

# ویژه نامه هفته سرطان

۸ تا ۱۵ بهمن ماه ۹۳



معاونت بهداشتی دانشگاه

مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

## سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خودمراقبتی و امید

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی



سرطان چیست؟

علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید

کاستن از هزینه های بیماری...

مقابله با عوامل خطر ساز

سرطان های شغلی

مواد غذایی ضد سرطان

معرفی چند سرطان شایع

اعلام برندگان مسابقه پیامکی









# سرطان پستان

• سرطان سینه یکی از عارضه‌های سرطانی مهم جوامع امروزی است. طبق محاسبات انستیتو ملی سرطان ایالات متحده آمریکا، از هر هشت زن یک نفر در زندگی خود مبتلا به سرطان سینه می‌شود. در جهان پس از سرطان ریه و معده، سرطان پستان سومین سرطان شایع می‌باشد.

## شرح بیماری:

سرطان پستان توده سفتی است که از مجاری پستان شروع شده و بافت جلویی را مورد تهاجم قرار می‌دهد و در ۷۰ درصد بیماران حجم آن هر ۹ - ۲ ماه دو برابر می‌شود. ظهور توده درشت در غدد لنفاوی زیربغلی نشانه ای از شکست مقاومت میزبان است و دیگر این که چنین گرفتاری غددی بالا بودن خطر بیماری بدخیمی منتشر را نشان می‌دهد. همچنان که توده اندازه اش بزرگتر می‌شود و به بافت غددی اطراف هجوم می‌برد فرورفتگی پوستی مشخصی را بوجود می‌آورد.

## عوامل ایجاد کننده بیماری:

**سن:** سرطان پستان در زن در دوره قبل از بلوغ تقریباً وجود ندارد و در زیر ۲۰ سالگی نادر است بیشتر در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی شیوع یکنواختی

دارد. **عوامل ژنتیکی و ارثی:** در زنانیکه مادر یا خواهر آنها به سرطان پستان مبتلا بوده اند احتمال ابتلا ۲ برابر افزایش پیدا می‌کند.

**شیردهی:** زنانی که کمتر به نوزادان خود شیر می‌دهند بیشتر به سرطان پستان دچار می‌شوند.

## رژیم غذایی:

و پروتئین حیوانی امکان ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد

## علائم بیماری:

• سرطان پستان معمولاً شامل یک توده بدون حساسیت، سفت یا سخت همراه با حاشیه تقریباً نامشخص می‌باشد.

• توکسیدگی مختصر پوست و یا نوک پستان علامت مهمی است. خراشیدگیهای خیلی کوچک یک تا ۲ میلیمتر در روی پوشش نوک پستان ممکن است تنها علامت سرطان باشد.

• وجود ترشح آبکی و خونی از نوک پستان یک علامت اولیه و زودرس اتفاقی است اما گاهی

• در وقت یک بیماری خوش خیم است. ضایعات ثابت، با حدود نامنظم، فاقد حساسیت

• بهترین زمان انجام معاینه پستان ۲ تا ۳ روز پس از پایان قاعده گی می‌باشد. • زنان حامله و یائسه هر ماه در یک تاریخ معین و زنان شیرده بعد از تخلیه کامل شیر باید خودآزمایی را انجام دهند.

## خودآزمایی شامل دو مرحله است:

۱. نگاه کردن

۲. لمس کردن

## مرحله اول:

ابتدا در جلوی یک آینه بپهن، بایستید و به سینه‌های خود در ۴ حالت:

۱۰. دست‌ها بالای سر

۲۰. دست‌ها به کمر زده

۳۰. دست‌ها در کنار بدن آویزان

۴۰. خم شده به سمت جلو

• به دقت نگاه کنید و در صورت وجود هرگونه علامت غیرعادی مانند فرورفتگی پوست، فرورفتگی نوک سینه یا زخم‌های مزمن یا پوسته پوسته شدن نوک سینه یا حالت پوست پرتغالی سینه توجه کنید.

