

❖ شرح بیماری

در شرایط عادی سلول‌ها ، با توجه به نیاز بدن، رشد کرده و تقسیم می‌شوند تا سلول‌های جدیدی بسازند و هنگامی‌که سلول‌ها پیر شوند و بمیرند سلول‌های جدید جایگزین آنها می‌شوند .گاهی اوقات ، سلول‌های جدید زمانی که بدن به آنها نیاز ندارد تولید می‌شوند و سلول‌های قدیمی هم در زمانی که باید ، از بین نمی‌روند؛ این سلول‌های اضافی اغلب تشکیل توده‌ای از بافت را می‌دهند که تومور نامیده می‌شود.



❖ انواع تومورها

تومورها به دو نوع خوش خیم یا بدخیم تقسیم می‌شوند.

ویژگی تومورهای خوش خیم عبارتند از :

- ✓ می‌توان آنها را با جراحی برداشت و اغلب دوباره رشد نمی‌کنند.
- ✓ این تومورها به ندرت خطرناک هستند.
- ✓ سلول‌های آن به بافت‌های مجاور خود حمله نمی‌کنند.
- ✓ سلول‌های این تومورها به قسمت‌های دیگر بدن منتشر نمی‌شوند.
- ✓ ویژگی تومورهای بدخیم یا سرطانی عبارتند از:
- ✓ در اغلب موارد خطرناک می‌باشند.

- ✓ در اغلب موارد می‌توان آنها را برداشت ، اما گاهی دوباره رشد می‌کنند.
- ✓ سلول‌های آن می‌توانند به بافت‌ها و اندام‌های مجاور خود حمله کرده به آنها نیز آسیب برسانند.
- ✓ سلول‌های سرطانی می‌توانند از یک قسمت به دیگر اندام‌های بدن منتشر شوند.

نام گذاری سرطان‌ها براساس نام اندامی است که سرطان در آن به‌وجود می‌آید. برای مثال، سرطان ریه در ریه و سرطان پستان در پستان به وجود می‌آید. لنفوم سرطانی است که در دستگاه لنفوی و لوئمی سرطانی است که در گلبول‌های سفید خون به وجود می‌آید.

❖ متاستاز چیست؟

زمانی که سلول‌های سرطانی از تومور اصلی جدا شده و وارد جریان خون یا دستگاه لنفوی شوند ، می‌توانند همراه خون و لنف اندام‌های دیگر حمله کرده و تومورهای جدیدی تشکیل دهند و به آن اندام‌ها آسیب برسانند. به انتشار سرطان ، متاستاز می‌گویند.

❖ علائم

- وجود هریک از علائم زیر به معنی وجود سرطان نیست ، اما باید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت موجود کاملاً ارزیابی شود.
- ✓ وجود توده در هر قسمتی از بدن مانند پستان یا بیضه
- ✓ رشد خال جدید یا تغییراتی در خال قدیمی
- ✓ زخمی که بهبود نمی‌یابد
- ✓ سرفه یا گرفتگی صدا بطور مداوم
- ✓ سوء هاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم
- ✓ تهوع یا سرفه خون آلود
- ✓ تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست بطور دائم
- ✓ وجود هرگونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی غیر طبیعی واژینال

- ✓ کاهش یا افزایش غیرقابل توجیه وزن
- ✓ بی‌اشتهایی غیرقابل توجیه
- ✓ احساس ضعف یا خستگی شدید

❖ علل شایع و عوامل خطر

در اغلب موارد پزشکان نمی‌توانند دلایل ابتلا به سرطان را توضیح دهند، ولی برخی عوامل خطر مشخص، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

برخی عوامل خطر بسیار رایج عبارتند از:

- ✓ کهولت سن
- ✓ دخانیات
- ✓ اشعه خورشید
- ✓ تشعشع یونیزان
- ✓ برخی مواد شیمیایی
- ✓ برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها
- ✓ برخی هورمون‌ها
- ✓ سابقه ابتلا به سرطان در خانواده
- ✓ مشروبات الکلی
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ کمبود فعالیت بدنی یا اضافه وزن

❖ عوارض احتمالی

ابتلا به سرطان و عدم درمان به موقع آن می‌تواند باعث بشود که سلول‌های سرطانی در سایر اعضا نیز گسترش یابند و در نتیجه باعث پیچیده‌تر شدن روند درمان شوند.

❖ پیشگیری

- جهت پیشگیری از سرطان اقدامات زیر را برنامه ریزی نمایید:
- ✓ سیگار نکشیدن بزرگترین عامل پیشگیری از سرطان است.
- ✓ از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید . سعی کنید به هنگام ظهر زیر نور خورشید قرار نگیرید.



✓ از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.

❖ در چه مواردی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت مشاهده هر گونه ترشح ، خونریزی ، تغییر رنگ یا تورم
- ✓ در صورتی که متوجه تغییراتی در توده شده اید ، یا توده های جدید ظاهر شد.
- ✓ اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- ✓ اگر علائم جدید ایجاد شد.
- ✓ در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده

❖ فعالیت

- ✓ وزن خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- ✓ یک ساعت پیاده روی سبک در روز می تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها موثر باشد.
- ✓ از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذاها را به شکل سالم تهیه ، نگهداری و مصرف کنید.
- ✓ برای حفظ خواص ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها ، آن ها را در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و...) مصرف نکنید.
- ✓ از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.
- ✓ انواع گوشت را به طور کامل بپزید.
- ✓ روش های صحیح پخت مانند بخارپز ، آب پز و پخت ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق ، سوزاندن و پخت طولانی مدت کنید.
- ✓ مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشاء حیوانی را محدود کنید.
- ✓ مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در مقابل از انواع ادویه ها و چاشنی های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.
- ✓ مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- ✓ مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
- ✓ انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید.
- ✓ در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.
- ✓ غلات و دانه های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.
- ✓ مصرف گوشت های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید.

✓ از ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

✓ از مصرف الکل پرهیزید.

✓ به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه نمایید . باید توجه داشت که بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایشات تکمیلی تشخیص داده می شوند.

❖ تشخیص

اگر برخی علائم سرطان در شما آشکار شد و یا نتایج آزمایش های غربالگری مثبت بود ، پزشک است که باید تشخیص دهد این علائم و نتایج واقعاً مربوط به سرطان است یا دلایل دیگری دارد. پزشک احتمالاً سوابق پزشکی شخصی و خانوادگی شما را بررسی می کند و معاینات لازم دیگر را انجام می دهد . برخی اقدامات تشخیصی عبارتند از :

- ✓ آزمایش خون ، ادرار یا دیگر مایعات بدن
- ✓ تصویربرداری با اشعه ایکس یا رادیوگرافی
- ✓ سی.تی.اسکن و اسکن هسته ای
- ✓ سونوگرافی و ام.آر.آی
- ✓ نمونه برداری یا بیوپسی

❖ درمان

برنامه درمانی عمدتاً بستگی به نوع و مرحله سرطان دارد. پزشکان همچنین سن و سلامت عمومی بیمار را نیز در نظر می گیرند . هدف از درمان، اغلب بهبود کامل سرطان است؛ در غیراین صورت، هدف کنترل بیماری تا حد امکان و کاهش علائم آن است. اقدامات درمانی رایج عبارتند از:

جراحی، پرتو درمانی، شیمی درمانی، هورمون درمانی یا پیوند سلول های بنیادی

در مورد برخی از انواع سرطان تنها یک روش درمانی بهترین نتیجه را می دهد، ولی برای بعضی دیگر ممکن است ترکیبی از چند روش موثر واقع شود.

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد