

۴-تشتشع بونیزان؛ پرتوهایی هستند که از فضای خارج جو زمین، از غبار رادیواکتیو، گاز رادون (Radon)، اشعه ایکس و منابع دیگر ایجاد می‌شوند



۵-مواد شیمیایی و مصنوعی؛ شاغلین بعضی مشاغل، مانند نقاش‌ها، کارگران ساختمانی و شاغلین در صنایع شیمیایی، بیش‌تر در معرض خطر ابتلا سرطان قرار دارند.



۶-برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها



۲-دخانیات؛ استفاده از محصولات تنباکو و یا قرار داشتن پیوسته در معرض دود آن، قرار داشتن در محیط و بودن در معرض دود غیر مستقیم



۳- اشعه خورشید؛ این اشعه موجب پیری زودرس پوست و آسیب‌دیدگی آن می‌شود و امکان ابتلا به سرطان پوست می‌شود.



سرطان معده، پروستات و روده بزرگ در مردان و سرطان پستان، روده بزرگ، تخمدان و مری در زنان، بیشترین شیوع را در ایران دارند. علائم و عوامل متعددی این بیماری مرگبار را به وجود آورده‌اند که از آن میان می‌توان به مصرف دخانیات، استرس، آلودگی هوا، تغذیه نامناسب، اضافه وزن و... اشاره کرد.

آگاهی همگانی درباره این بیماری در کنار تلاش‌های اجرایی مسئولین، تنها راهحل موجود درباره سرطان است. به همین منظور بهتر است هر فرد با شناسایی و کسب آگاهی از سرطان و عوامل آن، نسبت به رفتارها و سبک زندگی خود توجه نشان دهد.

هر فرد پیش از بررسی خطر سرطان در خود باید چند نکته را در نظر داشته باشد:

- ۱- همه چیز سرطان‌زا نیست.
- ۲- سرطان از اتفاقاتی مانند ضرب‌دیدگی و کبودی ایجاد نمی‌شود.
- ۳- سرطان مسری نیست.
- ۴- وجود چند عامل خطر در هر فرد، لزوماً به معنای وجود سرطان نیست.
- ۵- برخی از افراد نسبت به دیگران نسبت به عوامل پرخطر سرطانی حساس‌تر هستند.
- ۶- سرطان از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی‌شود، اما در برخی خانواده‌ها بیش‌تر دیده می‌شود.

حال به سراغ عوامل خطری می‌رویم که احتمال ابتلا به سرطان را بیش‌تر می‌کنند:

- ۱- کهولت سن؛ بیشترین سرطان‌ها در افراد بالای ۶۵ سال اتفاق می‌افتد

دانشگاه علوم پزشکی تبریز



مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



مدیریت سرطان

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکوئی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

تابستان 96

۱۰- رژیم غذایی نامناسب، کمبود فعالیت بدنی و یا اضافه وزن.



سرطان علائم مختلفی دارد. بهتر است هر فرد به علائم زیر در وضعیت بدنی اش توجه کند:

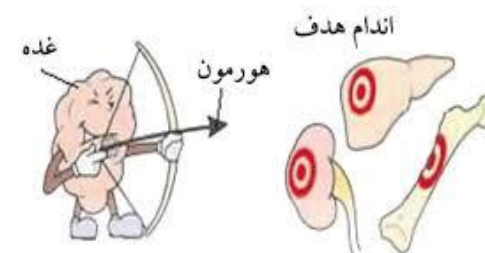
- ۱- وجود توده یا ضخیم‌شدگی در پستان یا دیگر قسمت‌های بدن
- ۲- رشد خال جدید تا تغییراتی در خال قدیمی
- ۳- زخمی که التیام نمی‌یابد
- ۴- خشونت در صدا یا سرفه‌ای که از بین نمی‌رود
- ۵- تغییرات در اجابت مزاج یا دفع ادرار
- ۶- ناراحتی پس از خوردن غذا
- ۷- وجود مشکلات در بلع
- ۸- افزایش یا کاهش بی‌دلیل وزن
- ۹- ترشحات یا خونریزی‌های غیرمنتظره
- ۱۰- احساس ضعف یا خستگی شدید

با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

۷- وجود برخی هورمون‌ها؛ هورمون‌ها می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پستان، سکتة قلبی، سکتة مغزی یا لخته‌شدن خون را افزایش دهند



۸- سابقه ابتلا به سرطان در خانواده
۹- مصرف مشروبات الکلی؛ مصرف طولانی مدت مشروبات الکلی، خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، حلق، مری، حنجره، کبد و پستان را افزایش می‌دهد