هستند و درد هم ندارند و در مراحل پیشرفته ظاهر پستان شبیه پوست پرتقال می‌شود.

## تشخیص سرطان پستان:

سرطان پستان در غالب موارد به جای پزشک توسط خود بیمار کشف می‌شود اگر خانمها با خود آزمایشی پستانها هر ماه بعد از دوران قاعدگی به دقت پستانها، زیربغل و اطراف استخوانهای ترقوه خود را لمس کنند، اکثراً در صورت وجود ضایعات غیرطبیعی در مراحل خیلی ابتدایی موفق به کشف آن می‌شوند و چه بسا که درمان یک توده سرطانی بسیار کوچک یا یک جراحی کوچک بدون برداشتن تمام پستان و لطمه خوردن به ظاهر بیمار و انجام وظایف مادری و غیره درمان سرطان پستان ممکن باشد

## خودآزمایی پستان:

• یکی از روش های غربالگری است که هیچ هزینه ای برای خانوارها ندارد.

• هر ماه فقط ۱۰ دقیقه و کمی حوصله لازم است.

• باید به صورت ماهیانه و منظم و از ۲۰ سالگی صورت گیرد.

است و ویروس پاپیلوماوی انسانی (HPV) از علل اساسی آن است. این ویروس امروزه به عنوان یک عامل قطعی سرطان شناخته شده است. این ویروس انواع کم خطر و پرخطر دارد. نوع کم خطر آن اغلب باعث زگیل تناسلی می‌شود و نوع پرخطر بیشتر تبدیل به سرطان می‌گردد. البته وجود این ویروس شرط لازم است اما کافی نیست. هر خانمی در طول زندگی خود ۷۹ درصد احتمال ابتلا به این ویروس را دارد و حدود ۹۰ درصد این عفونت ها خود به خود بهبود می‌یابند.

به خاطر داشته باشید در افراد زیر خطر ابتلاء به سرطان دهانه رحم افزایش می‌یابد

• تماس جنسی در سنین پایین بدون استفاده از کاندوم، تعدد افراد در ارتباطات جنسی بدون استفاده از کاندوم و سیگار از عوامل خطر می‌باشند.

• زنانی که شوهر آنها قبلاً همسر مبتلا به سرطان دهانه رحم داشته است.

• زنانی که دچار کمبود ویتامین A و C و اسید فولیک هستند.

• ژنتیک: عامل قابل توجهی به شمار نمی‌آید.

• داشتن شریک جنسی ای که خود شریک جنسی متعددی داشته باشد.

• پایین بودن سن در هنگام اولین بارداری

• بالا بودن تعداد زایمان ها

• استعمال دخانیات

• ابتلا به عفونت پاپیلوما ویروس انسانی ( این ویروس از طریق جنسی انتقال می‌یابد و عمدتاً در اثر ابتلا به آن سرطان ایجاد می‌شود)

• وضعیت اجتماعی اقتصادی نامناسب

• مصرف کم سبزیجات و میوه جات

## علائم بیماری

• سرطان دهانه رحم همیشه ایجاد علائم نمی‌نماید. به هر حال در بعضی خانمها ممکن است خونریزی غیر طبیعی واژینال، به خصوص پس از مقاربت جنسی وجود داشته باشد. از آنجائیکه سرطان پیشرونده است، علائم بعدی عبارتند از:

-در مراحل ابتدایی هیچ نشانه‌ای ندارد

-ترشحات آبکی، خون آلود شدید و بد بو

-خونریزی غیر طبیعی (خونریزی ممکن است در فاصله بین عادت ماهانه



# سرطان دهانه رحم

سرطان گردن رحم دومین سرطان شایع دستگاه تناسلی زنان و پنجمین سرطان بعد از سرطانهای ریه، سینه، روده و جسم رحم در سراسر جهان است که حدود ۶ درصد کل سرطان زنان را تشکیل می‌دهد.

