

پیشگیری از سرطان

پویش هفته ملی سرطان سال ۱۴۰۰

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

واحد بیماری های غیرواگیر

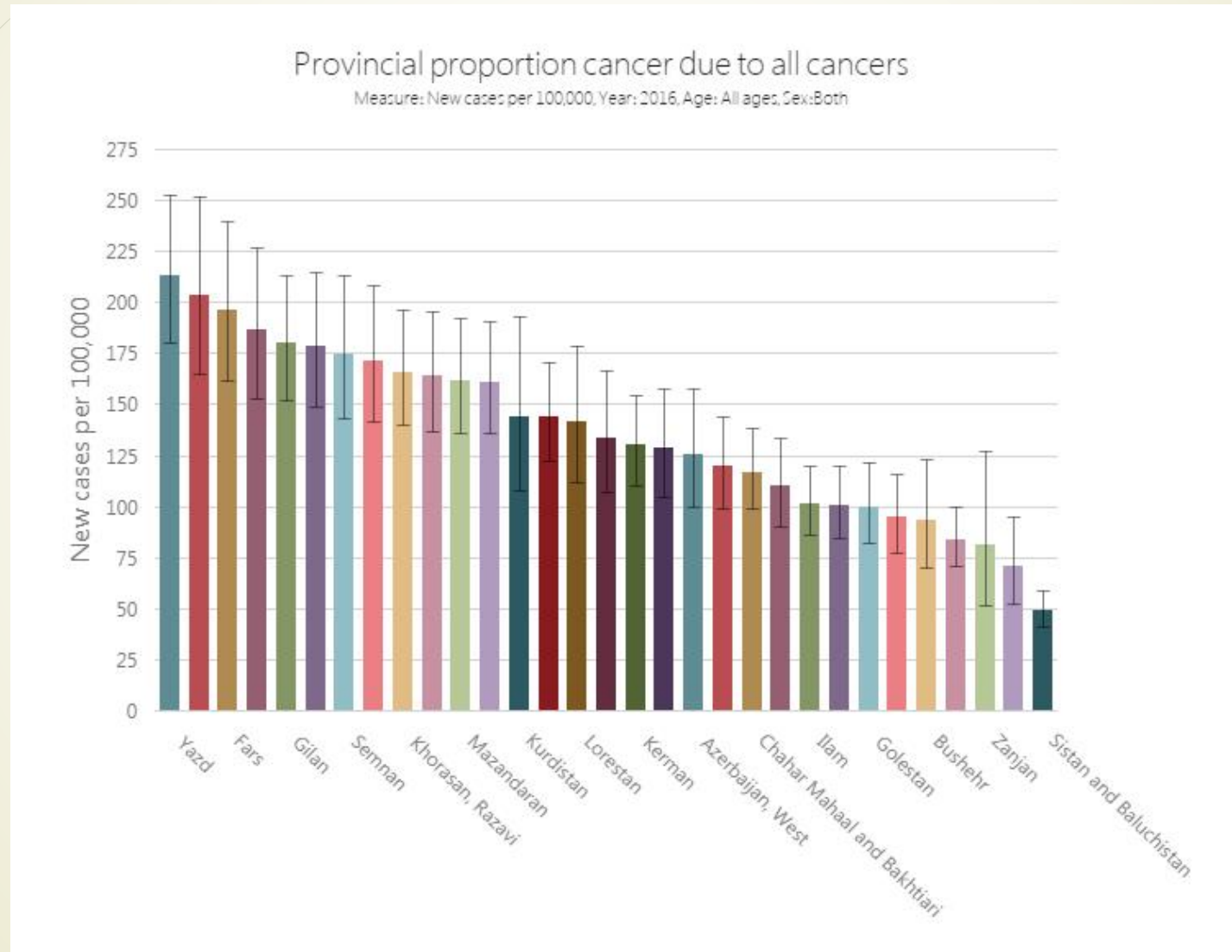
علی قاسمی

کارشناس ارشد اپیدمیولوژی مدیریت بیماری ها

عناوین مورد صحبت

- بروز سرطانها در استان و ایران
- چگونه از خطر سرطان مصون بمانیم؟
- تشخیص زود هنگام ۵ سرطان شایع مردان و زنان
- کی به سرطان شک کنیم؟

