

## سرطان چیست؟

سرطان یک بیماری است که دارای علت واحد نیست.

بدن انسان از تعداد زیادی سلول تشکیل شده است. ژن های هر سلول، به آن فرمان می دهند تولید مثل و رشد کند و یا بمیرد. در حالت طبیعی این فرمان ها به خوبی صادر و اجرا می شوند و بدن به زندگی طبیعی ادامه می دهد. اگر صدور و اجرای این فرمان ها دچار اختلال شود، سلول ها به صورت غیر طبیعی تکثیر (زیاد) می شوند.

به موادی که باعث ایجاد صدور فرمان های غیر طبیعی در سلول ها می شوند، مواد کارسینوژن (سرطانزا) می گویند.

بدن ما با مکانیسم های دفاعی خود قادر به سرکوب سلول های غیر طبیعی می باشد و آنها را از بین می برد. ولی در صورت تماس مداوم و مکرر با عوامل سرطانزا، این فرمان های غیر طبیعی افزایش یافته، و از سد دفاعی و جبرانی بدن خارج می شوند. و سلول های غیر طبیعی بیشتری تولید می شوند و توده ای از سلول های غیرطبیعی بوجود می آورند که سلول های طبیعی اطراف خود را تحت فشار قرار می دهند.

\* اگر توده سلولی غیر طبیعی (تومور) فقط در همان عضو ایجاد شده ی خود باقی بماند و رشد کند، تومور خوش خیم نامیده می شود.

\* اگر توده سلولی غیر طبیعی (تومور) توانایی تهاجم (حمله و تخریب بافت ها و اعضا اطراف را داشته باشد و یا بوسیله جریان خون و لنف به اعضای دور دست انتشار یابد تومور بدخیم گفته می شود.

در اکثر نقاط دنیا و ایران سرطان دومین علت مرگ و میر بعد از بیماری های قلب و عروق می باشد.

این باور غلط که اگر کسی مبتلا به سرطان شد دیگر امیدی به زنده بودنش نیست.

بزرگترین ضربه کاری را به بیمار مبتلا به سرطان وارد می کند و به تشدید بیماری وی دامن می زند.

باید بدانیم که:

دو مورد از هر سه مورد بیمار مبتلا به سرطان با روش های درمانی رایج (جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی) درمان می شوند.

اغلب سرطان ها در افراد میانسال بالای ۶۵

سال رخ می دهند و بروز سرطان در مردان

بیشتر از زنان می باشد.

از مهمترین عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان در ایران "زندگی کم تحرک و ماشینی، تغذیه ناسالم، اضافه وزن، افزایش استرس و آلودگی هوا" می باشند.

## عوامل خطر ساز سرطان

سیگار: استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان بویژه سرطان ریه، نقش شناخته شده ای دارد. سیگار کشیدن همچنین دلیل اصلی ابتلا به سرطان های حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه است و زمینه را برای ابتلا به سرطان خون نیز فراهم می کند. اطرافیان افراد سیگاری به میزان ۲۰ الی ۳۰٪ بیشتر مستعد دچار شدن به سرطان هستند.

الکل: مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می دهد.

اشعه فرابنفش خورشید: سرطان پوست شایع ترین سرطان دنیاست. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید و دستگاه برونزه کننده نیز احتمال ابتلا به انواع سرطان های پوست را افزایش می دهد.



بیمارستان شهید محمد منتظری

## سرطان چیست؟



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: MH.BR.PE.GEN.۲۳۲

واحد آموزش به بیمار

\* تغییر در تن صدا: اگر گرفتگی صدا بیشتر از سه هفته طول بکشد میتواند علامت سرطان هنجره باشد.

\* تغییر در اجابت مزاج: اگر مخصوصا همراه با دفع خون باشد باید بررسی شود.

\* تغییر در پوست و مخاط: بریدگی و زخم‌ها روی پوست که دیر بهبود پیدا کند لازم است بررسی شود.

\* تغییر در ادرار: خون در ادرار و تغییر در رنگ و تواتر ادرار باید جدی گرفته شود.

\* تغییر در قاعدگی: تغییر در روند خون ریزی قاعدگی و لکه بینی غیر طبیعی باید جدی گرفته شده و بررسی شود.

\* تغییر در بلع و هضم غذا: اگر غذا را نمی‌توانید بلعید یا در هضم آن دچار مشکل هستید با پزشک مشورت کنید.

\* توده: مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم‌شدگی غیر طبیعی در ناحیه سر و گردن و سایر نواحی بدن را باید غیر طبیعی تلقی کرد و برای حصول اطمینان به پزشک مراجعه کرد.

تغذیه ناسالم: مصرف غذاهای دود زده (مثل ماهی دودی)، نمک سود و کنسرو شده می‌تواند، احتمال ابتلا به سرطانهای گوارشی را افزایش دهد.

غذاها را آبپز یا بخار پز طبخ کنید.

کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی برویم.

کم تحرکی: زندگی ماشینی به کم تحرکی ما دامن زده است. کم تحرکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان می باشد

برخی از افزودنی‌های خوراکی و رنگها

حشره کش‌ها و آفت کش‌ها، آرسنیک، دود، بنزین، غبار، چوب، پنبه نسوز

اشعه رادیولوژی

برخی ویروس‌ها (زگیل‌های تناسلی و تبخال تناسلی)

برخی عفونت‌ها (مانند ایدز و هپاتیت)

## هفت علامت هشدار دهنده سرطان

علائم زیر به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است جدی بگیریم و پیگیری کنیم.