

علائم هشدار دهنده سرطان

سرطان بیماری است که هر فردی با هر نژادی در هر موقعیت اجتماعی و اقتصادی و هر فرهنگی و هر ملیت گرفتار می کند. این بیماری وقتی ایجاد می شود که تعدادی از سلول های بدن شروع به رشد غیر طبیعی می کنند و از کنترل فرماندهی بدن خارج می شود.

علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید:

اگر هریک از علائم زیر را در خود یافتید حتما با پزشکتان مشورت کنید:

۱- تغییر در عادات دفع مدفوع

۲- زخمی که بهبود نمی یابد.

۳- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از مجاری طبیعی بدن

۴- توده یا برآمدگی در پستان یا هر جای دیگر بدن

۵- اشکال در بلع و هضم غذا

۶- هرگونه تغییر در زگیل یا خالهای موجود در بدن

۷- سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا

توجه: البته وجود این علائم همیشه نشانه وجود سرطان نیست و ممکن است پدیده خوش خیم می باشد اما احتیاط شرط عقل است.

آگاهی و مراجعه منظم پزشکی دو عامل مهم در پیشگیری و درمان به موقع سرطان است.

پیشگیری از سرطان یعنی پرهیز از علل و عواملی که تا حدود زیادی در نقش آنها در سرطان به اثبات رسیده است:

۱- سیگار نکشید

نقش سیگار در سرطان ریه، مثانه، لب، دهان و اکثر سرطان ها امروزه به اثبات رسیده است.

۲- پرهیز از نور شدید خورشید

از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید پرهیزید. نور خورشید به خصوص برای کشاورزان و کسانی که مدت زیادی در فضای آزاد هستند یک عامل خطر ساز برای سرطان پوست است. پس از کرمهای ضدآفتاب استفاده کنید و لباس محافظ بپوشید.

۳- از تشعشعات پرهیزید

این مسئله توجه کسانی است که در رادیولوژی ها، مراکز اتمی و ... کار میکنند که باید موارد ایمنی را رعایت کنند ولی عکس برداری متعدد هم عامل خطر است.

۴- از تماس با پنبه نسوز اجتناب کنید

کسانی که در کارخانجات این ماده کار می کنند باید تحت مراقبتهای ویژه باشند.

۵- از مصرف الکل پرهیزید

الکل ماده ای است که در اکثر سرطانها به ویژه سرطان کبد و لوزالمعده نقش آن به اثبات رسیده است.

شماره سند: 95/eq/102/303 تاریخ تدوین: ۹۵/۸/۱۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۵	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	--	--

علائم هشدار دهنده سرطان



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

11-آقایان بعد از ۵۰ سالگی هر ۶ ماه برای معاینه پروستات مراجعه کنند .



متحول شدن زندگی شما
فقط در گرو یک نفر است :
خودتان

منبع:سایت معاونت درمان

6-تغذیه مناسب

غذاهای پرفیبر بخورید ، غذاهای کم چربی ، سبزیجات ، میوه های حامی ویتامین C و A مصرف کنید . از خوردن غذاهای نمکسود و دودی (کنسروها ، ماهی دودی ، کالباس ، سوسیس و ...)

7- تست سرطان رحم (پاپ اسمیر)

باید در خانمهای ازدواج کرده بطور منظم انجام شود .

8- پس از یائسگی ، مصرف داروهای هورمونی یا احتیاط و با نظر پزشک انجام شود .

9-خانمها باید معاینه پستان را بیاموزند .

10-خانمهای بین ۲۰ تا ۴۰ سال هر ۳ سال و خانمهای بالای ۴۰ سال هر سال باید برای معاینه پستان به پزشک مراجعه کنند .