



### ❖ شرح بیماری

در شرایط عادی سلول‌ها، با توجه به نیاز بدن، رشد کرده و تقسیم می‌شوند تا سلول‌های جدیدی بسازند و هنگامی که سلول‌ها پیر شوند و بمیرند سلول‌های جدید جایگزین آنها می‌شوند. گاهی اوقات، سلول‌های جدید زمانی که بدن به آنها نیاز ندارد تولید می‌شوند و سلول‌های قدیمی هم در زمانی که باید، از بین نمی‌روند؛ این سلول‌های اضافی اغلب تشکیل توده‌ای از بافت را می‌دهند که تومور نامیده می‌شود.



### ❖ انواع تومورها

تومورها به دو نوع خوش‌خیم یا بدخیم تقسیم می‌شوند.

#### ویژگی تومورهای خوش‌خیم عبارتند از:

- ✓ می‌توان آنها را با جراحی برداشت و اغلب دوباره رشد نمی‌کنند.
- ✓ این تومورها به‌ندرت خطرناک هستند.
- ✓ سلول‌های آن به بافت‌های مجاور خود حمله نمی‌کنند.
- ✓ سلول‌های این تومورها به قسمت‌های دیگر بدن منتشر نمی‌شوند.

#### ویژگی تومورهای بدخیم یا سرطانی عبارتند از:

- ✓ در اغلب موارد خطرناک می‌باشند.
- ✓ در اغلب موارد می‌توان آنها را برداشت، اما گاهی دوباره رشد می‌کنند.

- ✓ سلول‌های آن می‌توانند به بافت‌ها و اندام‌های مجاور خود حمله کرده به آنها نیز آسیب برسانند.
- ✓ سلول‌های سرطانی می‌توانند از یک قسمت به دیگر اندام‌های بدن منتشر شوند.
- نامگذاری سرطان‌ها براساس نام اندامی است که سرطان در آن به‌وجود می‌آید. برای مثال، سرطان ریه در ریه و سرطان پستان در پستان به‌وجود می‌آید. لنفوم سرطانی است که در دستگاه لنفاوی و لوسمی سرطانی است که در گلبول‌های سفید خون به‌وجود می‌آید.

### ❖ متاستاز چیست؟

زمانی که سلول‌های سرطانی از تومور اصلی جدا شده و وارد جریان خون یا دستگاه لنفاوی شوند، می‌توانند همراه خون و لنف اندام‌های دیگر حمله کرده و تومورهای جدیدی تشکیل دهند و به آن اندام‌ها آسیب برسانند. به انتشار سرطان، متاستاز می‌گویند.

### ❖ علائم

- وجود هریک از علائم زیر به معنی وجود سرطان نیست، اما باید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت موجود کاملاً ارزیابی شود.
- ✓ وجود توده در هر قسمتی از بدن مانند پستان یا بیضه
- ✓ رشد خال جدید یا تغییراتی در خال قدیمی
- ✓ زخمی که بهبود نمی‌یابد
- ✓ سرفه یا گرفتگی صدا بطور مداوم
- ✓ سوءهاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم
- ✓ تهوع یا سرفه خون آلود
- ✓ تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست بطور دائم
- ✓ وجود هرگونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی غیر طبیعی واژینال
- ✓ کاهش یا افزایش غیر قابل توجیه وزن

- ✓ بی‌اشتهایی غیر قابل توجیه
- ✓ احساس ضعف یا خستگی شدید

### ❖ علل شایع و عوامل خطر

در اغلب موارد پزشکان نمی‌توانند دلایل ابتلا به سرطان را توضیح دهند، ولی برخی عوامل خطر مشخص، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

برخی عوامل خطر بسیار رایج عبارتند از:

- ✓ کهولت سن
- ✓ دخانیات
- ✓ اشعه خورشید
- ✓ تشعشع یونیزان
- ✓ برخی مواد شیمیایی
- ✓ برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها
- ✓ برخی هورمون‌ها
- ✓ سابقه ابتلا به سرطان در خانواده
- ✓ مشروبات الکلی
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ کمبود فعالیت بدنی یا اضافه وزن

### ❖ عوارض احتمالی

ابتلا به سرطان و عدم درمان به موقع آن می‌تواند باعث بشود که سلول‌های سرطانی در سایر اعضا نیز گسترش یابند و در نتیجه باعث پیچیده‌تر شدن روند درمان شوند.

