی در رضایعه ایجاد می شود که در نتیجه گسترش تبدیل به زخمی می شود که حاشیه براق و برجسته دارد، رشد بسیار آهسته دارد، هیچ گونه درد و حساسیتی در صورت زخمی شدن ایجاد نمی کند.

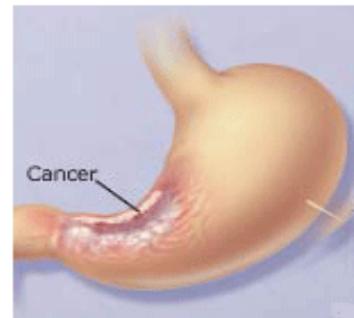
## عوامل خطر:

- تماس بیش از حد با اشعه ماوراء بنفش
- سن (در سنین بالاتر از ۴۰ سال دیده می شود)
- پوست روشن
- جنس مذکور
- مواد شیمیایی مثل آرسنیک ، قطران ، زغال سنگ و حشره کش ها.
- رادیاسیون
- اسکار سوختگی های شدید و پوست مناطق دچار عفونت استخوانی شدید
- بیماریهای پوستی خاص
- شغل ( در کارگران ساختمان و کشاورزان ، ماهیگیران و ملاحان بیشتر دیده می شود).
- ضعف سیستم ایمنی
- سیگار
- سرطان قبلی پوست
- تعداد زیاد خال و یا وجود خالهای بزرگ

## راه های پیشگیری:

- از رویارویی با نور خورشید بین ساعت های ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری کنید.
- در میان روز، حتماً در سایه باشید، زیراشعه های آفتاب بسیار قوی هستند. زمانی که سایه شما از خودتان کوتاه تر است اشعه های آفتاب در قوی ترین و مخرب ترین وضعیت قرار دارند.
- با پوشیدن لباس های پوشیده و آستین بلند، حتی المقدور از پوست بدن خود محافظت کنید.
- با استفاده از کرم های ضد آفتاب با SPF ۱۵ به بالا از پوست خود محافظت کنید و مقدار قابل توجهی از آن را پس از شنا و تعریق زیاد استفاده کنید. حتی در روزهای مه آلود وابری نیزار ضد آفتاب استفاده کنید.
- برای محافظت از صورت، گوش ها و گردن در برابر نور خورشید از کلاه استفاده کنید.
- برای محافظت از چشم ها و اطراف چشم ها، از عینک آفتابی با قدرت جذب ۹۹٪ تا ۱۰۰٪ اشعه ماوراء بنفش استفاده کنید.

# سرطان معده



## عوامل خطر:

- عفونت با هلیکوباترپیلوری
- کمبود ویتامین ها بویژه A و C در برنامه غذایی
- مصرف غذاهای دودی، گوشت و ماهی نمک سود و ترشیجات
- نیتریت و نیترات در گوشت خام
- مصرف دخانیات والکل
- اضافه وزن
- جنس مذکرد و برابر جنس موئث
- افزایش سن
- گروه خونی A
- التهاب مزمن معده (گاستریت)
- کم خونی
- وراثت
- سابقه جراحی معده مثلاً به علت زخم معده
- عفونت با ویروس ابشتینیتی بار (EBV)
- پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی یا پولیپ معده
- محل زندگی (چین، ژاپن، اروپای جنوبی و شرقی...)
- سابقه فامیلی از سرطان معده
- رژیم غذایی حاوی مقادیر کم میوه و سبزیجات

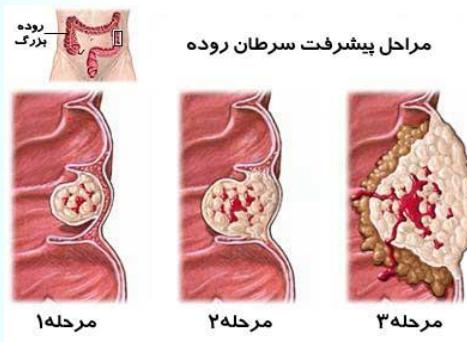
## علائم:

- نشانه های خفیف شامل:
- سوء جذب و سوزش سر دل
- درد شکمی
- بی اشتتهايی
- اسهال / یبوست
- سرطان جدی تر است و محتمل تر است اگر:
- استفراغ خونی یا وجود خون در ۲ نوبت مدفع
- از دست دادن وزن بدون اينكه توجيهي داشته باشد.