بروز سرطانهها در استانها



چگونه از خطر سرطان مصون بمانیم؟

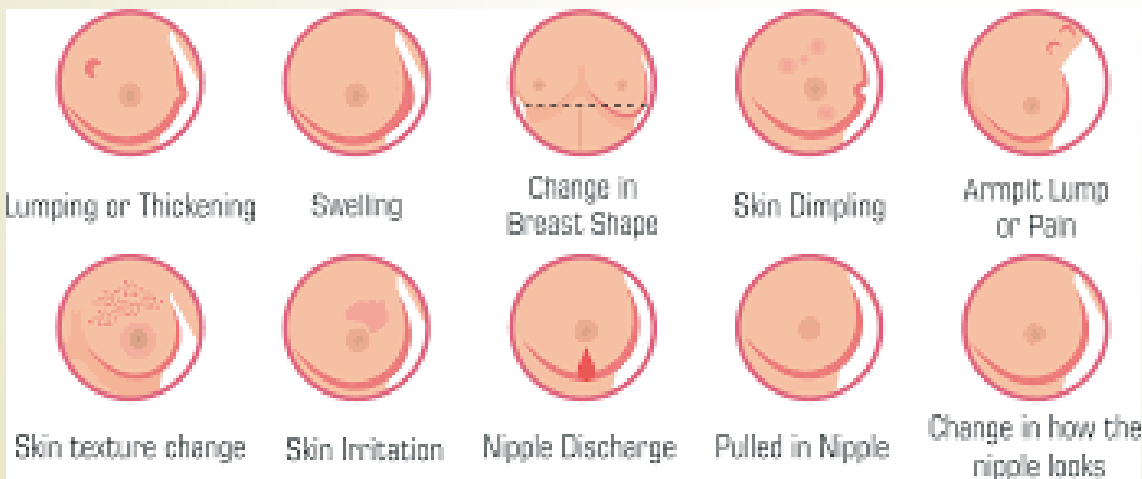
1. سبک زندگی سالم (فعالیت بدنی متناسب با سن، رژیم غذایی سالم، عدم مصرف دخانیات و الکل و ...)
2. تشخیص زود هنگام:
 - شناخت علایم خطر
 - شناخت و مراجعه به موقع جهت غربالگری



تشخیص زود هنگام سرطان پستان

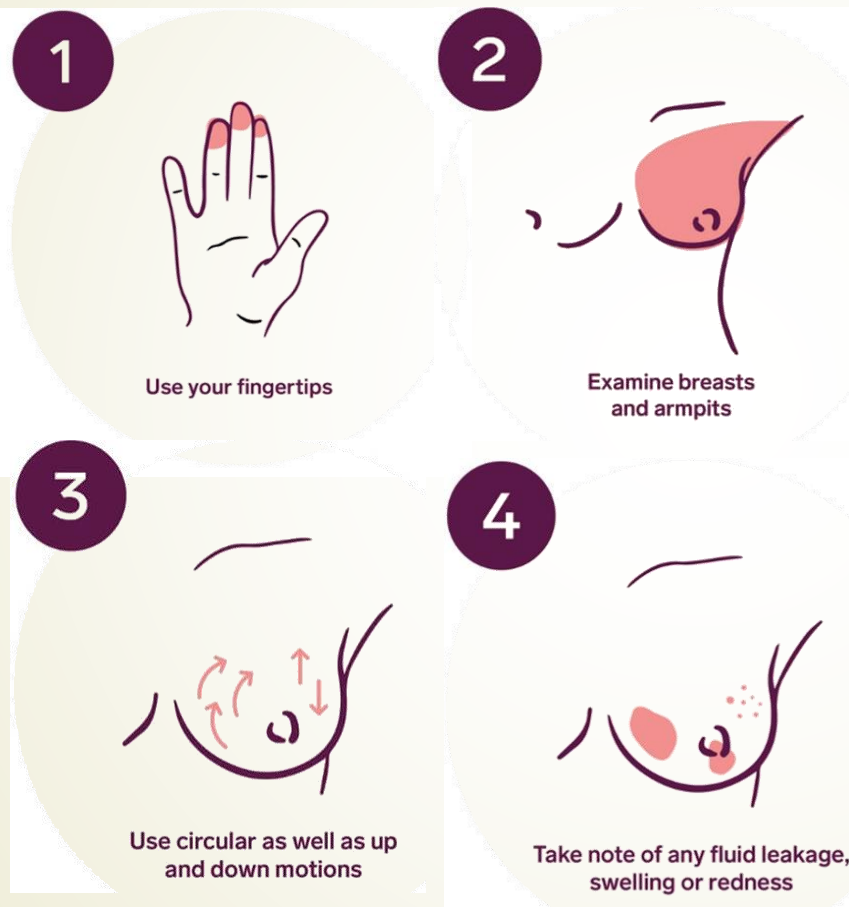
علائم خطر:

- توده پستان یا زیر بغل
- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان
- تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر: پوست پرتغالی، قرمزی پوست، زخم پوست، پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست، تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)
- ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد: از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)، ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد، آبکی یا خونی باشد.





