

## برگزاری آموزش همگانی سرطان و علائم آن

به گزارش واحد ارتقاء سلامت، در راستای افزایش آگاهی عموم مردم نسبت به شناخت سرطان و علائم آن، آموزش همگانی با موضوع آشنایی با علائم و نشانه های سرطان در تاریخ 29/07/96 در محل سالن درمانگاه تخصصی برگزار گردید و در مورد سرطان اطلاع رسانی گردید.



**در راستای افزایش آگاهی عموم مردم نسبت به شناخت سرطان و علائم آن، آموزش همگانی با موضوع آشنایی با علائم و نشانه های سرطان در تاریخ 29/07/96 در محل سالن درمانگاه تخصصی برگزار گردید و در مورد سرطان صحبت شد.**

علائم اولیه سرطان چیست؟

متأسفانه بسیاری از افراد وقتی می شنوند علائم ابتلا به سرطان های خاص در آنها وجود دارد به شدت جا می خورند اما بعدها متوجه می شوند که این علائم مدتهاست در آنها نمایان شده است.

بیشتر دردها دلیل وجود سرطان نیستند. دردهایی که مداوم هستند و به دلایل نامشخص ایجاد می شوند حتما باید تحت بررسی قرار گیرند. در این شرایط پزشک سابقه خانوادگی شما را بدقت بررسی می کند و براساس آن اطلاعات تصمیم بگیرد که چه آزمایشاتی برای شما لازم تر است. در این میان برخی معتقدند سرطان بیماری ای است که بیشتر در افراد سالخورده ایجاد می شود. هرچند بیشتر وقت ها حق با آنهاست، اما خیلی از افراد جوان هم به سرطان مبتلا می شوند. تحقیقات و مطالعات نشان می دهد خانم ها در مقابل چکاپ های منظم و آزمایشات سرطان نسبت به آقایان حساس تر و مراقب تر هستند.

آنها معمولا خیلی بیشتر هم نسبت به نشانه های بیماری نگران می شوند. اما همیشه هم این طور نیست. برای مثال خانم های جوان تر خیلی از علائمی را که می تواند نشانه سرطان باشد، نادیده می گیرند. البته خیلی از خانم ها از آقایان هم در انکار بیماری ماهرتر هستند. اینها کسانی هستند که عمدا علائم و نشانه های سرطان را نادیده می گیرند. البته همیشه هم مساله انکار بیماری نیست. در بعضی ها يك باور فرهنگی وجود دارد که تصور می کنند سرطان بیماری لاعلاج است به همین خاطر لزومی نمی بینند که برای درمان مراجعه کنند، در حالی که حرف زدن در مورد مسائل نگران کننده نباید باعث واکنش منفی از سوی افراد شود.

نباید این حس به افراد القا شود که باید به دنبال هر نشانه کوچکی باشند. به همین دلیل در ادامه 15 مورد از متداول ترین علائم سرطان که باید حتما جدي گرفته شوند را برایتان معرفی می کنیم که دیگر هر مشکل کوچکی باعث نگرانی شما نشود.

1. کاهش وزن بدون دلیل
2. نفخ کردن
3. تغییرات در سینه
4. خونریزی غیر عادی
5. تغییرات پوستی
6. بروز مشکل در بلع
7. وجود خون در مدفوع
8. درد شکم و افسردگی
9. سوء هاضمه
10. عفونت دهانی
11. درد
12. تغییر در گروه های لنفاوی
13. تب
14. خستگی
15. سرفه مداوم

توصیه های ضد سرطانی

سیگار را ترک کنید: کشیدن سیگار نه تنها می تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد، بلکه سبب ابتلا به سرطان دهان، کلیه و پانکراس (لوزالمعده) نیز می شود. بنابر این اگر آماده نیستید که سیگار را برای همیشه ترک کنید، حداقل میزان مصرف خود را کاهش دهید تا خطر ابتلا به انواع سرطان ها کاهش یابد.

مصرف غلات را افزایش دهید: مصرف 2 واحد یا بیشتر غلات غنی و کامل در طول روز می تواند تا 40 درصد احتمال ابتلا به سرطان پانکراس و 50 درصد احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد. بررسی ها همچنین حاکی از این موضوع است که فیبر موجود در غلات می تواند از شما در برابر ابتلا به سرطان کولورکتال حفاظت کند.

وزنتان را پایین بیاورید: ثابت شده که بین اضافه وزن و ابتلا به 6 نوع سرطان متفاوت از جمله سرطان سینه و کولون (روده) رابطه نزدیکی وجود دارد. در ضمن جالب است بدانید افراد چاقی که به سرطان مبتلا می شوند، کمتر از سایرین به درمان ها جواب می دهند.

ورزش کنید: ورزش کردن نه تنها به کنترل وزن، بلکه به پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان ها هم کمک می کند، حتی تا حدی می تواند برای افرادی که نمی توانند سیگارشان را ترک کنند هم مفید باشد.

مصرف آنتی اکسیدان ها را افزایش دهید: مصرف میوه و سبزیجات نه تنها به کنترل وزن کمک می کند، بلکه به دلیل فیتوکمیکال ها و آنتی اکسیدان هایی که دارند می توانند از ابتلای فرد به سرطان هم پیشگیری کنند.

سیر بخورید: اگرچه مصرف سیر و پیاز باعث ایجاد بوی بد دهان می شود، اما تحقیقات نشان می دهد سبزیجات این خانواده می تواند احتمال ابتلا به سرطان مغز استخوان، تخمدان، کلیه و... را کاهش دهد.

از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید: مواجهه طولانی مدت با نور آفتاب می تواند احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برخلاف تصورات عمومی، برنزه کردن چه به روش طبیعی و چه سولاریوم بی خطر نیست. سعی کنید هر زمان از منزل خارج می شوید، ضدآفتاب با SPF مناسب استفاده کنید و اگر برای طولانی مدت بیرون می مانید، عرق کردید یا به شنا رفتید، هر چند ساعت یکبار کرم خود را تجدید کنید.

تخم مرغ بخورید: بررسی های اخیر پژوهشگران نشان می دهد مصرف تخم مرغ می تواند از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری کند. محققان می گویند زنانی که در هفته 6 عدد تخم مرغ مصرف می کنند، 44 درصد در مقایسه با زنانی که 2 عدد یا مقدار کمتری در هفته تخم مرغ می خورند، کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند. دلیل این موضوع نیز وجود ماده ای به نام کولین در زرده تخم مرغ است.

ویتامین D مصرف کنید: درست است که مصرف این ویتامین نمی تواند از ابتلا به همه سرطان ها پیشگیری کند، اما طبق بررسی ها می تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه و کولون را کاهش دهد. ویتامین D در نور آفتاب و برخی ماهی های چرب وجود دارد.