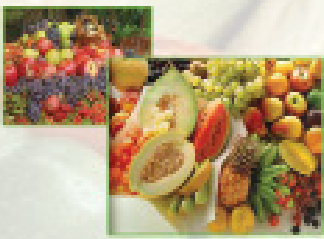
## علت سرطان دهانه رحم چیست؟

• این سرطان یکی از سرطانهایی است که علت آن نسبتاً شناخته شده

## مصرف بی رویه و بالای سموم دفع آفات نباتی و کودهای شیمیایی در تولید محصولات کشاورزی و باغی و ورود باقیمانده

مواد سمی به چرخه تغذیه انسان، یکی از عوامل موثر در بروز سرطان های دستگاه گوارش است؛ پس با مصرف محصولات ارگانیک

که فاقد هر گونه باقیمانده سم و یا مواد شیمیایی مضر هستند سلامت خود و خانواده مان را تضمین کنیم.



## سهم شما از علل قابل پیشگیری

### مرکز ناشی از سرطان،

۵۰ تا ۷۰ درصد است.

- به شماره موبایل: ۰۹۱۵...۸۴۴۷
- به شماره موبایل: ۰۹۱۵...۲۹۷۳
- به شماره موبایل: ۰۹۱۵...۲۰۵۶
- به شماره موبایل: ۰۹۱۵...۲۸۱۱
- به شماره موبایل: ۰۹۱۵...۲۶۸۰

- لیلا خراشادیزاده
- زهره ترشیزی
- سمیه رضائی
- کبری کفگی نژاد
- مهديه مهدوی خواه



## اعلام اسامی برندگان مسابقه

## پیامکی مناسبت های بهداشتی مهر ماه

## مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

برندگان محترم جهت دریافت جوایز از تاریخ ۲۵ بهمن به واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت بیرجند مراجعه فرمایید

## راهنمای ارسال سوالات ابتدا: نام و نام خانوادگی - نام شهر (پاسخ های صحیح هر گزینه از چپ به راست)

مثال: حامد محمدی - بیرجند - (۴۱۲۳۴۲۱۴)

۱- کدامیک از موارد زیر جزو عوامل خطر ساز سرطان به شمار نمی‌آید؟

۱: سیگار ۲: الکل ۳: کم تحرکی ۴: رژیم غذایی کم چرب

۲- کدامیک از موارد زیر جزو علایم هشدار دهنده سرطان می‌باشد؟

۱: تغییر در تن صدا - تغییر در اجابت مزاج - تغییر در پوست و مخاط  
۲: تغییر در ادرار - تغییر در قاعدگی - وجود توده  
۳: تغییر در بلع و هضم - کاهش وزن غیر قابل توجیه بیش از ۱۰ کیلوگرم وزن بدن در ۶ ماه  
۴: همه موارد صحیح می‌باشد

۳- کلید موفقیت در درمان سرطان چیست؟

۱: درمان به موقع ۲: تشخیص به موقع ۳: اطلاع از عوامل ایجاد کننده سرطان ۴: همه موارد

۴- کدام یک از گزینه های ذیل جزو ویژگی های سرطان های شغلی نمی‌باشد؟

۱: مدت ها پس از مواجهه روی می‌دهند  
۲: پس از قطع مواجهه خطر ابتلا به سرطان از بین می‌رود

به پنج نفر از کسانی

که پاسخ های صحیح خود را

۲۸۳۳۳۳۳۳

از طریق پیامک به شماره

۳۰۰۰۴۸۴۸۴۴

ارسال نمایند جوایز

نفیسی تقدیم می‌گردد.

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی

با همکاری واحد های سلامت خانواده و جمعیت، تغذیه، بهداشت محیط و حرفه ای شهرستان بیرجند

طراحی و صفحه آرایی: حمیدرضا تناملو - مرضیه بهنام نیا

واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت بیرجند

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت بیرجند

گروه تخصصی بیماری ها مرکز بهداشت استان (معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند)