

## پیشگیری از سرطان:

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می شود که می تواند

روز بیماری سرطان را کاهش دهد. بسیاری از سرطان ها ق ابل

پیشگیری اند. بیماری های سرطان اگر ب موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند.

7 روش ساده برای پیشگیری از سرطان:

برای پیشگیری از سرطان به هیچ وجه سیگار نکشید.

مصرف کلم بروکلی اثرات ضد سرطانی دارد.

برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، وزن خود را کنترل کنید.

برای پیشگیری از سرطان مشروبات الکلی را کنار بگذارید.

داشتن حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی در هفته راهی برای پیشگیری از سرطان است.

به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه نمایید.

## رژیم غذایی موثر در پیشگیری از سرطان:

مصرف مرکبات خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را تا حد زیادی کاهش می دهد.

مصرف گوجه فرنگی به خصوص به حالت پخته در کاهش انواع سرطان به خصوص سرطان سینه، پروستات و معده نقش به سزایی دارد.

E ویتامین خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.

پیاز می تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردان کاهش دهد.

سیر حاوی ترکیبات گوگرد است. دستگاه ایمنی بدن را تحریک می کند و یکی از عوامل موثر در پیشگیری از سرطان معده است.

زغال اخته از لحاظ قدرت به آنتی اکسیدان رتبه یم را به خود اختصاص داده است.

آنتی اکسیدان ها در خنثی کردن رادیکالهای آزاد بخش بسزایی دارند. رادیکال های آزاد ترکیبات ناپایداری هستند که منجر به آسیب رساندن به سلول ها و بروز سرطان می شوند.

مصرف آجیل و خشکبار به علت وجود ماده ای به نام سلنیوس باعث پیشگیری و حتی و حتی به درمان سرطان نیز کمک میکند.

## چرا پیشگیری از سرطان مهم است

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد

در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زود

هنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده. در نتیجه درمان آن

آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های

تکمیلی تشخیص داده می شود که از جمله آن ها سرطان های

پستان، سرطان حنجره و روده بزرگ است.

## تشخیص زود هنگام سرطان پستان:

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است. در برنامه

تشخیص زود هنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه ها و

مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است. مهمترین

علائم هشدار دهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

1. توده پستان با تغییر در شکل با قوام پستان

2. توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت شونده

3. مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از

جمله:

تغییرات اگزمایی پوست، فرورفتگی نوک پستان، پوست پرتغالی،

زخم، ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون آلود،

توده در زیر بغل .



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

## تشخیص زودرس سرطان و راه های پیشگیری از آن

تهیه کننده: نازیلا مرادی  
دانشجوی پرستاری

منبع: بروزر سودارث

تاریخ تدوین:

مهر 1404



## تشخیص زود هنگام سرطان حنجره

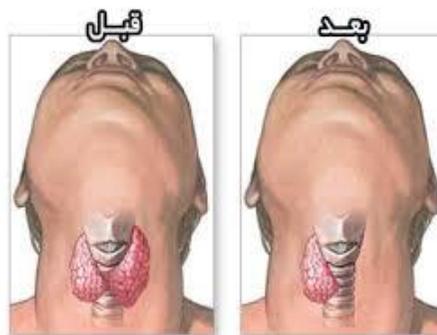
حنجره که جعبه صدا هم نامیده می شود. عضوی است لوله ایشکل، که با طول تقریباً 5 سانتی متر در گردن قرار دارد.

این عضو در اعمال نفس کشیدن، سخن گفتن دخالت دارد.

سرطان حنجره، سرطان لارنکس هم نامیده می شود. این سرطان می تواند در هر ناحیه ای از حنجره رشد کند مثل دهانه ورودی حنجره.

اگر سرطان به خارج از حنجره گسترش یابد، معمولاً اول از همه به گره های لنفاوی داخل گردن سرایت خواهد کرد.

همچنین می تواند به قسمت پشت زبان، سایر بخشها ی گلو و گردن و شش ها سرایت کند



## تشخیص زود هنگام سرطان روده ی بزرگ

سرطان روده ی بزرگ نیز از شایع ترین سرطان ها در ایران و جهان است که علائم هشدار دهنده ای دارد.

بنابراین بررسی دقیق تر شرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم خونی و معاینه شکم و راست روده توسط پزشک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است.

• خونریزی دستگاه گوارس تحتانی در طی یک ماه اخیر

• یبوست در طی یک ماه اخیر همراه با دل درد و

احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج

• کاهش پیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علائم بالا