



معاونت دانشجویی  
اداره بهداشت و درمان

## سرطان درمان پذیر است اگر...

- ۱- اگر نشانه‌های سرطان را بشناسید، شیوه زندگی سالم داشته باشید و آزمایشات لازم را در زمان مناسب انجام بدهید بیش از نیمی از موارد آن قابل پیشگیری است.
- ۲- برای پیشگیری از بروز سرطان باید روش‌های خودمراقبتی برای پیشگیری اولیه از سرطان را بشناسید.
- ۳- یادتان باشد بیماری سرطان را هر چه زودتر تشخیص بدهید درمان آن راحت‌تر است. سرطان مسری نیست ولی قابل پیشگیری است.
- ۴- زمانی که خود و دیگران را دوست بدارید و زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالمی داشته باشید شانس بروز سرطان در شما کم می‌شود.
- ۵- شما مسئول تامین سلامت خود و فرزندان و پدر و مادر و اطرافیان خود هستید، به خود و دیگران امید بدهید.
- ۶- سرطان هر چند بیماری سنین بالا است، ولی سن و سال نمی‌شناسد و می‌تواند در سنین کودکی هم ایجاد شود.
- ۷- به دیگران امید بدهید: سرطان مساوی مرگ نیست این بیماری قابل پیشگیری و قابل تشخیص است و اگر علائم هشدار دهنده آن را بشناسیم قابل درمان‌تر می‌شود.

۸- سیگار، قلیان و الکل شانس سرطان را زیاد می کند اولین پک سیگار، شما را به دنیای دود وارد می کند؛ دنیایی که پیدا کردن راه خروج از آن دشوار است. در دوره‌های زمانی نشانی از دود باشد نشانی از سرطان هم می تواند پیدا بشود .

۹- ورزش باعث سلامت تن و روان شما می شود. در برنامه روزانه زندگی خود حتی چند دقیقه هم شده ورزش کنید. زمانی را برای ورزش‌های دسته جمعی آزاد بگذارید و از ورزش کردن لذت ببرید. با ورزش شانس سرطان را کم می کنید .

۱۰- پیشگیری موثرترین و مقرون به صرفه ترین شیوه مبارزه با سرطان است، آن را در اولویت قرار دهید.

۱۱- بدن شما از آنچه می خورید درست شده است وقتی مواد ناسالم وارد بدن کنید شانس سرطان را بالا می برید .

۱۲- غذای سالم بخورید مواد غذایی طبیعی، لبنیات کم چرب، سبزی‌ها و میوه‌های تازه میل کنید .

۱۳- غذاها را بیشتر آب پز یا بخارپز درست کنید .

۱۴- کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی بروید.

۱۵- 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.

۱۶- اگر اضافه وزن دارید، حتما باید برای کاهش وزنتان اقدام کنید برای این کار ، هیچ فرمولی بهتر از ورزش منظم و رژیم غذایی سالم نیست.

۱۷- زندگی ماشینی و کم تحرکی یکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان است.

۱۸- گذراندن ساعت‌های طولانی پای تلویزیون یا پشت رایانه و استفاده از اتومبیل شخصی، حتی برای رفتن به مقاصد نزدیک، از مصادیق بارز کم تحرکی در روزگار ماست که می‌تواند برایمان گران تمام شود.

۱۹- 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 می‌کند.

۲۰- مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان‌های حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

۲۱- در ساعات اوج تابش آفتاب، از منزل خارج نشوید و به طور مرتب از ضدآفتاب استفاده کنید. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه خورشید شانس سرطان پوست را بیشتر می‌کند به یاد داشته باشید سرطان پوست شایعترین سرطان دنیاست.

۲۲- از رفتارهای پرخطر جنسی دوری کنید.

۲۳- واکنش زدن بر علیه عفونت‌های هیپاتیت و زگیل تناسلی را فراموش نکنید.

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

۲۵- عفونت‌های حفره دهان می‌توانند به تدریج زمینه را برای ایجاد سرطان‌های حفره دهان فراهم کنند. به همین دلیل است که رعایت بهداشت دهان و دندان همیشه مورد تاکید پزشکان است.

۲۶- میکروب هلیکوباکتر را حتما میشناسید! این میکروب نیز اگر زود به‌دانش نرسید و درمانش نکنید، می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به نوعی سرطان بشود.

۲۷- عفونت مثانه یکی از عفونت‌های ادراری است که اگر زیاد تکرار شود و درمان موثری نگیرد، زمینه ابتلا به سرطان مثانه را فراهم می‌کند.

۲۸- تغییر در تن صدا و گرفتگی صدا که بیش از دو هفته طول بکشد می تواند یکی از علائم هشدار سرطان حنجره باشد .

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

۳۰- خونریزی دستگاه 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 نشانه های خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ است .

۳۱- کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی دیگر از علائم فوق از دیگر نشانه های خطر سرطان روده است .

۳۲- 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 اگزمای پوست پستان، فرورفتگی 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 .

۳۳- تغییر در عادات ماهیانه خانمها نیازمند بررسی است .

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

۳۵- بریدگی ها و زخم های روی پوست معمولا ظرف ۲۴ ساعت بهبود نسبی پیدا می کنند اما اگر این اتفاق نیفتد، زخم پوستی نیازمند پیگیری خواهد بود. به هر گونه تغییر در رنگ، اندازه، شکل و حاشیه های زخم توجه داشته باشید.

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

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

۳۸- مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم شدگی غیرطبیعی پوست را جدی بگیرید.

۳۹- به طور کلی شانس ایجاد سرطان در این موارد زیاد می شود:

وقتی زندگی کم تحرک و ماشینی دارید، وقتی تغذیه ناسالم و اضافه وزن دارید، وقتی اضطراب و استرس زیاد دارید و وقتی هوای اطراف شما آلوده است .

۴۰- برای غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید تا در مورد نوع مراقبت ها و نحوه انجام آزمایشات به شما آموزش های لازم داده شود.

A microscopic image showing a dense cluster of cells. The cells are pinkish-red, with some showing dark, irregular nuclei, characteristic of cancer cells. The text "What is cancer?" is overlaid in white, bold font in the center of the image.

**What is cancer?**