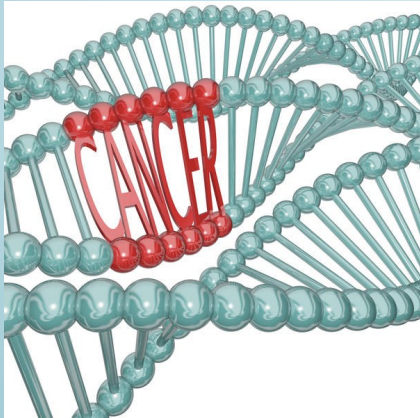




## مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

### سرطان (CANCER)



تهیه کننده :

واحد آموزش سلامت

کد پمفلت : A/۱۸/۰۰

## مؤثرترین فعالیت های پیشگیری :

- کنترل دخانیات
- رژیم غذایی سالم
- فعالیت های فیزیکی و پرهیز از چاقی
- کاهش مصرف الکل
- کاهش تماس های محیطی و شغلی با مواد سرطان زا
- واکسیناسیون علیه هپاتیت B
- مبارزه علیه شستشو زوما
- اجتناب از مجاورت طولانی با خورشید
- آموزش بهداشت درباره عوامل جنسی و تولید مثلی همراه با سرطان

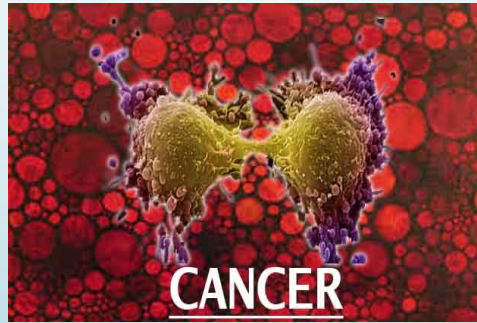
اجتناب از مصرف غذای داغ در ظروف پلاستیکی

**دخانیات بزرگترین عامل منفرد قابل پیشگیری سرطان است.**



### منابع :

- برنامه های ملی کنترل سرطان، سیاست ها و خط مشی های مدیریتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، مرکز مدیریت بیماری ها، اداره سرطان، چاپ اول، تهران، ۱۳۸۶.
- Available From : [www.ir Cancer.ir].
- گزارش کشوری ثبت موارد سرطانی، مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر، اداره سرطان، سال ۱۳۸۸.



جهت دسترسی به مطالب و کلیپ های آموزشی به سایت [www.ir cancer.ir](http://www.ir cancer.ir) مراجعه فرمایید.

شماره تماس در صورت داشتن هرگونه سؤال :

(داخلی ۲۹۵) ۴ - ۳۲۶۰۰۹۶۱ (۰۳۱)

[www.chamran.mui.ac.ir](http://www.chamran.mui.ac.ir)

## سرطان چیست ؟

کلمه سرطان برای بیش از ۱۰۰ بیماری مختلف شامل تومورهای بدخیم مختلف بدن، مانند پستان، سرویکس، پروستات، معده، کولون، رکتوم، ریه، دهان، لوسمی، سارکوم استخوان بیماری هوچکین و لنفوم غیر هوچکینی به کار می رود و آنچه در همه این بیماری ها مشترک است، نقص در مکانیسم های تنظیم کننده رشد طبیعی سلول، تکثیر و بزرگ سلول است. امروزه بیش از ۲۰ میلیون نفر در جهان زندگی می کنند که با این بیماری مهلک دست به گریبانند.

## هدف از کنترل سرطان :

پیشگیری و کنترل سرطان در بین مهمترین چالش های سلامت عمومی و علمی عصر حاضر است و هدف از آن کاهش مرگ و میر و ناتوانی در برابر سرطان، بهبود کیفیت زندگی بیماران سرطانی و خانواده آنها در هر نقطه از دنیاست که بار بیماری های سرطان در آنجا بالا بوده یا روند افزایش فاکتورهای خطر سرطان وجود دارد. در (برنامه جامع ملی کنترل سرطان) هدف این است تا عوامل ایجاد بروز سرطان به سرعت شناسایی گردند و درمان قطعی در اسرع وقت انجام شود.



## علل :

- فاکتورهای ژنتیک
- عوامل فیزیکی مانند اشعه خورشید (که می تواند منجر به سرطان پوست شود) و اشعه یونیزان (که می تواند سرطان ریه و ارگان های خاص دیگری را سبب گردد).
- عوامل شیمیایی مانند بنزوپیرین (که عامل سرطان های مرتبط با دخانیات است)، کلریدونیل (که قادر است موجب کانسر کبد شود) و استعمال وسیع الکل و داروهای خاص
- عوامل بیولوژیکی : همچون ویروس هپاتیت B (که از عوامل سرطان کبد است) و ویروس پاپیلوما ی انسانی (که از علل سرطان دهانه رحم به شمار می رود)، عفونت با هلیکوباکتر پیلوری که منجر به سرطان معده می شود.
- فاکتورهای غذایی : مقادیر زیاد محصولات حیوانی در رژیم غذایی نظیر گوشت قرمز خطر سرطان کولورکتال و احتمالاً پستان را افزایش می دهد.
- عوامل شغلی
- آلودگی آب و هوا

## کنترل سرطان :

چهار روش عمده کنترل سرطان عبارتند از :

### ۱. پیشگیری

پیشگیری از سرطان یعنی حذف یا به حداقل رساندن تماس با علل سرطان و شامل کاهش استعداد فرد به آثار این علل است. این روش بیشترین عامل بالقوه سلامت عمومی و مؤثرترین روش طولانی مدت کنترل سرطان را عرضه می کند. دخانیات عمده ترین علت سرطان در سراسر جهان است و در مبارزه علیه این بیماری هر کشور باید بیشترین اولویت را به کنترل دخانیات بدهد.

## ۲. کشف زودهنگام

آگاهی بیشتر از علائم سرطان در کشف زودهنگام بیماری مؤثر است. در جایی که تست های سرطان برای نواحی خاص در دسترس است و تسهیلات مناسب باشند، غربالگری افراد به ظاهر سالم می تواند سرطان را در مراحل اولیه نمایان سازد، یعنی همان زمانی که درمان ممکن است بسیار مؤثر باشد. کشف زودهنگام فقط وقتی موفقیت آمیز است که با درمان مؤثر مرتبط گردد.

## ۳. تشخیص و درمان

تشخیص سرطان مجموعه ای از ارزیابی دقیق بالینی و بررسی های تشخیصی است. هنگامی که تشخیص اثبات شد، ضروری است که مرحله سرطان را جهت ارزیابی گسترش بیماری مشخص کرد و برطبق آن درمان را فراهم نمود.

هدف از درمان سرطان ریشه کنی بیماری، زندگی طولانی مفید و بهبودی کیفیت زندگی است. خدمات درمانی باید اولویت را به کشف زودهنگام تومورها و سرطان های بالقوه قابل درمان بدهد و در کنار آن، روش های درمانی باید شامل پشتیبانی روحی، بازتوانی و هماهنگی نزدیک با مراقبت نگهدارنده باشد تا مطمئن شد که بهترین کیفیت زندگی ممکن برای بیماران سرطانی فراهم شده است.

## ۴. مراقبت نگهدارنده

در اغلب نقاط جهان اکثر بیماران سرطانی با بیماری پیشرفته مراجعه می کنند. برای آنها تنها درمان واقعی، بهبود درد و مراقبت نگهدارنده است چون روش های مؤثری برای درمان تسکینی در بهبود کیفیت زندگی بیماران سرطانی در دسترس است.