



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان
گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی



تهیه کننده :

آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت
گروه هدف : تمام افراد جامعه

بهار ۱۳۹۹

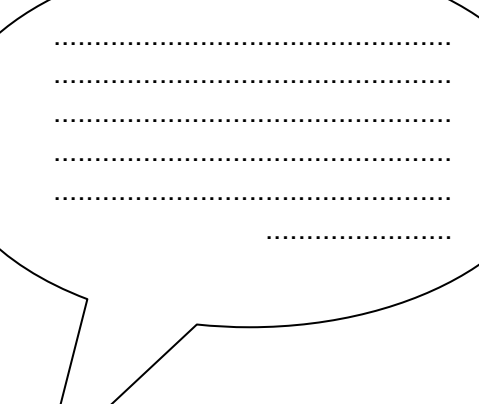
آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

منابع : ترجمہ نصیریانی، خدیجہ، خواجہ امینیان، محمد رضا، حبیبی،

علیرضا، ایمانی، معصومه-هندیوک آموزش به بیمار کانایو- نشر تهران

جامعہ نگر، ۱۳۹۱

آموزش به مددخواه :



انزالیہ بیمارستان: anzalih.gums.ac.ir

سایت بیمارستان: anzalih.gums.ac.ir

5

توصیه های بهداشتی

در صورت وجود موارد زیر به پزشک مراجعه نمایید:

۱- زخمی که بهبود نیابد، تغییر رنگ پیدا کند، یا خونریزی کند.

۲- خونریزی یا ترشح غیر عادی از هر منفذی از بدن به طور مثال وجود

خون در ادرار، مدفوع و یا قاعدگی مکرر

۳- یک توده که به طور پیشرونده بزرگ شود که ممکن است همراه با

درد یا بدون درد باشد.

۴- سوء هاضمه یا مشکل در بلعیدن غذا

۵- تغییر در عادت مزاج برای ۲ تا ۳ ماه

۶- تغییر واضح در اندازه یا ساختار زگیل یا خال

۷-تب بدون دلیل

۸-سرفه در افراد غیر سیگاری یا خشونت صدا که پیش از ۲ هفته طول

بکشد، تشدید سرفه در فرد سیگاری

۹- خستگی بدون دلیل و کاهش وزن مساوی یا بیشتر از ۱۰ درصد

وزن بدن در یک دوره ۳ تا ۶ ماهه

۱۰-درد دائمی یا احساس مشکلی در ناحیه شکم

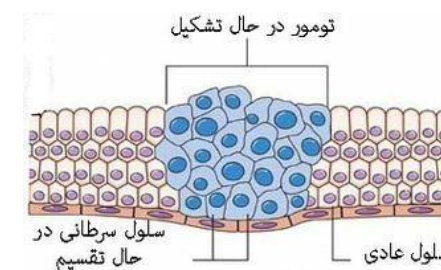


۲

به نام خدا

سرطان چیست ؟

به رشد تکثیر بی رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلولهای بدن سرطان گفته می شود. بدن انسان از میلیونها سلول تشکیل شده است که در کنار هم بافتیهایی مانند ماهیچه ها، استخوان و پوست را می سازند که هر کدام یک عملکرد واحد دارند ، سلولها به طور طبیعی با دوتا شدن به طریقه منظم و کنترل شده تکثیر می کنند و منجر به رشد و ترمیم بافتهای بدن می شوند . بعضی اوقات تقسیم سلولها، بدون کنترل و به صورت غیرعادی انجام می شود. رشد غیرعادی و بیش از حد سلولهای بافت تومور نامیده می شود که می تواند خوش خیم و یا بدخیم باشد. تومورهای خوش خیم معمولا محدود به قسمت کوچکی از بدن است و اغلب به آهستگی رشد می کند این تومورها بسته به اندازه و محلشان، مشکلاتی به وجود می آورند که با درمان تومور که غالبا جراحی می باشد، معمولا " بیمار مشکل دیگری نخواهد داشت. سرطان یا تومورهای بد خیم نیز در یک فضای محدود شروع می شوند، اما می توانند به بافتهای مجاور گسترش یابند سلولهای سرطانی ممکن است با جریان خون و یا سیستم لنفاوی به مناطق دورتری در بدن منتقل شوند.



عوامل افزایش ابتلا به سرطان:

- ۱- رژیم غذایی و تغذیه نامناسب
- ۲- مواجهات شغلی
- ۳- الکل
- ۴- نور آفتاب
- ۵- نداشتن فعالیت فیزیکی
- ۶- سیگار
- ۷- عفونت
- ۸- ارث و سابقه در خانواده
- ۹- چاقی
- ۱۰- سن و جنس

پیشگیری :

- ۱- **سیگار کشیدن :** سیگار نکشید و در صورتی که تبدیل به عادت شده است آن را ترک کنید. از مصرف فراورده های تنباکو مانند سیگار، سیگار برگ، تنباکوی جویدنی و توتون پیپ اجتناب کنید.
- ۲- **نور خورشید:** از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب شود. اگر ماندن در آفتاب ضرورت دارد از کرم ضد آفتاب استفاده شود. از لباس های محافظ به ویژه برای پوشش سر و صورت استفاده کنید.

۳- **اشعه و تشعشعات :** بیش از حد در معرض اشعه رادیواکتیو قرار نگیرید

۴- **خطرات شغلی :** در معرض مواد صنعتی مثل آزبستوز و آفت کش ها قرار نگیرید

۵- **الکل :** الکل مصرف نکنید

۶- **تغذیه :** غذاهای پرفیبر و کم چربی و سبزیجات و میوه های سرشار از ویتامینهای A و C باید مصرف شود. از غذاهای نمک سود شده، دودی و نیترات دار (ماهی دودی و شور ، آبی که زیاد جوشانده شده است) نخورید

۷- **وزن** برا در حد مناسب بر اساس سن و جنس و ساختار بدن حفظ کنید

درمان سرطان

در صورتی که سرطان در مراحل اولیه و زود هنگام تشخیص داده شود قابل درمان است. هر نوع سرطان درمان خاص خود را دارد اما روشهای اصلی درمان سرطان عبارتند از :

- ۱- جراحی
- ۲- رادیوتراپی
- ۳- شیمی درمانی
- ۴- هورمون درمانی
- ۵- ژن درمانی

--	--	--	--