## درمان

- بستگی به اين دارد که سرطان تاچه حدي پخش شده است و تومور تا چه اندازه بزرگ شده.
- گاسترکتومی: برداشتن قسمت هایی از معده، بعضی موارد همه معده، در بعضی موارد بافت های اطراف معده هم برداشته می شود.
- شیمی درمانی
- پرتو درمان

# سرطان کولون و رکتوم (روده بزرگ و راست رووده)



## علائم بالینی:

- تغییر در عادت‌های رووده‌ای مثل اسهال، یبوست یا کاهش قطره مدفعه که بیش از چند روز طول بکشد.
- احساس دفع که با جابت مزاج برطرف نشود.
- خونریزی از رکتوم یا وجود خون در مدفعه
- دردشکم ممتدا یا متناوب
- ضعف و خستگی

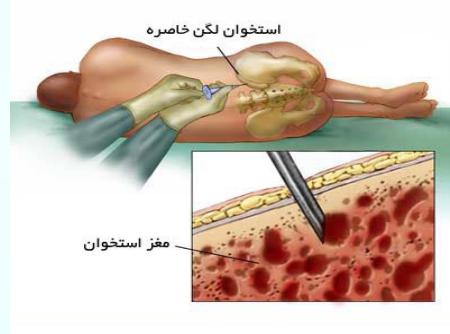
## عوامل خطر سرطان‌های کولورکتال:

۱. سابقه فامیلی
۲. سندرم‌های خانوادگی خاص مثل FAP
۳. سابقه قبلی سرطان کولورکتال یا بعضی انواع خاص پولیپ
۴. نژاد: آمریکایی و آفریقایی
۵. سن بالای ۵۰ سال
۶. بیماری التهابی رووده (کرون و کولیت اولسرو یا خونریزی دهنده)
۷. رژیم غذایی نامناسب (غذاهای پرچرب)
۸. چاقی و کم تحرکی
۹. سیگار
۱۰. الکل

## عوامل حفاظتی در برابر سرطان روده بزرگ:

- مصرف کلسیم و ویتامین D
- مصرف فیبرها
- مصرف آسپرین و NSAID (داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی)

# سرطان خون



لوسمی سرطانی است که در مغز استخوان شکل می‌گیرد و سریعاً به داخل خون می‌رود و ممکن است به قسمت‌های دیگر بدن مانند گره‌های لنفاوی، کبد، طحال، سیستم عصبی مرکزی (مغز و طناب نخاعی) و بیضه‌ها گسترش یابد.

## علائم بالینی:

- بیماران چند علامت کلی دارند که برای لوسمی حاد اختصاصی نیست و در انواع دیگر سرطان نیز دیده می‌شود:
- کاهش وزن
- تب
- کاهش اشتتها
- در صورت کم خونی کوتاهی نفس، خستگی زودرس وضعف (بیشتر از ۴ماه) و رنگ پریدگی پوست

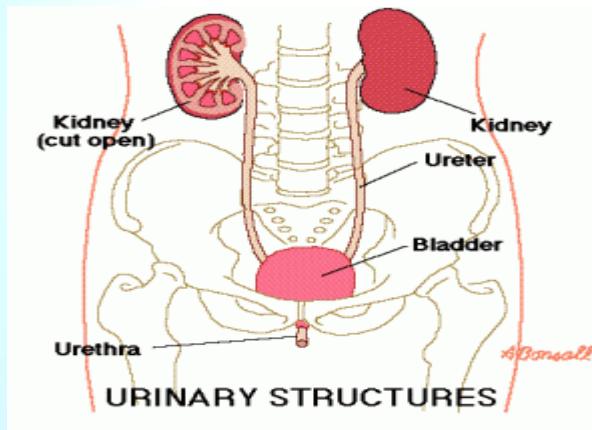
## عوامل افزایش خطر:

- در بیشتر موارد عامل خطر شناخته شده‌ای وجود ندارد
- تماس با الشعه یونیزان
- مصرف دخانیات
- تماس‌های شغلی با بنزین

## برنامه غذایی بیماران:

- مصرف غذا در حجم کم و وعده های بیشتر و بطور کلی مواد غذایی بیشتر
- مصرف غذای سرد در صورت تمایل بیمار
- مصرف غذاهای پر پروتئین، پر کالری (گوشت، حبوبات، تخم مرغ، انواع لبندیات، نان و غلات، روغن های مایع و چربی ها) و حاوی ویتامین و املاح زیاد (انواع میوه و سبزی)
- مصرف مایعات بیشتر در صورت ایجاد تب
- مصرف مایعات فراوان (در صورتی که برای درمان بیمار از اینترفرون استفاده شود، نوشیدن بیشتر مایعات بطور چشمگیر باعث کاهش تهوع می شود)

# سرطان مثانه



## مهمترین علائم هشداردهنده:

- وجود خون در ادرار بدون درد
- سوزش ادرار
- تکرار ادرار
- درد ناحیه زیرشکم
- احتباس ادرار

## مهمترین عوامل ایجاد کننده:

- استفاده از سیگار و مواد دخانی دیگر
- عفونت انگلی مثانه
- مواجهه با عوامل سرطانزای شیمیایی به خصوص در صنایع لاستیک سازی و رنگ سازی

## راه های پیشگیری:

- عدم مصرف سیگار
- درمان عفونت های مثانه
- داشتن فعالیت بدنی کافی (روزانه ۳۰-۴۵ دقیقه)

# روبان های سرطان

