



واقعتهای سرطان

خانمها چه می توانند بکنند

دلایل بسیار قوی برای مراقبت از سلامتی وجود دارد. با افزایش سن، خطر ابتلا به بیماریهای مزمن مانند سرطان افزایش می یابد. بخش مهمی از سالم ماندن، این است که بدانید چه چیزهایی در بدن شما عادی و طبیعی است. پس کنترل سلامتی خود را از طریق شناختن بدنتان، آموختن علائم هشدار دهنده سرطان، و پیروی از یک روش زندگی سالم، به دست بگیرید.

آزمایشهای غربالگری (screening)

محققین کماکان آزمایشها و تحقیقاتی را برای یافتن سرطان قبل از رشد و پخش آن در بدن انجام می دهند. در حال حاضر امکان تشخیص زود هنگام چند نوع از سرطانهای شایع از طریق آزمایشهای غربالگری وجود دارد. تشخیص سرطانهای مختلف نیاز به آزمایشهای متفاوت دارد. برای چند نوع از سرطانها هم هیچگونه آزمایش غربالگری مؤثری وجود ندارد. بعضی از افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطانهای خاصی هستند و ممکن است تحت آزمایشهای غربالگری مکرر قرار بگیرند. مشاوره با پزشکتان در مورد آزمایشهای غربالگری موجود و مناسب با شرایط شما حائز اهمیت بسیار است تا در صورت لزوم تجویز شوند.

این بروشور به شرح چهار نوع سرطان شایع در بین خانمها که آزمایشهای غربالگری برای آنها وجود دارد می پردازد، نشانه های هشدار دهنده اولیه ابتلا را نام می برد و طریقه تشخیص آنها در مراحل ابتدایی را به شما ارائه می دهد. باید بدانید که وجود علائم و نشانه های سرطان، الزاماً دلیل بر ابتلا به سرطان نیست. این علائم ممکن است به خاطر عوامل دیگری به وجود آمده باشند، در نتیجه برای اطمینان خاطر باید حتماً به پزشکتان مراجعه کنید. هر چه سرطان زودتر و در مراحل ابتدایی تر تشخیص داده شود، احتمال مداوای مؤثر بیشتر می شود.

سرطان پستان

سرطان پستان، شایع ترین سرطانی است که در زنان کانادایی تشخیص داده می شود. سرطان پستان در بافتهای پستان، در محدوده زیر بغل تا استخوان جناق سینه، شروع می شود. تمامی زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند ولی برخی به دلیل سن، سابقه خانوادگی و یا مسائل تولید مثلی، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. امروزه بسیاری از زنان، بخاطر تشخیص به موقع و درمان زود هنگام سرطان پستان، زنده مانده و سالم به زندگی خود ادامه می دهند.

کاری که شما می توانید بکنید

- زنان ۵۰ تا ۶۹ سال، باید هر دو سال یکبار، عکس برداری مخصوص پستان (ماموگرام) را انجام دهند. اگر زیر ۵۰ سال و یا بالای ۷۰ سال هستید، و یا دریافته اید که در معرض خطر بیشتری قرار دارید، ممکن است پزشک شما برنامه ماموگرام دیگری را پیشنهاد کند.
- تمام زنان باید حداقل هر دو سال یکبار، توسط پزشک و یا متخصص آموزش دیده بهداشت، تحت معاینه کامل پستان قرار گیرند.
- تمام زنان، بخصوص زنان بالای ۴۰ سال، باید شناخت کامل از پستان خود پیدا کنند. معاینات پستان توسط خود شخص، به اندازه معاینات کلینیکی و یا ماموگرام، در پیدا کردن علائم سرطان قابل اعتماد نیست، ولی کمک می کند که بتوانید حالت عادی پستان خود را شناخته و

Let's Make Cancer History 1 888 939-3333 | www.cancer.ca

متوجه هر گونه تغییری در آن بشوید.

به چه نکاتی باید توجه کرد

- هر ناحیه‌ای در پستان که بصورت یک توده شبیه به نخود شده و یا ضخیم‌تر و سفت‌تر از نقاط دیگر پستان احساس شود.
- مشاهده هر نوع فرورفتگی، چروکیدگی و یا ورم پوست روی پستان و یا اطراف نوک آن
- مشاهده ضایعه شبیه پوست پرتغال (بخشهایی از پوست که ممکن است بی‌رنگ شده یا نشده باشند)، و روزنه‌های برجسته شده
- خونریزی و یا ترشح از نوک پستان‌ها و یا سفت و خشک شدن پوست نوک پستان
- حساس بودن، قرمزی و یا درد در پستان‌ها

سرطان روده بزرگ و راست‌روده

سرطان روده بزرگ و راست‌روده، سومین سرطان شایع هم در زنان و هم در مردان کانادایی است. این نوع سرطان یکی از سرطانهایی است که براحتی قابل شناسایی بوده و اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان‌ترین نوع سرطان است. این سرطان شامل سرطان روده بزرگ، راست‌روده، آپاندیس و تعدادی از سرطانهای مقعد می‌باشد. بیشتر سرطانهای روده بزرگ و راست‌روده اغلب به صورت یک غده کوچک یا پولیپ بر روی دیواره روده شروع می‌گردند.