تشخیص زود هنگام سرطان پستان



معاینه پستان:

معاینه توسط بیمار = معاینه توسط پزشک

روز معاینه مهم است: اولین روز پس از پاک شدن مقابل
آینه انجام شود. در صورت یائسه بود، یک روز از ماه مثلا
اول هر ماه معاینه انجام شود.

ماموگرافی:

۴۵ تا ۵۵ سال: سالانه

بعد ۵۵ سال: هر دو سال هم قابل قبول است.



تشخیص زود هنگام سرطان پروستات

علائم خطر:

➤ احساس درد یا سوزش هنگام ادرار کردن یا انزال

➤ تکرر ادرار بخصوص در شب

➤ مشکل در توقف کردن ادرار

➤ خون در ادرار یا مایع منی

روش های غربالگری:

➤ آزمایش خون برای پروستات (PSA) به هیچ وجه برای افراد بی علامت نمیتواند تشخیص دهنده سرطان باشد.

➤ تنها و تنها معاینه مقعدی پروستات کمک کننده است.

تشخیص زود هنگام سرطان پوست

علائم خطر:

➤ هر تغییر پوستی بدون دردی میتواند علامتی از سرطان پوست غیرملانومی باشد.
طریقه صحیح استفاده از ضد آفتاب:

کی بزنیم؟

➤ حتما ۱۵ دقیقه قبل از خروج از خانه استعمال شود. در تمام فصول سال.

چقد بزنیم؟

➤ به اندازه ای که دو بند انگشتان را بپوشاند.

کجا بزنیم؟

➤ در تمام محل های در معرض آفتاب حتی دست ها استعمال کنید.

چه مدل ضد آفتابی بهتر است؟

➤ حداقل باید SPF 30 باشد و هر دو ساعت تجدید شود، حتی در روزهای ابری.

SPF 30 :97% , SPF 50 :98%, and SPF 100 :99%

آیا میشود برای بچه ها نیز ضد آفتاب زد؟

➤ بعد از ۶ ماهگی مجاز است.



تشخیص زود هنگام سرطان روده بزرگ

علائم خطر:

➤ مهم مهم مهم مهم: کم خونی در بیماری که دلیلی برای کم خونی ندارد مثلا زن یائسه یا مردان که سابقه تالاسمی ندارند.

➤ اگر کم خونی را حتی با کاهش وزن خفیف، بیحالی خفیف یا حتی هیچ علامت مشخصی دیدید: قطعا و یقینا ارجاع به پزشک داخلی

روش های غربالگری:

➤ شروع غربالگری از ۵۰ سالگی با کولونوسکوپی هر ۱۰ سال یا FIT سالانه

➤ اگر بیماری کمتر از ۱۰ سال از عمرش باقیست یا بیش از ۸۵ سال دارد، غربالگری انجام نشود.



تشخیص زود هنگام سرطان مثانه

علائم خطر:

- ▶ لخته خون در فردی که سابقه مصرف سیگار داشته: ۱۰۰٪ ارجاع به اورولوژیست
- ▶ میتواند همه علائم بزرگی پروستات را تقلید کند مثل سوزش ادرار، تکرر ادرار، سختی خروج ادرار، خون در ادرار. ولی اگر بیمار تان مصرف کننده سیگار است در ارجاعش درنگ نکنید.

روش های تشخیص:

- ▶ آزمایش ادرار کمکی نمیکند. فقط و فقط با سیستوسکوپی



تشخیص زود هنگام سرطان رحم

علائم خطر:

▶ خونریزی غیر طبیعی: میتواند عادت ماهانه طول کشیده، لکه بینی، خونریزی بعد از یائسگی، خونریزی بعد از نزدیکی یا هر نوع خونریزی دیگری که با نرمال بیمار فرق داشته باشد.

روش های غربالگری:

▶ پاپ اسمیر: هر ۳ سال از یک سال بعد از شروع رابطه جنسی

▶ پاپ اسمیر همراه HPV: هر ۵ سال

آیا HPV زگیل های خوشخیم را هم تشخیص میدهد؟

خیر

کی به سرطان شک کنیم؟

▶ تب و تعریق شبانه

▶ خستگی

▶ کاهش وزن بدون توجیه

هر کدام از این علائم کنار علائم ذکر شده میتواند آغازی از یک سرطان باشد، که با تشخیص به موقع شما از هزینه های بسیار مالی و احساسی یک خانواده پیشگیری کند.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید