

## پمفلت آموزشی در خصوص

### هفته ملی مبارزه با سرطان

۸ تا ۱۵ بهمن ماه به عنوان هفته ملی مبارزه با سرطان انتخاب شده و این هفته فرصت خوبی برای افزایش آگاهی، آموزش و انجام اقدامات شخصی و جمعی است که افراد را به مبارزه با سرطان تشویق می کند.



در مورد سرطان چه می دانید و شایع ترین انواع آن کدامند؟

سرطان یک بیماری واحد نیست، بلکه مجموعه ای از بیش از ۱۰۰ بیماری کشنده است که در اثر تکثیر و گسترش کنترل نشده سلول های غیرطبیعی در بدن ایجاد می شود. این سلول های غیرطبیعی می توانند به بافت ها و اندام های سالم حمله کرده و در نتیجه توده هایی به نام تومور را ایجاد کنند.

اگر این بیماری تشخیص داده نشود، سلول های سرطانی می توانند از محل اولیه مهاجرت کرده و به بسیاری از بافت های اطراف حمله کنند و عواقب بسیاری به دنبال داشته باشد.

بر اساس کامل ترین و جدیدترین مطالعه، پیش بینی پراکندگی سرطان در مردان و زنان ایرانی در سال ۲۰۲۵ به شرح زیر است:

پراکندگی سرطان در مردان ایرانی

۱. سرطان پروستات
۲. سرطان کولورکتال
۳. سرطان معده
۴. سرطان ریه

پراکندگی سرطان در زنان ایرانی

۱. سرطان سینه
۲. سرطان تیروئید
۳. سرطان کولورکتال
۴. سرطان معده

چرا هفته ملی مبارزه با سرطان اهمیت بالایی دارد؟

هفته ملی مبارزه با سرطان با هدف گسترش آگاهی از خطرات سرطان، روش های پیشگیری، تشخیص زودهنگام و اهمیت درمان به موقع در نظر گرفته شده است.

تشخیص زودهنگام سرطان؛ زمان

همه چیز است.

تشخیص زودهنگام سرطان یکی از عوامل مهم در روند درمان بیماری سرطان است. اکثر سرطان ها زمانی که در مراحل اولیه و قبل از انتشار به سایر قسمت های بدن تشخیص داده شوند، بهتر به روند درمان پاسخ می دهند.

## مرکز تصویربرداری بابک

## مرکز تصویربرداری بابک



اجتناب از استعمال دخانیات : سیگار عامل اصلی ابتلا به سرطان ریه بوده و با چند نوع دیگر سرطان مانند سرطان دهان، گلو و مثانه مرتبط است. ترک سیگار یا دوری کامل از استعمال آن یکی از مؤثرترین اقدامات پیشگیرانه ابتلا به سرطان است.

محدود کردن نوشیدن الکل : نوشیدن الکل زیاد ممکن است خطر ابتلا به سرطان‌هایی مانند کبد، سینه و روده بزرگ را افزایش دهد.

انتخاب رژیم غذایی سالم : رژیم غذایی حاوی میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند. مصرف محصولات فرآوری شده، غذاهای پرچرب و نوشیدنی‌های شیرین را به حداقل برسانید.

برای افراد در معرض خطر ابتلا به سرطان، غربالگری منظم سرطان‌های خاص مانند ماموگرافی برای سرطان پستان، کولونوسکوپی برای سرطان کولورکتال و آزمایش پاپ اسمیر برای سرطان دهانه رحم پیشنهاد می‌شود. تشخیص زودهنگام بیماری، خطر پیشرفت آن را به شدت کاهش می‌دهد.

انتخاب سبک زندگی مناسب جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان :



اگرچه برخی از عوامل زمینه‌ساز سرطان مانند ژنتیک خارج از کنترل ما هستند، اما سبک زندگی نیز نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارد. اما هر یک از ما چه نقشی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری داریم؟ انجام این اقدامات ساده اما مهم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

غربالگری منظم و مشاهده علائم اولیه سرطان می‌توانند نجات‌بخش زندگی باشند. به همین خاطر بهتر است هر یک از ما با نشانه‌های اولیه سرطان آشنا شویم و به اطرافیان خود نیز اطلاع دهیم:

درد یا ناراحتی مداوم :دردی که در نواحی مانند شکم، کمر یا قفسه سینه به‌طور طولانی مدت احساس می‌شود ممکن است نشان دهنده علت زمینه‌ای باشد.

کاهش وزن ناگهانی :کاهش وزن در طول زمان بدون اعمال تغییری در رژیم غذایی یا ورزش ممکن است یکی از نشانه‌های سرطان معده، پانکراس یا سرطان ریه باشد.

تغییرات در پوست یا خال‌ها :خال‌های جدید، لکه‌های پوستی یا بزرگ شدن آنها ممکن است نشان‌دهنده ابتلا به سرطان پوست باشد.

توده‌ها :احساس توده در سینه، بیضه یا غدد لنفاوی ممکن است نشانه‌ای از ابتلا به سرطان باشد.

تب یا عفونت مکرر : واکنش‌های ایمنی مکرر بدن ممکن است نشان‌دهنده نوعی سرطان خون باشد.

۶. هورمون درمانی : در این تکنیک، هورمون‌هایی که به گسترش برخی سرطان‌ها مانند سرطان سینه و پروستات کمک می‌کنند را کاهش می‌دهند یا مسدود می‌کنند.

برای تعیین مؤثرترین برنامه درمانی، گرفتن مشورت از یک متخصص انکولوژی ضروری است. چرا که هر بیمار وضعیت خاص خود را دارد و درمان‌ها با توجه به اثربخشی و کاهش عوارض جانبی تعیین می‌شوند.

در دنیایی که روز به روز به تعداد بیماران مبتلا به سرطان افزوده می‌شود، ما می‌توانیم با توانمندسازی بیماران، خانواده‌ها و جامعه اقداماتی مؤثر برای مبارزه با سرطان انجام دهیم.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک  
بمناسبت

هفته ملی مبارزه با سرطان: "۸/۱۱/۱۴۰۳ الی

"۱۴۰۳/۱۱/۱۵"

روش‌های درمانی سرطان تا چه حد پیشرفت داشته‌اند؟

درمان سرطان از گذشته تا امروز پیشرفت‌های قابل توجهی داشته است و گزینه‌های درمانی متنوعی پیش روی افراد قرار دارد. روش درمان به نوع سرطان، محل و مرحله بیماری سرطان بستگی دارد. چند مورد از روش‌های درمانی رایج سرطان عبارتند از:

۱. جراحی : برداشتن تومور با جراحی اغلب برای سرطان‌هایی استفاده می‌شود که توده در ناحیه مشخصی از بدن وجود داشته باشد.

۲. پرتو درمانی : در این تکنیک درمانی از پرتوهای پرنانرژی برای از بین بردن یا کوچک کردن سلول‌های سرطان استفاده می‌کنند.

۳. شیمی‌درمانی : در این روش از داروهایی برای از بین بردن یا مهار سلول‌های سرطان استفاده می‌شود.

۴. درمان هدفمند : در این تکنیک درمانی، از داروهایی استفاده می‌شود که روی ژن‌ها یا پروتئین‌هایی اثر می‌گذارد که بر گسترش سرطان نقش دارند.

۵. ایمونوتراپی : در این روش درمانی، سیستم ایمنی را برای شناسایی و حمله به سلول‌های سرطانی تقویت می‌کنند.



فعالیت بدنی منظم : انجام فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه در روز به مدیریت وزن، تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند.

