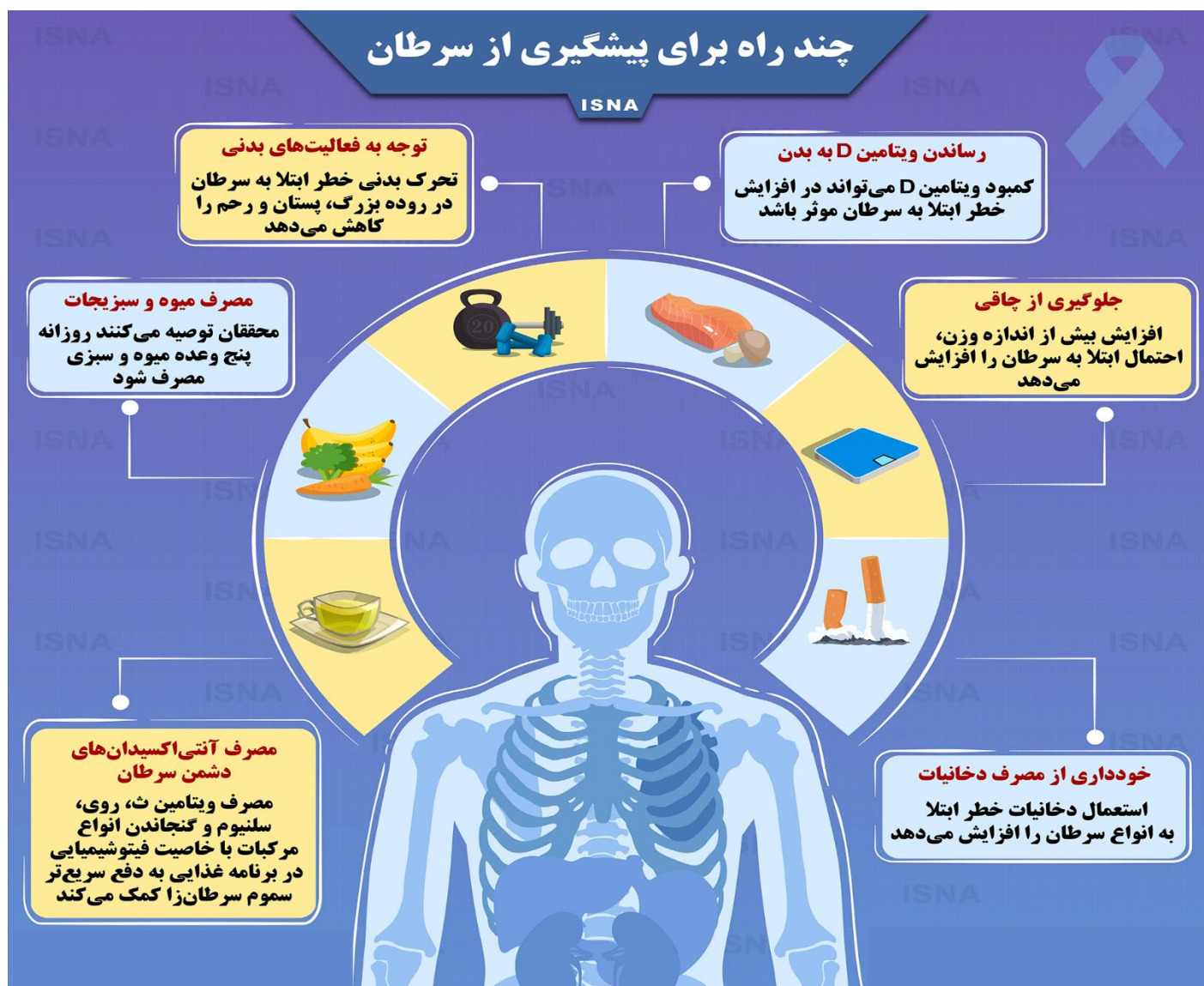


بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) واحد آموزش سلامت  
کتابچه آموزشی راهنمای خود مراقبتی در سرطان

شناسنامه آموزشی	
موضوع	راهنمای خود مراقبتی در سرطان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر کیمیایی فر
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۱
کد پمفلت	Fer-HE-BI-007-00



## سرطان چیست ؟

بدن انسان از انواع مختلف سلول ها ساخته شده است . به طور معمول سلول ها رشد کرده ، تقسیم شده و می میرند . گاهی اوقات سلول ها تغییر پیدا میکنند و سرعت رشد و تقسیم سلولی از سلول های طبیعی خیلی بیشتر می گردد و تومور به وجود می آید . غالب سرطان ها در افراد بالای ۵۰ سال اتفاق می افتد . اگر سرطان ها پیش از آنکه در سایر قسمت های بدن انتشار یابند کشف نشوند ، درمان زیاد موفقیت آمیز نخواهد بود .

