

هُوالشافی

راه های پیشگیری از سرطان را بشناسیم. (۲)

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

منبع: دانستنیهای سرطان
گردآورنده: سوسن اصلاحچی
کارشناس پرستاری
بیمارستان طالقانی
درمانگاه هماتولوژی-انکولوژی
تلفن: ۰۲۱-۳۵۶۱۰۳۴۴

سرطان چیست؟

سرطان عنوانی کلی برای شماری از بیماری‌ها است که با بروز آنها رشد سلولهای ناهنجار از مهار خارج می‌شوند. سرطان تقریباً در سراسر بدن پدیدار می‌شود. به عنوان مثال ممکن است در پوست، استخوان، عضله‌ها، خون یا دستگاه لنفاوی و مانند اینها پدیدار گردد. سرطان در هر سنی بروز می‌کند اما بیشتر در سنین بالا نمایان می‌شود.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از سرطان:

می‌توان با رعایت اصول بهداشتی مانند سیگار نکشیدن خوردن خوراکی‌های سالم و پرهیز از عوامل سرطان‌زا شناخته شده از آن جلوگیری کرد.

عوامل خطر آفرین در پیدایش سرطان :

- ۱- عادات‌های فردی: سیگار کشیدن، می‌گساری (به خصوص توام با مصرف توتون) و برنامه‌های غذایی ناخوشایند.
- ۲- عوامل زیست محیطی: شامل پرتوهای فرابنفش خورشید، وجود مواد شیمیایی در آب و هوای آلوده و جز اینها.
- ۳- عوامل خطرهای شغلی: تماس فزون از اندازه‌ها با پرتوهای ایکس، تشعشع اتمی و مواد صنعتی.

انواع شایع سرطان :

سرطان پوست، سرطان ریه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان راست روده و روده‌ی بزرگ، سرطان معده، سرطان رحم و تخمدان، سرطان گردن رحم، سرطان لنفاوی غیر هوچکینی و سرطان مثانه.

خود آگاهی :

خانمها: آگاهی از پستانها

آقایان: آگاهی از بیضه‌ها

آگاهی از پوست: تمام سطوح پوست را مرتباً از جهت دگرگونی‌های رنگ، شکل، اندازه‌های خال‌ها، ماه گرفتگی‌ها یا وجود خال‌ها و ماه گرفتگی‌های جدید واریسی کنید.

پرتونگاری پستان (ماموگرافی): قادر است سرطان پستان را در مرحله‌ی اولیه بنمایاند. زنان بالای ۲۰ سال هر ۳ ماه سال یک دفعه از نظر عارضه‌ی یاد شده تحت آزمایش واقع شوند.

معاینه لگن: قادر است سرطان تخمدان و جدار رحم را نمایان سازد.

معاینه‌ی راست روده: سرطان روده و غده‌ی پروستات را واریسی می‌کند.

راه کارهای ویژه‌ی که توصیه می‌شود:

- پرتو نگاری
- آزمایش ادرار
- سی تی اسکن
- آزمایش خلط
- نتقیه باریم
- نمونه برداری

درمان:

با کاربرد روش‌های درمانی: جراحی شامل برداشتن غده یا عضو سرطانی و بافت اطراف آن است.

شیمی درمانی:

داروها و هورمون‌هایی است که از آنها برای حمله به یاخته‌های سرطانی و جلوگیری از تولید مثل آنها، استفاده می‌شوند.

پرتودرمانی:

از اشعه‌های پرتو (پرتوهای ایکس، کبالت، پرتوهای گاما)، به منظور انهدام یاخته‌های سرطانی استفاده می‌شود.

درمان‌های بیولوژیک:

این شیوه درمان نوبتی است که برای تقویت دستگاه دفاعی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

پیشگیری:

سیگار نکشید، از خطرات زیست محیطی حذر کنید، در محل کار مراقب تندرستی خویش باشید، از مخاطرات موجود در محیط کار و میزان تماس‌تان با مواد سرطان‌زا آگاه باشید، از وسایل ایمنی شخصی چون نقاب (ماسک) اکسیژن و لباس محافظ سود بجویید تا بدین وسیله، تماس با مواد سرطان‌زا را محدود بسازید، در برنامه‌های بهداشتی شرکت جویید، از استنشاق غبارها و بخارهای شیمیایی دوری کنید، از برخوردهای غیر ضروری با پرتو ایکس تا حد امکان خودداری نمایید.