

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:

- 1- تغییر در عادات دفع مدفوع
- 2- زخمی که بهبود نمی یابد.
- 3- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از مجاری طبیعی بدن
- 4- توده یا برآمدگی در پستان یا هر جای دیگر بدن
- 5- اشکال در بلع و هضم غذا
- 6- هرگونه تغییر در زگیل یا خالهای موجود در بدن

7- 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:

1- سیگار نکشید

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

2- 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.

3- 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.

4- از تماس با پنبه نسوز اجتناب کنید

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

5- از مصرف الکل پرهیزید

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

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 ...)

شماره سند: 95/eq/102/303 تاریخ تدوین: 95/8/15 تاریخ بازنگری: 1406/11/5	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان 22 بهمن
---	--	--

علائم هشدار دهنده سرطان



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان 22 بهمن

32595516 - داخلی 309

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

منبع: سایت معاونت درمان

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar>

جهت اطلاعات بیشتر
QR Code را اسکن کنید



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 20 تا 40 سال هر 3 سال و خانمهای بالای 40 سال هر سال باید برای معاینه پستان به پزشک مراجعه کنند.

11- آقایان بعد از 50 سالگی هر 6 ماه برای معاینه پروستات مراجعه کنند.

