



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

سرطان — آگاهی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام



سرفصل‌های کلیدی درباره سرطان:

عوامل خطر سرطان

الف) قابل کنترل (با تغییر سبک زندگی کاهش می‌یابند):

- دخانیات، الکل، چاقی، کم‌تحرکی
- تغذیه نامناسب، مواجهه با آفتاب شدید
- آلودگی هوا، مواجهات شغلی، استرس
- زباله‌های سمی، برخی هورمون‌ها، تشعشعات

ب) غیرقابل کنترل:

- سن، جنس، نژاد
- سابقه خانوادگی، عوامل ژنتیکی
- سابقه سرطان قبلی، برخی عفونت‌ها

علائم هشداردهنده سرطان

در صورت مشاهده این علائم به مرکز بهداشتی مراجعه کنید:

- کاهش وزن غیرقابل توجیه، خستگی، رنگ‌پریدگی
- توده یا برآمدگی در هر نقطه از بدن
- تغییر در اندازه، شکل یا رنگ خال‌ها
- زخم پوستی که بیش از دو هفته بهبود نیابد
- تغییر در عادات دفع (یبوست/اسهال طولانی)
- وجود خون در مدفوع یا ادرار
- مشکل در بلع، سرفه مداوم، خسونت صدا
- هرگونه تغییر در کارکرد مثانه (تکرر ادرار)

راه‌های پیشگیری:

- ترک دخانیات و پرهیز از الکل
- حفظ وزن نرمال، فعالیت بدنی منظم (۳۰ دقیقه روزانه)
- مصرف میوه و سبزیجات (حداقل ۵ بار در روز)
- پرهیز از غذاهای پرچرب، شور، فرآوری‌شده و سرخ‌کرده
- محافظت از پوست در برابر آفتاب (کلاه، کرم ضدآفتاب، عینک استاندارد)
- رعایت ایمنی در محیط کار (ماسک، تهویه مناسب)

- زندگی اجتماعی و روانی سالم

غربالگری سرطان‌های شایع در ایران:

- سرطان کولورکتال: افراد ۵۰-۶۹ سال
- سرطان پستان و دهانه رحم (سرویکس): زنان ۳۰-۶۹ سال
- شرکت در برنامه‌های غربالگری در مراکز بهداشتی درمانی

درمان سرطان:

- جراحی
- شیمی‌درمانی
- پرتودرمانی
- ایمونوتراپی (درمان بیولوژیک)
- پیوند مغز استخوان
- درمان هورمونی
- انتقال خون و فرآورده‌های خونی

نکات کلیدی برای عموم مردم:

- ۹۰٪ سرطان‌های ریه ناشی از مصرف دخانیات است.
- آلودگی هوا با سرطان‌های ریه، خون و پوست ارتباط دارد.
- عفونت‌هایی مانند HPV و هیپاتیت B/C می‌توانند منجر به سرطان شوند.
- ورزش حتی در بیماران سرطانی کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.
- تشخیص زودهنگام شانس درمان را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

اقدام فوری:

در صورت داشتن سابقه خانوادگی سرطان، مواجهه شغلی با مواد سرطان‌زا یا مشاهده علائم هشداردهنده، هم‌اکنون به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

شعار: فاصله آگاهی از عوامل خطر، علائم، تشخیص و درمان سرطان را کم کنیم

منبع: بسته آموزشی سرطان‌ها — دانشگاه علوم پزشکی تبریز، معاونت بهداشت