

سرطان نوعی بیماری است که در آن سلول‌ها توانایی تقسیم و رشد عادی خود را از دست می‌دهند و این امر منجر به تخریب بافت‌های سالم می‌شود. از اجتماع این سلول‌های سرطانی، توده‌ای به نام تومور ایجاد می‌شود. اگر تومور به لایه‌ای محدود ختم شود و به سایر بافت‌ها سرایت نکند، تومور خوش‌خیم (غیر سرطانی) است. اگر تومور گسترده شده و یا قابلیت پخش شدن داشته باشد، تومور بدخیم یا سرطانی نامیده می‌شود.

عوارض

- کاهش عمر مفید انسان
- نقص عملکرد فردی و اجتماعی بیمار
- ایجاد فشار روانی بر روی بیمار می‌شود.
- تحمیل بار مالی اضافی بر خانواده
- تحمیل بار مالی اضافی بر سیستم‌های بهداشتی و درمانی

پیشگیری

سرطان با خود مراقبتی و امید قابل پیشگیری و درمان است.

- ترک مصرف سیگار و دخانیات و الکل
- کاهش مصرف چربی‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی
- کاهش مصرف گوشت قرمز



- مصرف سبزیجات و میوه‌جات تازه به میزان کافی
- ورزش و فعالیت بدنی منظم
- حفاظت پوست در برابر تابش مستقیم نور خورشید
- مصرف شیر و لبنیات به میزان کافی
- استفاده از نان‌های سبوس‌دار به جای نان‌های سفید
- اجتناب از مصرف غذاهای آماده، پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس
- داشتن وزن ایده‌آل
- پرهیز از تماس‌های جنسی نامطمئن
- شناخت علائم هشدار دهنده و مراجعه به پزشک
- انجام معاینات تشخیصی به صورت دوره‌ای
- پرهیز از مصرف مواد غذایی کپک‌زده

علل به وجود آورنده

مهمترین دلیل افزایش سرطان در ایران

- * تغییر شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات،
- * غذاهای پرکالری
- * عدم تحرک

علائم هشدار دهنده

- ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال های پوستی و زگیل
- زخمی که به مدت طولانی بهبود نیافته است.
- وجود توده یا سفتی در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- اختلال بلع یا سوء هاضمه های طولانی مدت
- اسهال یا یبوست طولانی مدت



- خون ریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن و نوک پستان
- استفراغ یا سرفه خونی
- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

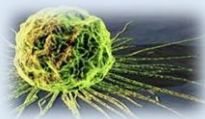


معاینات تشخیصی دوره ای

- خانم های ۴۰ تا ۴۹ سال هر دو سال یک بار و خانم های ۵۰ سال، هر سال باید ماموگرافی انجام دهند.
- تمام افراد بالای ۵۰ سال باید هر ۲ سال، تست خون در مدفوع انجام دهند.
- آقایان بالای ۵۰ سال باید سالانه معاینات سرطان روده بزرگ و پروستات را انجام دهند.
- همه خانم ها، یک سال بعد از ازدواج، تا سه سال هر یک سال یک مرتبه باید تست پاپ اسمیر انجام دهند در صورت منفی بودن هر پنج سال یک مرتبه.

تشخیصی

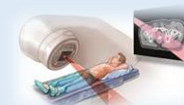
نمونه برداری اساسی ترین راه تشخیص سرطان است و سبب انتشار بیماری نمی شود.



درمان

هر چه سرطان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن موفق تر خواهد بود.

جراحی یکی از مهمترین روش های درمان بیماری سرطان است و در مراحل بعد، بنا به نظر پزشک و وضعیت بیمار، شیمی درمانی و اشعه درمانی تجویز می شود.



منابع: پرستاری داخلی برونر سوارث ۲۰۱۸

سایت ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی فارس

تهیه کننده: طیبه روستا کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر علی امانتی فوق تخصص عفونی اطفال

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