

سرطان چیست؟

سرطان یک فرآیند بیماری است و با تغییر شکل یافتن یک سلول که از طریق جهش های ژنتیکی DNA سلولی به وجود می آید، آغاز می گردد. این جهش های ژنتیکی ممکن است در اثر جهش های ذاتی یا اکتسابی باشند.

عوامل دخیل یا شناخته شده در ایجاد سرطان، عبارتند از:

- ۱- ویروس ها و باکتری ها
- ۲- عوامل فیزیکی
- ۳- مواد شیمیایی
- ۴- عوامل ژنتیکی یا خانوادگی
- ۵- تغذیه
- ۶- هورمون ها

در مرحله آغاز سرطان این عوامل باعث ایجاد جهش های ژنتیکی در DNA سلولی می شوند. سپس در مرحله ارتقا، قرار گرفتن های مکرر در معرض عوامل تشدید کننده، سبب تکثیر و افزایش سلول های آغازین می شود و در مرحله پیشرفت، سلول های تغییر یافته با افزایش رفتارهای بدخیمی، خود را نشان می دهند.

البته در اوایل رشد سلول سرطانی، سیستم ایمنی گاهی قادر به تشخیص و از بین بردن آن سلول می باشد، اما در صورت ادامه وجود ریسک فاکتورها، این کار از عهده سیستم ایمنی خارج شده و سرطان گسترش می یابد. پس افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند یا بیشتر در معرض عوامل سرکوب کننده ایمنی قرار دارند، شانس ابتلا به سرطان در آن ها بیشتر است.



❖ کشف و پیشگیری از سرطان:

با توجه به بار مسئولیتی ناشی از سرطان، پیشگیری اولیه و ثانویه و ثالثیه به طور فزاینده ای مهم قلمداد می شوند. پیشگیری اولیه مربوط به کاهش خطر بیماری از طریق راهکارهای سلامتی مانند دوری از ریسک فاکتورهای شناخته شده، اتخاذ رژیم های غذایی و ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می باشد.

❖ راهکارهای اولیه برای پیشگیری از سرطان:

- ۱- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید.
- ۲- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.
- ۳- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- ۴- مصرف نمک، قند و شکر روزانه خود را کاهش بدهید.
- ۵- وزن خود را مدیریت کنید، چاقی و اضافه وزن بیماری زاست.
- ۶- با کرم ضدآفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.
- ۷- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.
- ۸- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.
- ۹- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- ۱۰- علائم هشداردهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا
شهرستان زرند



گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۳

سالیانه توصیه می شود.

بطور کلی توصیه می شود مردان و زنان دارای سن ۲۰ سال و بالاتر، هر چند وقت یکبار آزمایشات سلامت دوره ای و نیز معاینات طبی در مورد سرطان های تیروئید، بیضه، تخمدان، گره های لنفاوی، حفره دهان و پوست را انجام دهند و از خود در برابر آسیب های شغلی و محیطی محافظت کنند.

❖ پیشگیری ثالثیه

در پایان پیشگیری ثالثیه با هدف پیشگیری از عود سرطان اولیه و غربالگری ایجاد بدخیمی های ثانویه در بازماندگان سرطان متمرکز می شود.

رفرنس: کتاب برونر سوارث، جلد ۳

❖ پیشگیری ثانویه

پیشگیری ثانویه شامل غربالگری و اعمال تشخیصی زودهنگامی است که به دنبال تشخیص مرحله آغازین سرطان در افرادی که فاقد علائم و نشانه های سرطان هستند، می باشد.

بسیاری از سازمان های غربالگری سرطان، بر سرطان هایی تمرکز کرده اند که میزان بروزشان بسیار زیاد بوده و یا اینکه در صورت تشخیص در مراحل ابتدایی، بقای عمر زیادی دارند. مانند سرطان پستان و پروستات.

این رویدادها، ارزیابی های مناسب مانند ماموگرافی برای زنان بالای ۴۰ سال بصورت سالیانه، آزمایش رکتوم با دو انگشت و همچنین آزمایش خون برای آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) برای مردان بالای ۵۰ سال بصورت سالیانه که انجام آن هزینه ای نداشته یا بسیار کم است را عرضه می کنند. همچنین برای تشخیص زودرس سرطان کولون یا رکتوم، انجام کولونوسکوپی در مردان و زنان بالای ۵۰ سال بصورت هر ۵ سال یکبار و آزمایش خون مخفی در مدفوع بصورت