

سرطان یک اختلال ژنتیکی است که در آن کنترل طبیعی رشد سلول از بین رفته است ، سرطان بدلیل وقوع جهش یا جهش هایی در سلول های بدن اتفاق می افتد که باعث تکثیر بیش از حد سلول می شوند .

روش های انتقال سرطان :

سرطان به سه طریق و به شرح زیر گسترش می یابد :

- ۱- از طریق بافت : سرطان به بافت طبیعی مجاور حمله می کند
- ۲- از طریق دستگاه لنفاوی : سرطان به دستگاه لنفاوی حمله می کند و در عروق لنفاوی حرکت می نماید و به دیگر نقاط بدن می رسد
- ۳- از طریق خون : سرطان به سیاهرگ ها و مویرگ ها حمله می کند و همراه خون به دیگر نقاط بدن می رسد.

پیشگیری از سرطان :

یکی از مهمترین مشکلات در درمان سرطان بحث تشخیص به موقع و زود هنگام آن است بسیاری از بیماران به دلیل تشخیص دیر هنگام این بیماری قادر به درمان آن نبوده اند که از جمله دلایل آن سخت بودن روند های تشخیصی این بیماری است

تغذیه :

از منافع تغذیه خوب کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان می باشد . طبق اظهارات منابع علمی دنیا ، ارتباط نزدیکی بین نوع تغذیه و ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان ها وجود دارد . پیشنهاد های تغذیه ای توصیه شده برای جلوگیری از سرطان ها شامل موارد زیر می باشد :

- ۱- خوردن ۵ وعده سبزیجات و میوه های تازه در طول روز مثل انگور قرمز ، که سرشار از آنتی اکسیدان هستند
- ۲- خوردن غلات کامل (سبوس دار) به جای غلات فرآوری شده
- ۳- محدود کردن مصرف گوشت قرمز ، خصوصاً گوشت های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) و گوشت های چرب
- ۴- انتخاب غذاهایی که به حفظ وزن تعادل و سالم کمک می کنند
- ۵- محدودیت مصرف نمک و چربی های آماده
- ۶- کاهش مصرف ترشیجات و گوشت هایی که در معرض مستقیم آتش کباب می شوند
- ۷- مصرف سیر و پیاز
- ۸- نوشیدن شیر
- ۹- نوشیدن چای سبز

فعالیت های فیزیکی :

تحقیقات نشان داده است که فعالیت فیزیکی احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ ، پستان ، پروستات ، ریه و رحم را کاهش می دهد .

- ۱- قبل از شروع برنامه های تمرینی ، در مورد وضعیت سلامتی خود با پزشک مشورت کنید
 - ۲- برنامه های تمرینی خود را بتدریج افزایش دهید
 - ۳- برای شروع از ورزش هایی شروع کنید که تعداد بیشتری از عضلات را درگیر می کند مانند دویدن آرام ، شنا و دوچرخه سواری
 - ۴- به خاطر بسپارید که لازم نیست خودتان را برای رسیدن به شرایط فیزیکی ایده آل خسته کنید
 - ۵- تمرینات باید متناوب و ادامه دار انجام شوند
 - ۶- برای شروع فعالیت فیزیکی منظم هیچ وقت دیر نیست
- دیگر روش ها های پیشگیری :
- استفاده از کرم های ضد آفتاب و عینک آفتابی
 - خوردن آسپرین ، دوری از استرس ، یادگیری روش های کنترل خشم
 - انجام تست های غربالگری با نظر پزشک در صورت داشتن سابقه ارثی



مرکز ملی سرطان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

آشنایی با سرطان



تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: برونر سودارت ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

ب) عوامل خطر قابل کنترل

استفاده از دخانیات:

بر طبق بررسی های انجام شده توسط مراکز علمی دنیا ، ۷۰ درصد مرگ های ناشی از سرطان ریه و ۳۰ درصد مرگ های ناشی از سایر سرطان ها ، استعمال دخانیات است .

ارتباط آشکاری بین مصرف دخانیات و سرطان های لوزالمعده، مثانه ، کبد ، کلیه، معده، دهانه رحم ، روده بزرگ، و بعضی از لوسمی ها وجود دارد .

بیش از ۶۰ نوع ماده سرطان زا در توتون و تنباکو شناسایی شده اند

الکل:

بسیاری از سرطان ها با محدودیت استفاده از الکل قابل پیشگیری هستند. سرطان های پستان ، کبد ، حنجره ، دهان و مری با مصرف الکل در ارتباط است .

چاقی:

مطالعات ، ارتباط بین چاقی و سرطان روده بزرگ ، پستان (در دوران یائسگی) رحم ، مری، کلیه، کیسه صفرا، تخمدان و لوزالمعده را ثابت کرده است .

جلوگیری از افزایش وزن و چاقی می تواند از بسیاری از سرطان ها جلوگیری نماید .

دیگر عوامل:

عفونتها ، فعالیت نسی ، داروهای مورد استفاده در نازایی ، استفاده از هورمون های جایگزین در زنان یائسه ، مواجهات شغلی (مواجهه با سرب یا تشعشعات)

عوامل خطرزای سرطان:

الف) غیرقابل کنترل

سن: برخی سرطان ها مانند پروستات و سینه و روده بزرگ با افزایش سن بیشتر می شود

سابقه پزشکی بیمار:

مثلا سابقه داشتن هپاتیت و سیروز کبدی احتمال ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد و یا در افرادی که دیالیز می شوند خطر سرطان کلیه بالاست .

اگر بیضه داخل کیسه بیضه نزول نکرده باشد احتمال سرطان بیضه وجود دارد .

سابقه خانوادگی:

در بعضی سرطان ها ارتباط ژنتیکی بیشتر از سایر سرطان ها نشهود است ، در زنانی که مادر ، خواهر یا دختر آنها مبتلا به سرطان پستان شده اند احتمال سرطان بسیار بیشتر از سایر افراد است جهش های ژنتیکی :

سندرم سرطان توارثی اصطلاحی است که زمانی استفاده می شود که تعداد متعددی از افراد یک خانواده به سرطان مبتلا شوند در این افراد نقش ژنتیک در بروز سرطان زیاد است که شایعترین آنها سرطان پستان ، سرطان پروستات ، سرطان روده بزرگ ، و ملانوم (سرطان پوست) می باشد .