

بسمه تعالی

خودمراقبتی در سرطان

اگر نشانه های سرطان را بشناسید ، شیوه زندگی سالم داشته باشید و آزمایشات لازم را در زمان مناسب انجام دهید بیش از نیمی از موارد آن قابل پیشگیری است. برای پیشگیری از بروز سرطان باید روش های خودمراقبتی برای پیشگیری اولیه از سرطان را بشناسید. یادتان باشد بیماری سرطان را هر چه زودتر تشخیص دهید درمان آن راحت تر است. سرطان هر مسری نیست ولی قابل پیشگیری است. سرطان هر چند بیماری سنین بالا است، ولی سن و سال نمی شناسد و می تواند در سنین کودکی هم ایجاد شود.

- سیگار، قلیان و الکل شانس سرطان را زیاد می کند.

- ورزش باعث سلامت تن و روان شما می شود.

- با ورزش شانس سرطان را کم می کنید.
- غذای سالم بخورید مواد غذایی طبیعی، لبنیات کم چرب، سبزیها و میوه های تازه میل کنید.
- از مصرف غذاهای چرب، نمک سود، کنسرو شده و فرآوری شده خودداری کنید رژیم پرچرب منجر به افزایش وزن و چاقی می شود و با سرطانهای پستان، پروستات، روده بزرگ، راست روده، لوزالمعده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم مرتبط است.
- اگر اضافه وزن دارید، حتما باید برای کاهش وزنتان اقدام کنید.
- زندگی ماشینی و کم تحرکی یکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان است.
- هرگز سراغ سیگار و الکل نروید و اگر سابقه مصرف آنها را داشته یا دارید، هرچه سریعتر برای ترک آنها اقدام کنید. مصرف سیگار شانس ایجاد سرطانهای حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه

- ، سرطانهای لوزالمعده، کلیه، معده، گردن رحم، سرطان خون را بیشتر می کند.
- مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطانهای حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می دهد. مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطانهای حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- در ساعات اوج تابش آفتاب، از منزل خارج نشوید و به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه خورشید شانس سرطان پوست را بیشتر می کند.
- از رفتارهای پرخطر جنسی دوری کنید.
- واکسن زدن بر علیه عفونتهای هیپاتیت و زگیل تناسلی را فراموش نکنید.

- عفونتهای دستگاہ تناسلی زنان باید خیلی سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطانهای تناسلی فراهم نشود.

- میکروب هلیکوباکتر را درمان کنید.

- عفونت مثانه را درمان کنید.

- تغییر در تون صدا و گرفتگی صدا که بیش از دو هفته طول بکشد می‌تواند یکی از علایم هشدار سرطان حنجره باشد.

- تغییر در اجابت مزاج را جدی بگیرید و به پزشک مراجعه کنید.

- خونریزی دستگاہ گوارش تحتانی یا یبوست در طی یک ماه اخیر با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج از دیگر نشانه‌های خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ است.

- کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی دیگر از علایم فوق از دیگر نشانه‌های خطر سرطان روده است.

- هر گونه توده پستان یا زیر بغل، هر گونه تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان، هر گونه تغییر پوست پستان مانند قرمزی پوست، پوست پرتقالی شدن زخم پوستی، پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست پستان، فرو رفتگی یا خراشیدگی نوک پستان، هر گونه ترشح نوک پستان که از یک مجرا باشد یا تنها از یک پستان باشد یا خود به خود و ادامه دار باشد یا خونی و چرکی باشد نیازمند توجه بیشتر و مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت است.

- هر گونه خونریزی غیر طبیعی واژینال پس از نزدیکی، خونریزی در فاصله دوره‌های قاعدگی، خونریزی واژینال پس از یائسگی، ترشحات بدبوی واژینال، درد در هنگام نزدیکی جنسی را جدی بگیرید و به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

- بریدگیها و زخمهای روی پوست معمولاً ظرف ۲۴ ساعت بهبود نسبی پیدا می‌کنند اما اگر این اتفاق نیفتد، زخم پوستی نیازمند پیگیری خواهد بود. به هر گونه تغییر در رنگ، اندازه، شکل و حاشیه‌های زخم توجه داشته باشید.

- وجود خون در ادرار یا تغییر در رنگ یا تکرر ادرار را باید جدی گرفت.

- تغییر در بلع، بلع دردناک، بلع سخت و تغییر در هضم غذا نیازمند توجه است.

- مشاهده و لمس هر گونه توده یا ضخیم شدن غیر طبیعی پوست را جدی بگیرید.

گردآورنده: سهام اهل ایرف - کارشناس پرستاری،
سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت
sahamahleyorof@yahoo.com
بیمارستان آیت... طالقانی (ره) اهواز -
فاز ۲ یادادشهر - بلوار هاتف، روبروی کلانتری ۲۳
کدپستی ۶۱۸۷۵۹۴۳۸۶
تلفن ۳۵۵۴۰۲۵۴ - ۰۶۱
فاکس ۳۵۵۴۰۲۵۲
زمستان ۱۴۰۱