کاری که شما می‌توانید بکنید

- تمام زنان بالای ۵۰ سال باید آزمایش خون مخفی در مدفوع یا FOBT را انجام دهند. این آزمایش باید حداقل هر دو سال یکبار تکرار شود.
 - اگر نتیجه آزمایش FOBT مثبت باشد، باید یکی از آزمایشهای زیر انجام گیرد:
 - کولونوسکوپی: به منظور معاینه روده، پزشک یک لوله دوربین‌دار قابل انعطاف را از طریق مقعد وارد روده بزرگ می‌کند تا بتواند تمام روده بزرگ را معاینه نماید.
 - عکس‌برداری با کنتراست مضاعف بعد از تنقیه با باریوم: با اشعه ایکس از روده بزرگ عکس‌برداری می‌شود.
 - سیگموئیدوسکوپی: یک لوله توخالی قابل انعطاف با ملایمت وارد مقعد می‌شود تا پزشک بتواند راست‌روده یا قسمتهای پایین روده بزرگ را هر دو را ببیند.
 - گاهی هنگام معاینه مقعد با انگشت (DRE)، ممکن است پزشک تومورهای راست‌روده را - که غده‌های غیرعادی در انتهای روده بزرگ هستند - لمس کند. این روش به اندازه آزمایش FOBT در پیدا کردن سرطان قابل اطمینان نیست.
- اگر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده در شما بیشتر از حد متوسط است، لازم است که از سن پایین‌تری انجام آزمایشها را شروع کنید. حتماً با پزشک خود صحبت کنید چنانچه:
- ۱- یکی از والدین، خواهرها یا برادرها، یا فرزندان شما سرطان روده بزرگ و راست‌روده داشته است (به‌خصوص اگر سرطان آن فرد در سنین جوانی تشخیص داده شده باشد)،
 - ۲- خودتان قبلاً این نوع سرطان را داشته‌اید،
 - ۳- قبلاً در مورد شما تشخیص بیماریهای التهابی روده، بیماری‌های ارثی و یا پولیپ‌های خوش‌خیم داده شده است.

به چه نکاتی باید توجه کرد

- هر نوع دگرگونی در دفع مدفوع مثل اسهال یا یبوست که بیش از چند روز طول بکشد
- نفخ، احساس پُری، پیچش و یا درد که بیش از چند روز طول بکشد
- دردهای مکرر ناشی از نفخ
- وجود خون در داخل یا بر روی مدفوع
- مدفوع باریکتر از حد معمول
- احساس نیاز شدید و مداوم به تخلیه روده ولی با نتیجه کم
- احساس اینکه روده شما بطور کامل تخلیه نمی‌شود
- کاهش وزن
- خستگی

سرطان پوست

سرطان پوست به یکی از شایع‌ترین سرطانها در کانادا تبدیل شده است. انواع مختلف سرطان پوست از سلولهای مختلف پوست (سلول پایه یا بیزال، سلول سنگفرشی یا اسکواموز، و سلولهای رنگی پوست یا ملانوما) شروع می‌شوند. لایه بالایی سطح پوست، از سلولهای صاف و فلس مانند تشکیل شده است. لایه‌های عمیق‌تر پوست، از سلولهای گرد پایه و سلولهای رنگی پوست (که رنگ پوست را تعیین می‌کنند) درست شده است. سرطان سلولهای پایه و سلولهای سنگفرشی، دو نوع از سرطانهای هستند که بیش از همه قابل پیشگیری و معالجه می‌باشند.

کاری که شما می‌توانید بکنید

- پوست خود را مرتباً بررسی کرده و علائم سرطان پوست را بشناسید، زیرا اغلب سرطانهای پوست، اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل معالجه هستند. از فرد دیگری بخواهید نقاطی از بدن شما را که به سختی دیده می‌شوند، مثل پشت، پشت گردن، پشت گوشها و پاها، به طور مرتب بررسی کند.
- اگر متوجه هر گونه تغییری در پوستتان شده‌اید، یا اگر مطمئن نیستید که باید به دنبال چه علائمی بگردید، با پزشک خود صحبت کنید.

