

روز جهانی سرطان

16 بهمن
معاونت آموزشی-دکتر فاطمه خلیلی

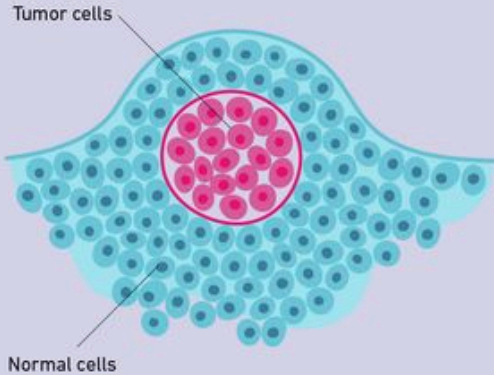




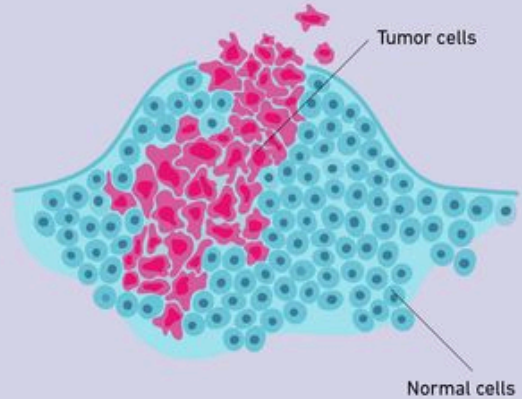
فهرست کتابچه

- 02** سرطان چیست
- 03** فاکتورهای خطر
- 04** فاکتورهای خطر غیر قابل تغییر
- 05** غربالگری سرطان
- 06** غربالگری سرطان (ادامه)

Benign tumor



Malignant tumor



پنج نوع اصلی سرطان شامل:

- **کارسینوم:** از سلول‌های اپیتلیال به وجود می‌آید مانند سرطان پستان، پروستات، ریه و روده بزرگ
- **سارکوم:** روی استخوان یا بافت نرم تأثیر می‌گذارد مانند لیومیوما سارکوما، لیپوسارکوما و اوستئوسارکوما
- **لنفوم و میلوما:** از سلول‌های سیستم ایمنی شروع می‌شود مانند سرطان‌های سیستم لنفاوی و مولتیپل میلوما
- **لوکمی:** بر سلول‌های خون سفید و مغز استخوان تأثیر می‌گذارد.
- **سرطان‌های مغز و نخاع:** به عنوان سرطان‌های سیستم اعصاب مرکزی شناخته می‌شوند.

سرطان چیست

زمانی که تغییراتی در یک گروه از سلول‌های طبیعی در بدن باعث رشد غیرکنترل‌شده و غیرعادی می‌شود، توده‌ای به نام تومور شکل می‌گیرد. تومورها ممکن است خوش خیم باشند، پیش سرطانی یا سرطانی شوند. اگر تومورها رشد کرده و به بافت نرمال اطراف یا به بخش‌های دیگر بدن از طریق سیستم‌های گردش خون و لنفاوی منتقل شوند، به آن کانسر یا سرطان گفته می‌شود.

عوامل خطر

سرطان می‌تواند به علت ترکیبی از عوامل به وجود آید. برخی از این عوامل قابل تغییر هستند و کاهش این خطرات می‌تواند بیش از ۴۰٪ از موارد سرطان را پیشگیری کند.

عوامل خطر قابل تغییر

مصرف الکل: خطر سرطان‌هایی مانند سرطان روده، پستان، دهان، گلو، مری، کبد و معده را افزایش می‌دهد.

اضافه وزن یا چاقی: با افزایش خطر ۱۲ نوع سرطان، از جمله سرطان‌های روده و لوزالمعده مرتبط است.

رژیم غذایی و تغذیه: مصرف زیاد گوشت قرمز، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای شور و مصرف کم میوه‌ها و سبزیجات بر خطرات سرطان تأثیر می‌گذارد.

فعالیت بدنی: فعالیت منظم به کاهش خطرات سرطان کمک می‌کند.

استفاده از توتون و تنباکو: حاوی مواد سرطان‌زا است که مسئول ۲۲٪ از مرگ‌های ناشی از سرطان هستند.

تابش یونیزه: شامل رادون، اشعه ایکس، اشعه گاما و تابش فرابنفش است.

خطرات محیط کار: قرارگیری در معرض موادی مثل آزبست خطرات سرطان را افزایش می‌دهد.

عفونت: ویروس‌هایی مثل HPV و هیپاتیت B و C می‌توانند باعث سرطان شوند.