## شایع ترین سرطان های بزرگسالی

### سرطان ریه

سرطان ریه بیشتر در زنان و مردان بالای ۵۰ سال را مبتلا می کند . غالب افرادی که به سرطان ریه مبتلا می شوند ، سیگاری هستند یا قبلاً سیگاری بوده اند . ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد .

-هیچوقت سرفه مزمن یا سرفه همراه با خون را نادیده نگیرید . به پزشکتان اطلاع دهید .

-اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید .

### سرطان کولورکتال (روده بزرگ)

بیشتر سرطانهای روده بزرگ بصورت پولیپ شروع می شوند . در ابتدا پولیپ ک .چک و بی ضرر است و در جدار روده رشد می کند ، ممکن است پولیپ رفته رفته بزرگتر شود و تبدیل به سرطان گردد . علائم سرطان روده بزرگ شامل وجود خون در مدفوع یا دیده شدن خون بعد از اجابت مزاج ، تغییر در شکل مدفوع یا درد کرامپی (پیچشی) در قسمت پایین شکم می باشد .

-تاریخچه خانوادگی یا مشکلات روده ای خاص خطر بروز سرطان روده بزرگ را در فرد افزایش میدهد .

-افراد بالای ۵۰ سال در مورد انجام سالیانه آزمایش مدفوع از نظر خون با پزشک معالج مشورت نمایند .

- هر گونه تغییر در عادات اجابت مزاج و یا تغییر در ظاهر و رنگ مدفوع را جدی بگیرید و با پزشک مشورت کنید .

## سرطان های زنان : یک زن از هر هشت زن به سرطان پستان مبتلا می شود . سرطان هایی که

زودتر بوجود آنها پی برده می شود ، پیش آگهی بهتری داشته و پاسخ بهتری به درمان می دهند .

۳/۴ از سرطان های پستان در زنان بالای ۵۰ سال بروز می کند . سرطان رحم در سن ۵۵ تا ۷۰ سالگی ظاهر می شود . سرطان دهانه رحم در زنان جوان شایع تر است . سرطان تخمدان بیشتر در زنان بالای ۵۰ سال دیده می شود .

- ماهانه پستان ها را از نظر برآمدگی یا سایر تغییرات معاینه کنید .

- اگر در پستان خود برآمدگی یا تغییر دیگری مشاهده کردید ، به پزشک مراجعه نمایید .

- برای افراد بالای ۴۰ سال ، سالیانه ماموگرافی برای غربالگری و در زمان های توصیه شده انجام گردد .

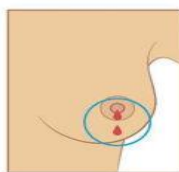
- معاینات مرتب لگن و پاپ اسمیر جهت کنترل انجام گیرد .

- در صورت وجود هر گونه ترشحات واژینال یا خونریزی غیر طبیعی در فواصل دوره عادت ماهیانه را جدی بگیرید و به پزشک مراجعه نمایید .

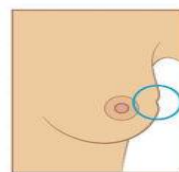
## علائم سرطان پستان



توده و برآمدگی



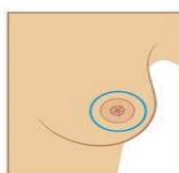
ترشح از نوک سینه



فرورفتگی



درد در سینه  
یا نوک سینه



توکشیدگی یا  
وارونگی نوک سینه



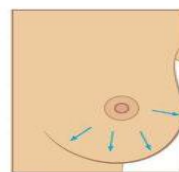
قرمزی و التهاب



تغییر در بافت  
پوست



تغییر در غدد  
لنفای



ورم کردن  
متورم شدن

## سرطان های مردان

سرطان پروستات اغلب ، مردان بالای ۵۰ سال را گرفتار می کند . سرطان بیضه بیشتر در مردان جوان و میانسال رخ می دهد .

-سالیانه کنترل های منظم جسمی و معقدی داشته باشید .

-برای غربالگری سرطان پروستات آزمایش PSA انجام گیرد .

- معاینه ماهانه بیضه ها از نظر برآمدگی و تغییرات دیگر انجام دهید .

## سرطان پوست

سرطان پوست شایع ترین نوع سرطان می باشد که خوشبختانه قابل درمان است و دونوع است

نوع اول ملانوما که شایع نیست ولی خطرناک است و نوع دوم غیر ملانوما که شایع تر است و قابل درمان است . تشخیص زودرس سرطان پوست خیلی مهم است و بهترین روش کنترل خال های پوستی است .

خطر بروز سرطان پوست در افرادی که در معرض نور شدید آفتاب قرار دارند افزایش می یابد .

-از کرم های محافظ در برابر خورشید استفاده کنید .

-بطور مرتب پوست خود را از نظر برآمدگی و وجود خال و نوحی که تغییر رنگ داده اند کنترل کنید .