**سرطان**

**رشد غیر ظبیعی و خارج از کنترل قسمتی از بافت یا عضو بدن است که باعث میشود سلول ها بدون نظم رشد و تکثیر کنند.در حال حاضر سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است.**

**علائمی که میتواند هشدار دهنده شروع سرطان باشد.**

**-تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل یبوست یا اسهال غیر طبیعی**

**-وجود خون در مدفوع**

**-اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار**

**-زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد**

**-تغییر در اندازه ،شکل و رنگ زگیل یا خالهای موجود در بدن**

**-ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هرنقطه دیگر از بدن**

**-خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن**

**-اشکال در بلع غذا**

**-سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا**

**پیشگیری از سرطان ها**

**-از مصرف دخانیات بپرهیزید:**

**دود ناشی از استعمال دخانیات علاوه بر خودتان برای اطرافیان شما هم بسیار مضر و خطرناک است.سرطان های ریه ،دهان،گلو ،حنجره،مثانه و پانکراس در رابطه با مصرف دخانیات به اثبات رسیده است از دود دخانیات دیگران دوری کنید.**

**-از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید:**

**سرطان پوست که جز شایع ترین نوع سرطان هست ارتباطش با تابش اشعه خورشید به پوست ثابت شده است.تا حد امکان خود و فرندانتان را در زمان تابش شدید خورشید 11صبح تا 4 بعد از ظهر محافظت کنید.استفاده از کلاه،عینک دودی و کرم ضد افتاب و زیر سایه قرار گرفتن کمک کننده خوهدبود.**

**-تغذیه مناسب داشته باشید:**

**نقش تغذیه در ایجاد سرطان به اثبات رسیده است.غذاهای پر چرب حیوانی ،سرخ شده یا کبابی،غذاهای دودی ،نمک سود شده و کپک زده میتواند در ایجاد سرطان نقش داشته باشد.**

**غذا های کم چربی،انواع سبزی ها و میوه ها ،آب و غذاهای که حاوی فیبر فراوانی هستنددر پیشگیری از سرطان نقش ایفا میکنند.**

**-به طور منظم ورزش کنید:**

**ورزش منظم به صورت روزانه یا یک در میان باعث تنظیم وزن شده و از بسیاری از بیماریها از جمله سرطان پیشگیری میکند.**

**-از مصرف الکل بپرهیزید:**

**مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطان ها از جمله دهان ،گلو،مری،کبدی و لوز المعده نقش دارد از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.**

**-به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید:**

**توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا میشود میتواند باعث تشخیص زود رس سرطان گردد بیش از یک سوم بیماران سرطانی درصورت تشخیص زود رس در مراحل اولیه قابل معالجه و درمان هستند.**

**-بطور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه کنید:**

**بسیاری ازسرطان ها فقط با معاینه پزشکی و آزمایشهای تکمیلی تشخیص داده میشوند. از جمله سرطان پستان ،دهانه رحم ،روده بزرگ.**

**سرطان پستان:**

**زنان 20-40سال باید هر 3 سال یکبار و زنان بالای 40 سال سالانه توسط پزشک زنان معاینه شوند.زنان 50-70سال باید سالانه ماموگرافی شوند.**

**سرطان دهانه رحم:**

**تمام زنان متاهل باید سالانه آزمایش پاپاسمیر دهند.**

**سرطان روده بزرگ:مراجعه سالانه در افراد بالای 40سال برای معاینه پزشکی و انجام تست خون در مدفوع بعد از 50 سالگی و نیز آندوسکوپی هر 3 تا5 سال جهت تشخیص سرطان روده بزرگ پیشنهاد میشود.** 



**سرطان**



**تاریخ تدوین : 1/3/1403**

**تاریخ بازنگری: 1/3/1404**

**کدQR: BN 6**

**پزشک تایید کننده:**

**آدرس:ناغان جاده کمربندی بیمارستان امام جواد (ع)-تلفن:63-03832463662**

<https://emamjavadhp.skums.ac.ir/>

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**