فاکتورهای خطر غیر قابل تغییر



سن: با افزایش سن، خطر سرطان افزایش می‌یابد.
سرطان‌زاها: موادی که رفتار سلول را تغییر می‌دهند.
ژنتیک: پیش‌زمینه‌های ژنتیکی ارثی خطر سرطان را
افزایش می‌دهند.

سیستم ایمنی: سیستم‌های ایمنی ضعیف خطر
سرطان⁴ را افزایش می‌دهند.

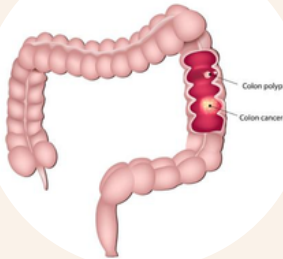
علائم کلی کانسرها

- **توده‌ها یا ورم‌های غیرمعمول**
- **سرفه‌های مداوم، تنگی نفس یا مشکل در بلع**
- **تغییرات در عادات‌های روده** مانند یبوست و اسهال و یا وجود خون در مدفوع
- **خونریزی غیرمنتظره** شامل خونریزی از واژن، مقعد، یا وجود خون در مدفوع، ادرار یا هنگام سرفه
- **کاهش وزن** غیرقابل توضیح و زیاد و بدون رژیم در یک بازه زمانی کوتاه (چند ماه)
- **خستگی** که به صورت خستگی شدید و کمبود انرژی شدید ظاهر می‌شود. اگر خستگی ناشی از سرطان باشد، معمولاً افراد علائم دیگری نیز دارند
- **درد** غیرقابل توضیح یا درد مداوم، یا دردی که می‌آید و می‌رود
- **خال** جدید یا تغییرات در خال - به تغییرات در اندازه، شکل یا رنگ و پوسته‌پوسته یا خونریزی خال یا ترشح آن
- **مشکلات در ادرار کردن** شامل نیاز به ادرار کردن به طور فوری، بیشتر از حد معمول، یا عدم توانایی در ادرار کردن زمانی که نیاز دارید یا تجربه درد هنگام ادرار کردن
- **تغییرات غیرمعمول در سینه**
 - به تغییرات در اندازه، شکل یا حس، تغییرات پوستی و درد توجه کنید
 - کاهش اشتها
 - **زخم یا جراحی که بهبود نمی‌یابد**
 - **سوزش سر دل یا سوء هاضمه**
 - مداوم یا دردناک
 - **تعریق شبانه زیاد**



غربالگری

COLON CANCER AND POLYP



سرطان روده بزرگ

غربالگری منظم از 45 سالگی شروع می‌شود و تا 75 سالگی ادامه یابد. بعد از این سن پزشک تصمیم می‌گیرد آیا بیمار نیاز دارد یا خیر. این تست‌ها کولونوسکوپی و تست بررسی خون مخفی در مدفوع است.

سرطان پروستات

غربالگری منظم از 45 سالگی شروع می‌شود. این تست‌ها تست PSA و معاینه توسط پزشک است.

THE DEVIL
WHISPERED
IN MY EAR
"YOU'RE NOT STRONG ENOUGH
TO WITHSTAND THE STORM."
TODAY I WHISPERED
IN THE DEVIL'S EAR
"I AM THE
STORM."
PROSTATE CANCER
WARRIOR

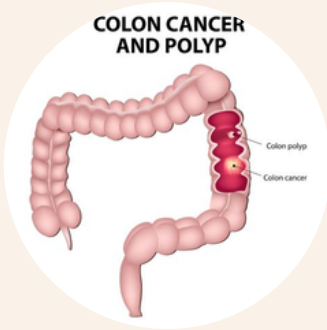
سرطان پستان

غربالگری منظم از 40 تا 44 سالگی شروع می‌شود. این تست‌ها شامل ماموگرافی سالی یک بار تا 55 و و پس از آن هر دو سال یک بار است. معاینه ماهیانه پستان نیز توصیه می‌شود.

**BREAST
CANCER**
AWARENESS MONTH

غربالگری (ادامه)

سرطان دهانه رحم



در زنان 25 تا 65 ساله این غربالگری با تست HPV هر 5 سال یا پاپ اسمیر هر 3 سال انجام می‌شود.
در زنان بالای 65 سال که طی 10 سال قبل غربالگری منظمی داشته و مشکلی نداشتند، نیازی به ادامه غربالگری ندارند.



سرطان ریه

در افراد 50 تا 80 ساله که سابقه مصرف بیشتر از 20 پک/سال سیگار را داشته‌اند غربالگری با CT SCAN دوز پایین سالیانه توصیه می‌شود.

دست در دست هم برای پیشگیری و مبارزه با سرطان