### ❖ پیشگیری

- ✓ جهت پیشگیری از سرطان اقدامات زیر را برنامه ریزی نمائید:
- ✓ سیگار نکشیدن بزرگترین عامل پیشگیری از سرطان است.

- ✓ از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید. سعی کنید به هنگام ظهر زیر نور خورشید قرار نگیرید.
- ✓ از ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.
- ✓ از مصرف الکل بپرهیزید.
- ✓ به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه نمایید. باید توجه داشت که بسیاری از سرطان‌ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایشات تکمیلی تشخیص داده می‌شوند.

### ❖ تشخیص

اگر برخی علائم سرطان در شما آشکار شد و یا نتایج آزمایش‌های غربالگری مثبت بود، پزشک است که باید تشخیص دهد این علائم و نتایج واقعاً مربوط به سرطان است یا دلایل دیگری دارد. پزشک احتمالاً سوابق پزشکی شخصی و خانوادگی شما را بررسی می‌کند و معاینات لازم دیگر را انجام می‌دهد. برخی اقدامات تشخیصی عبارتند از:

- ✓ آزمایش خون، ادرار یا دیگر مایعات بدن
- ✓ تصویربرداری با اشعه ایکس یا رادیوگرافی
- ✓ سی.تی.اسکن و اسکن هسته‌ای
- ✓ سونوگرافی و ام.آر.آی
- ✓ نمونه‌برداری یا بیوپسی

### ❖ درمان

برنامه درمانی عمدتاً بستگی به نوع و مرحله سرطان دارد. پزشکان همچنین سن و سلامت عمومی بیمار را نیز در نظر می‌گیرند. هدف از درمان، اغلب بهبود کامل سرطان است؛ در غیر این صورت، هدف کنترل بیماری تا حد امکان و کاهش علائم آن است. اقدامات درمانی رایج عبارتند از:

جراحی، پرتودرمانی، شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی یا پیوند سلول‌های بنیادی

در مورد برخی از انواع سرطان تنها یک روش درمانی بهترین نتیجه را می‌دهد، ولی برای بعضی دیگر ممکن است ترکیبی از چند روش موثر واقع شود.

### ❖ فعالیت

- ✓ وزن خود را ثابت نگه دارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- ✓ یک ساعت پیاده‌روی سبک در روز می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها موثر باشد.
- ✓ از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف کنید.
- ✓ برای حفظ خواص ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، آن‌ها را در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ غذاهای نیم‌سوخته و سوخته (کیاب، جوجه کیاب‌سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب‌زمینی سرخ کرده سوخته و...) مصرف نکنید.
- ✓ از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.
- ✓ انواع گوشت را به طور کامل بپزید.
- ✓ روش‌های صحیح پخت مانند بخارپز، آب‌پز و پخت ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت کنید.
- ✓ مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشاء حیوانی را محدود کنید.
- ✓ مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در مقابل از انواع ادویه‌ها و چاشنی‌های گیاهی برای طعم‌دار کردن غذاها استفاده کنید.
- ✓ مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- ✓ مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
- ✓ انواع غذاهای گیاهی را در برنامه‌ غذایی روزانه خود جای دهید.

- ✓ در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.
- ✓ غلات و دانه‌های کامل (سبوس‌دار) را مصرف کنید.
- ✓ مصرف گوشت‌های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید.
- ✓ از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.

### ❖ در چه مواردی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم
- ✓ در صورتی که متوجه تغییراتی در توده شده‌اید، یا توده‌های جدید ظاهر شد.
- ✓ اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- ✓ اگر علائم جدید ایجاد شد.
- ✓ در صورت مشاهده دیگر علائم نگران‌کننده.

تاریخ تولید محتوا: بهار ۱۴۰۲

منبع: واحد آموزش بیمار، خانم سعیدی کیا