



## روز شمار هفته ملی سرطان

۸ الی ۱۵ بهمن ۱۴۰۰

<p>14 بهمن سرطان و نقش سازمان های مردم نهاد و خیریه</p>	<p>12 بهمن سرطان و جایگاه نهادهای دولتی و حاکمیتی</p>	<p>10 بهمن سرطان و اهمیت تشخیص زود هنگام آن</p>	<p>8 بهمن پیشگیری از سرطان با شیوه زندگی</p>
<p>15 بهمن مدیریت سرطان در کودکان و جوانان</p>	<p>13 بهمن سرطان و نقش زنان و خانواده در مدیریت آن</p>	<p>11 بهمن سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده ها</p>	<p>9 بهمن پیشگیری از سرطان با محیط سالم</p>

در ایران ۸ تا ۱۵ بهمن ماه هفته ملی مبارزه با سرطان نام گذاری شده است و به همین مناسبت آموزش همگانی سرطان و نقش زنان و خانواده در مدیریت آن و آشنایی با علائم عمومی سرطان و علائم سرطان پستان و رحم در مورخه ۱۴/۱۱/۱۴۰۰ در اتاق آموزش بخش زنان مامائی برگزار گردید.

منظور از کم کردن فاصله‌ها چنین عنوان شده است: فاصله بی‌خبری از عوامل خطر سرطان تا دانستن آن‌ها، فاصله بی‌خبری از علائم و نشانه‌های سرطان تا دانستن آن‌ها، فاصله شناسایی یک فرد مشکوک به سرطان تا تشخیص قطعی او، فاصله تشخیص تا شروع درمان، فاصله دسترسی شهرهای توسعه یافته و شهرهای کمتر برخوردار و روستاها به امکانات، فاصله درمان‌های روزمره تا درمان‌های با استاندارد بالا، فاصله دارا و ندار، فاصله گروه‌های سنی مختلف به خدمات پیشگیری، تشخیصی و درمانی، فاصله بین دسترسی به انواع خدمات تشخیصی و درمانی

سرطان یک مشکل سلامتی جامعه در تمام دنیاست این بیماری تمامی افراد، پیر و جوان، غنی و فقیر، مردان، زنان و اطفال را مبتلا می‌کند. سرطان رشد و گسترش غیرقابل کنترل سلول‌هاست که تقریباً تمامی بافت‌های بدن را می‌تواند مبتلا کند. شایع‌ترین سرطانات در ایران سرطان پستان، معده، روده بزرگ و مثانه است. مردان بیشتر به سرطان معده، پروستات، مثانه و روده بزرگ مبتلا می‌شوند اما در میان زنان سرطانات پستان، روده بزرگ، معده و لوسمی شایع‌تر است. تغییر سنت‌های گذشته شیوه‌های جدید زندگی به تغییر در الگوهای غذایی از جمله افزایش دریافت چربی‌های اشباع و کاهش دریافت میوه و سبزی منجر شده، که این امر موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، دیابت و..... شده است.

در بیانیه اجلاس جهانی اهداف هزاره در مقابله با سرطان آمده است: (از آنجا که سرطان هیچ حد و مرزی ندارد و هیچکس به تنهایی نمی‌تواند با آن به مقابله بپردازد، باید یک رویکرد کمی جدید نسبت به تحقیقات، حمایت، پیشگیری و درمان این بیماری اتخاذ شود. امضاکنندگان منشور پاریس متعهد می‌شوند که یک بسیج عمومی برای تحقیقات در این زمینه در کشورهایشان ایجاد کنند و با پیوستن به یک سازمان بین‌المللی در این زمینه به پیشرفت تحقیقات در این حوزه کمک کنند.)

سرطان درد کمی نیست اما میشود دست به دست هم داد و همه با هم خانواده مبتلایان به این بیماری شد.



# پوش ملی مبارزه با سرطان



گام برای  
پیشگیری  
از سرطان



سرطان قابل پیشگیری و درمان است  
با خود مراقبتی و امید



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



انستیتوم ملی سرطان  
سازمان بهداشتی

## نشانه های سرطان سینه و راه های درمان آن

احتمالاً شناخته شده ترین علامت سرطان سینه، وجود توده یا برجستگی در بافت سینه است. در حالی که بیشتر خانم ها پس از مشاهده علائم گفته شده به پزشک متخصص زنان مراجعه می کنند، بایستی مراقب دیگر تغییرات سینه و نوک پستان نیز بود.

به دنبال وجود انواع متفاوتی از سرطان های سینه، گستره متفاوتی از علائم مرتبط با هر یک از این انواع بیماری وجود دارد. به عنوان مثال، کارسینوم مجرای تهاجمی (IDC)، سرطانی است که در مجاری شیر ایجاد شده و ممکن است منجر به ایجاد توده مشخص و قابل لمسی در پستان شود. سرطان لوبولار تهاجمی (ILC)، در غدد تولید کننده شیر ایجاد می شود و ممکن است منجر به ضخیم شدن پستان شود.



## علائم هشداردهنده اولیه سرطان سینه :

علائم تومورهای سینه، در افراد مختلف، متفاوت است. برخی از علائم هشداردهنده اولیه سرطان سینه شامل موارد زیر است:

✚ تغییرات پوستی نظیر تورم، قرمزی، یا دیگر تفاوت های واضح در یک یا هر دو پستان

✚ افزایش اندازه یا تغییر شکل سینه

✚ تغییر ظاهر نوک یک یا هر دو پستان

✚ ترشحات غیرشیری نوک پستان

✚ احساس درد کلی در هر بخش پستان

✚ احساس وجود گره یا توده، درون یا در سطح پستان

✚ علائم اختصاصی تر سرطان تهاجمی پستان عبارت اند از:

✚ خارش یا التهاب سینه

✚ تغییر رنگ سینه

✚ افزایش اندازه یا تغییر شکل پستان (طی مدت زمانی کوتاه)

✚ لمس متفاوت پستان (پستان ها ممکن است سفت، حساس یا برافروخته شده باشند)

✚ لایه لایه یا پوسته پوسته شدن پوست نوک پستان

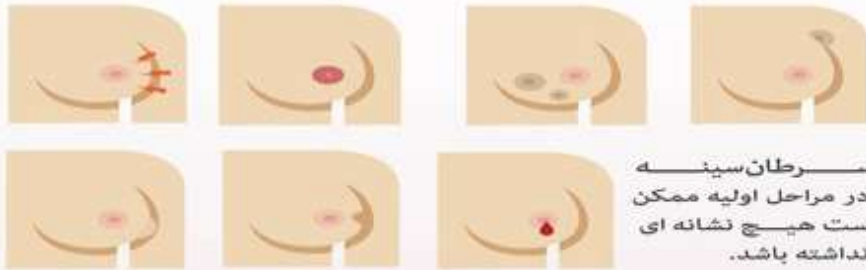
✚ وجود توده در سینه یا افزایش ضخامت سینه

✚ قرمزی یا پر از منفذ شدن پوست پستان (مانند پوست پرتقال)

یادآوری این نکته حائز اهمیت است که ممکن است بیماری های خوش خیم دیگری منجر به ایجاد این علائم شده باشند. به عنوان مثال تغییر بافت پوست سینه ها ممکن است در اثر بیماری های پوستی نظیر اگزما، و تورم گره های لنفاوی ممکن است در اثر عفونت های سینه یا دیگر بیماری های غیرمرتبط ایجاد شده باشند .  
مراجعه به پزشک زنان، زایمان و ناباروری جهت ارزیابی علائم، شما را از بابت نگران کننده بودن یا نبودن شرایط خود آگاه خواهد ساخت .

علائم سرطان سینه

**BREAST  
CANCER**



سرطان سینه  
در مراحل اولیه ممکن  
است هیچ نشانه ای  
نداشته باشد.

در صورتی که این بیماری علائمی ایجاد کند ممکن است به این صورت باشد :

## غربالگری سرطان پستان

غربالگری پستان شامل معاینات ، آزمایش ،

ماموگرافی و سونوگرافی در بازه زمانی ۳۰ الی ۵۰ سالگی است.

### مواد غذایی مناسب برای پیشگیری از سرطان سینه

مصرف میوه ها، سبزیجات و غلات کامل را افزایش دهید.

مصرف چربی را به کمتر از 30 درصد کالری کاهش دهید.

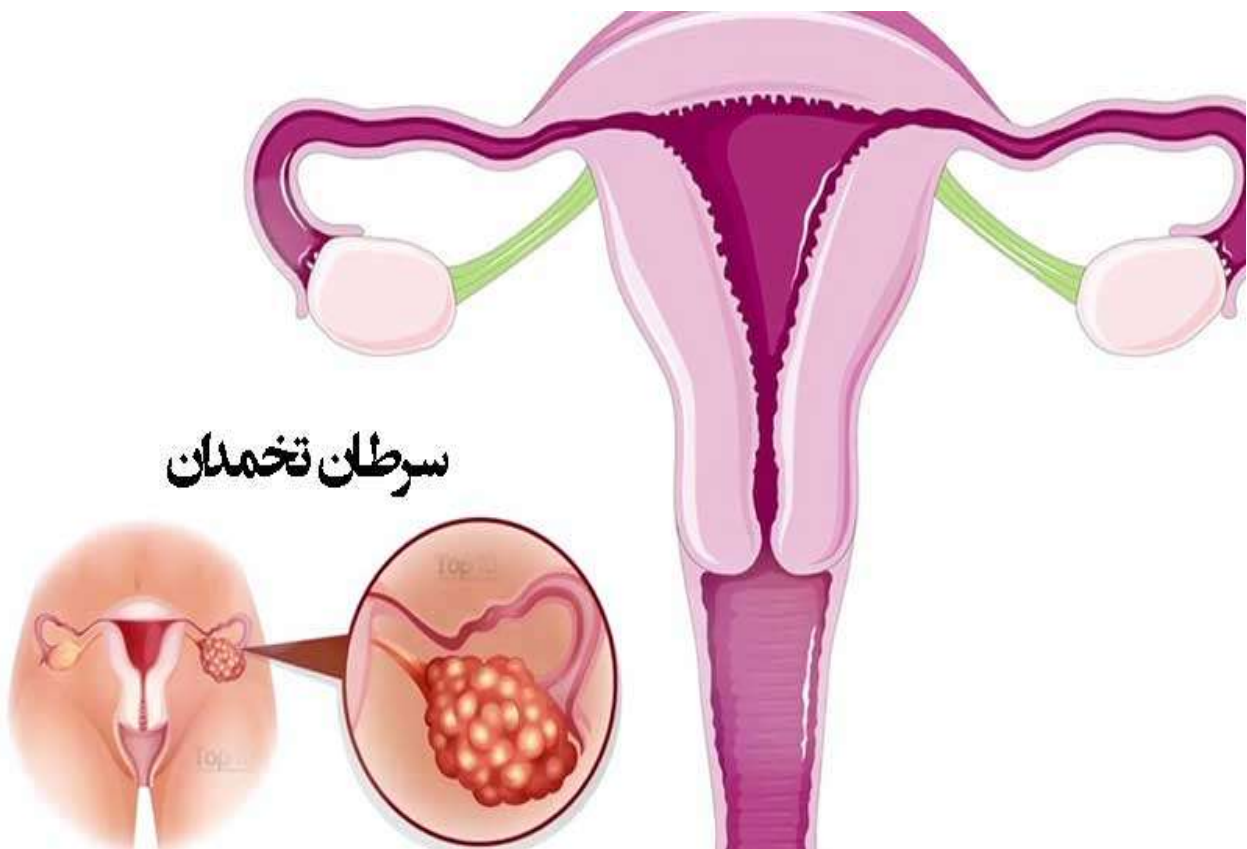
مصرف مواد غذایی فرآوری شده، نمک سود شده و

دودی را به حداقل برسانید.

به یک وزن سالم و ایده آل دست پیدا کنید و آن را حفظ کنید.

## سرطان تخمدان چیست

دستگاه تولید مثل زنان شامل دو غده تولید مثل است که به آن تخمدان گفته می‌شود. تخمدان‌ها که در دو طرف رحم قرار دارند هر کدام به اندازه یک بادام بوده و وظیفه‌ی تولید تخمک و همچنین تولید هورمون‌های زنانه استروژن و پروژسترون را بر عهده دارند. هنگامی که سلول‌های غیر طبیعی در تخمدان شروع به رشد بیش از حد می‌کنند سرطان تخمدان ایجاد می‌شود. سرطان تخمدان اغلب در مراحل انتهایی و تا زمانی که در لگن و شکم گسترش یابد تشخیص داده نمی‌شود. و در این مراحل انتهایی، درمان مشکل‌تر است در حالی که در مراحل اولیه، که در آن بیماری به تخمدان‌ها محدود است، احتمال موفقیت در درمان بیش‌تر است. درمان سرطان تخمدان معمولاً جراحی و شیمی‌درمانی است.





## علائم سرطان تخمدان

سرطان تخمدان در مراحل اولیه به ندرت باعث ایجاد علائم می‌شود و در مراحل پیشرفته ممکن است باعث ایجاد علائم کم و غیر اختصاصی نیز شود که اغلب ممکن است با بیماری‌های شایع تر و خوش خیم اشتباه شود. اکثر سرطان‌های تخمدان اپیتلیوم یا پوشش خارجی تخمدان را درگیر می‌کنند. علائم سرطان تخمدان ممکن است شبیه به بیماری‌های دیگری مانند سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یا مشکلات موقت مثانه باشد. با این حال تفاوت اصلی سرطان تخمدان و سایر اختلالات ممکن است پایداری و بدتر شدن علائم باشد.

علائم اولیه سرطان تخمدان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد در ناحیه لگن، پایین شکم یا اندام‌های تحتانی
- کمر درد
- نفخ یا ورم شکم
- سوء هاضمه یا سوزش سر دل
- احساس سیری سریع هنگام خوردن
- تکرر ادرار و فوریت در ادرار
- درد در هنگام مقاربت
- تغییرات در عادات روده، مانند یبوست
- با پیشرفت سرطان نیز ممکن است علائم زیر دیده شود:

- حالت تهوع
- کاهش وزن
- تنگی نفس
- خستگی
- بی اشتها

## سرطان رحم

### علائم هشدار دهنده

- ادرار شدید یا دردناک
- درد هنگام مقاربت
- درد در ناحیه لگن
- تکرار ادرار
- درد در شکم
- کاهش وزن به صورت ناخواسته
- احساس فشار و درد در لگن و پشت پاها
- خون در مدفوع
- عدم اشتها
- دشواری در تنفس

### عوامل خطر ساز

یکی از مهم ترین مواردی که ریسک ابتلا به سرطان رحم را افزایش می دهد، **عدم تعادل هورمونی** است. به ویژه بالا بودن میزان هورمونی به نام **استروژن**، خطر ابتلا به این سرطان را بیش از پیش افزایش می دهد.

## دلایل ابتلا به سرطان رحم

عوامل ژنتیکی

افزایش سن خطر ابتلا به سرطان رحم را افزایش می دهد.

چاقی بیش از اندازه نیز موثر است.

هورمون درمانی افراد مبتلا به سرطان پستان

احتمال ابتلا به سرطان رحم ، در زنانی که حداقل یک بارداری داشته اند کم تر از

افراد ی است که اصلا باردار نشده اند.

افزایش سطح استروژن در بدن

داشتن دیابت

سابقه خانوداگی سرطان تخمدان ، پستان و رود ه

سندروم تخمدان پلی کیستیک

### پیشگیری از سرطان رحم

نگه داشتن وزن ایده آل و پیشگیری از چاقی

خودداری از مصرف رژیم پرچربی

ورزش منظم

انجام پاپ اسمیر

## توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از سرطان رحم

مصرف مواد غذایی غنی از فیبر غذاهایی مانند گندم  
کامل سبوس دار ، سبزی ها ، میوه ها ، حبوبات ، آجیل و

دانه ها

مصرف سبزی ها با رنگ سبز تیره ، نارنجی یا متمایل به  
زر د ، خانواده سبزی های خانواده کلم بروکلی ، کلم پیچ

گل کلم ، چغندر ، هویج ، مارچوبه، پیاز ، سیر و زرد

چوبه

ماهی و اسیدچرب امگا سه

اسید فولیک و سلنیوم



سعیدی شریف

سوپروایزر آموزش سلامت