به چه نکاتی باید توجه کرد

- هر گونه تغییر در شکل، اندازه، رنگ و سطح خال و یا ماه‌گرفتگی در سطح پوست.
- هر گونه برآمدگی جدید روی پوست، مثلاً برآمدگی‌های کمرنگ و مروارید شکل که بزرگ‌تر شده و پوست‌ریزی می‌کنند، یا لکه‌های قرمز فلسی شکل که حاشیه کاملاً مشخص دارند.
- زخمهایی که التیام نمی‌یابند.
- هر لکه پوستی که خونریزی، ترشح، ورم و یا خارش داشته و یا قرمز و ناهموار شود.

سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم یا سرویکس، سرطانی است که از سلولهای دهانه رحم شروع شده و به آهستگی رشد می‌کند. سرویکس در دهانه رحم قرار دارد و مهبل (واژن) را به رحم وصل می‌کند. زنانی که در سنین پایین فعالیت‌های جنسی خود را شروع می‌کنند یا با افراد مختلفی رابطه جنسی برقرار

Let's Make Cancer History 1 888 939-3333 | www.cancer.ca

می‌نمایند، به دلیل اینکه شانس بیشتری برای تماس با ویروس پاپیلومای انسانی (HPV- یک نوع بیماری مقاربتی) دارند، خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم در آنان افزایش می‌یابد. در کانادا، سرطان دهانه رحم و مرگ و میر ناشی از آن، به دلیل انجام مرتب آزمایش پپ تست (یا پاپ اسمیر)، کاهش زیادی پیدا کرده است. هنگام پپ تست، پزشک نمونه‌ای از سلولهای دهانه رحم را برمی‌دارد و سپس این سلولها برای پیدا کردن علائم سرطان مورد بررسی قرار می‌گیرند.

کاری که شما می‌توانید بکنید

- بعد از شروع فعالیتهای جنسی، پپ تست و معاینات لگن را هر ۱ تا ۳ سال انجام دهید. فاصله بین این آزمایشها بستگی به برنامه‌های بهداشتی استان محل اقامت و نتایج آزمایشهای قبلی شما دارد.
- حتی اگر فعالیت و آمیزش جنسی خود را قطع کرده‌اید و یا با جراحی رحم خود را درآورده‌اید نیز باید این آزمایشها را انجام دهید.
- هنگام آمیزش جنسی، برای جلوگیری از تماس با ویروس HPV، از کاندوم استفاده کنید.

به چه نکاتی باید توجه کرد

- خونریزی غیرعادی مهبل (واژن) و ترشحات همراه با خون در فاصله عادات ماهیانه
- خونریزی بعد از آمیزش جنسی
- دردی که ممکن است هنگام آمیزش جنسی پدید آید

چگونه خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید

با داشتن یک زندگی سالم و ایجاد مقرراتی که سلامت جامعه را تأمین می‌کنند، می‌توان از بروز حداقل ۵۰٪ سرطانها جلوگیری نمود. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- ۲- روزانه ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات بخورید. از غذاهای کم‌چربی با محتوای زیاد فیبر استفاده کنید. اگر نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنید، آن را به ۱ یا ۲ وعده* در روز کاهش دهید.
- ۳- به طور مرتب فعالیت فیزیکی داشته باشید. فعالیت بدنی به تناسب وزن شما کمک می‌کند.
- ۴- خود و خانواده خود را از نور مستقیم خورشید محافظت کنید. بین ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر، که شاخص پرتو ماوراء بنفش (UV index) ۳ یا بیشتر است، از نور مستقیم خورشید پرهیز کنید. پوست خود را مرتب بررسی کنید و هر تغییری را به پزشکتان اطلاع دهید.
- ۵- به دستورالعملهای تشخیص سرطان عمل کنید. با متخصصین بهداشت در مورد ماموگرام، پپ تست، معاینه پستان و آزمایشهای غربالگری روده صحبت کنید.
- ۶- اگر متوجه تغییری در وضع عادی سلامت خود شدید، به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کنید.
- ۷- از دستورات ایمنی و بهداشتی در منزل و محل کار، برای استفاده، ذخیره و دور انداختن مواد خطرناک پیروی کنید.

* هر وعده مشروب الکلی عبارت است از ۳۵۵ میلی‌لیتر (۱۲ اونس) آبجو یا ۱۴۸ میلی‌لیتر (۵ اونس) شراب یا ۴۴ میلی‌لیتر (۱/۵ اونس) مشروبات الکلی قویتر.

و به یاد داشته باشید

- بدن خود را بشناسید.
- علائم خطر را نادیده نگیرید.
- از یک روش زندگی سالم پیروی کنید.

کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیشتاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویس‌های قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید، به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وب‌سایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca دیدن کنید.

Cancer Facts: What Women Can Do.

270313

Canadian Cancer Society 2005

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم

Let's Make Cancer History 1 888 939-3333 | www.cancer.ca