



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
معاونت بهداشت



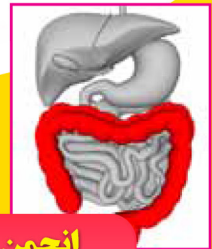
انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان
استان مرکزی (تبسم)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر کارهای غیراداری اداره سرطان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

تشخیص زودهنگام سرطان؛ اصول و شیوه های کلی



انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان استان مرکزی (تبسم)

آدرس: اراک، انتهای خ شهید رجایی (ملک)، بلوار شهید قدوسی،
کوچه مشتاقی، پلاک ۳۵۶۸ تلفن: ۰۸۶-۳۴۱۲۰۶۱-۲

چرا تشخیص زودهنگام مهم است؟

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون‌ها مورد در جهان رخ می‌دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان‌تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

در حال حاضر بطور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می‌کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است. نیمی از افرادی که امروز با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود و بیش از ۴۰ درصد بعد از ده سال هنوز زندگی می‌کنند. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است. مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان‌های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش‌های تشخیص زودهنگام است.

حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیشتر خواهد بود. دو جزء اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان وجود دارد: یکی آموزش و ترویج تشخیص زودرس و دیگری، انجام غربالگری.



تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟



معنای تشخیص زودهنگام این است که ما علائم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا اگر این علائم را در خود پیدا کردیم به سرعت به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنیم. از طرف دیگر، این مراکز نیز باید آمادگی شناسایی این علائم و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشند تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدامات تشخیصی کامل تر به مراکز بالاتر و مجهزتر معرفی کنند.

اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالای ۵۰ سال در سرطان پستان) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم.

بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند که از جمله آنها سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ است.

غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس سرطان است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش های ساده در فردی است که هنوز علامت ندارد. در یک برنامه کنترل سرطان ملی، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می گیرند.

لازم است هم بیمار و هم ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی به اهمیت تشخیص زودهنگام و انجام فعالیت های غربالگری سرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می شود.



شرایط پیشنهاد غربالگری برای یک بیماری یا عامل خطر سلامتی کدامند؟



برای اینکه اقدامات غربالگری یک بیماری را در یک گروه جمعیتی خاص که هیچ علامتی ندارند انجام دهیم، باید آن اقدام غربالگری شرایط خاصی داشته باشد:

- ساده باشد
- ارزان باشد
- مقبولیت عمومی داشته باشد
- حساسیت بالا داشته باشد (منفی کاذب کمی داشته باشد)
- اختصاصیت قابل قبولی داشته باشد (مثبت کاذب قابل قبولی داشته باشد)
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد، درمان مناسبی در علم پزشکی برای آن وجود داشته باشد
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد و درمان مناسب هم شد، طول عمرش افزایش یابد یا دست کم کیفیت زندگی اش بهتر شود.

به همین دلیل است که روش های غربالگری فقط برای سرطان های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم توسط سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد شده اما اینکه در چه گروه هایی از نظر میزان خطر ابتلا و از چه سنی شروع شوند، هنوز هم با تردیدهای زیادی مواجه است.





اغلب در مراحل اولیه سرطان علایمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می‌کند. آشنایی با این علایم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است. مسلماً وجود این علایم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در اغلب موارد به دنبال یک بیماری خوش خیم ایجاد شده و به زودی برطرف می‌شوند ولی تشخیص این نکته با پزشک است. توجه به این نکات به معنی محافظت قطعی شما در مقابل ابتلا به تمامی سرطان‌های شناخته شده نیست ولی احتمال پیشگیری از سرطان‌های شایع زیاد بوده و در انجام به موقع و موفق درمان مفید است چرا که سرطان در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچ‌گاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید. علامت‌های هشدار دهنده در مورد ابتلا به سرطان این موارد است:

- ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال‌های پوستی
- زخم‌های بدون بهبودی در طی دو هفته
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی
- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید
- خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

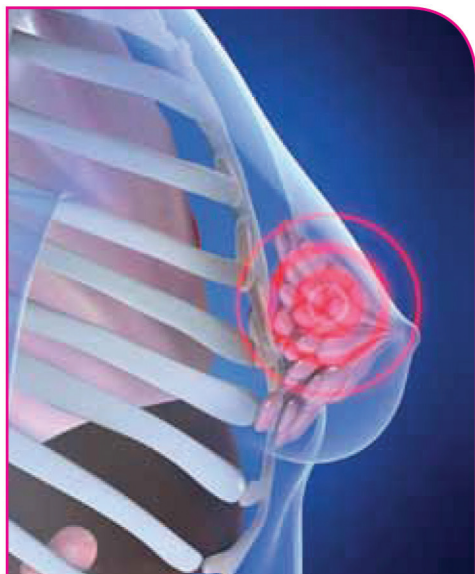
نشانه‌های بالا مربوط به همه سرطان‌های شایع هستند اما برخی سرطان‌ها از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت نیاز به توجه بیشتری دارند. در اینجا فقط اشاره کوتاهی به علایم هشداردهنده سه سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می‌شود اما در مورد شیوه‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری به طور مفصل‌تر در بخش‌های اختصاصی به آنها پرداخته خواهد شد.



تشخیص زودهنگام سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته). به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زود هنگام به منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه تشخیص زود هنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است. مهم ترین علائم هشداردهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:



۱. توده پستان یا هر تغییر در شکل یا قوام پستان

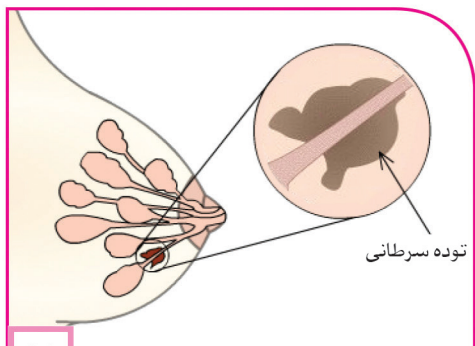
۲. توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت

۳. مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:

- تغییرات اگزمایی پوست
- فرورفتگی نوک پستان
- پوست پرتقالی
- زخم

• ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون آلود

• توده در زیر بغل

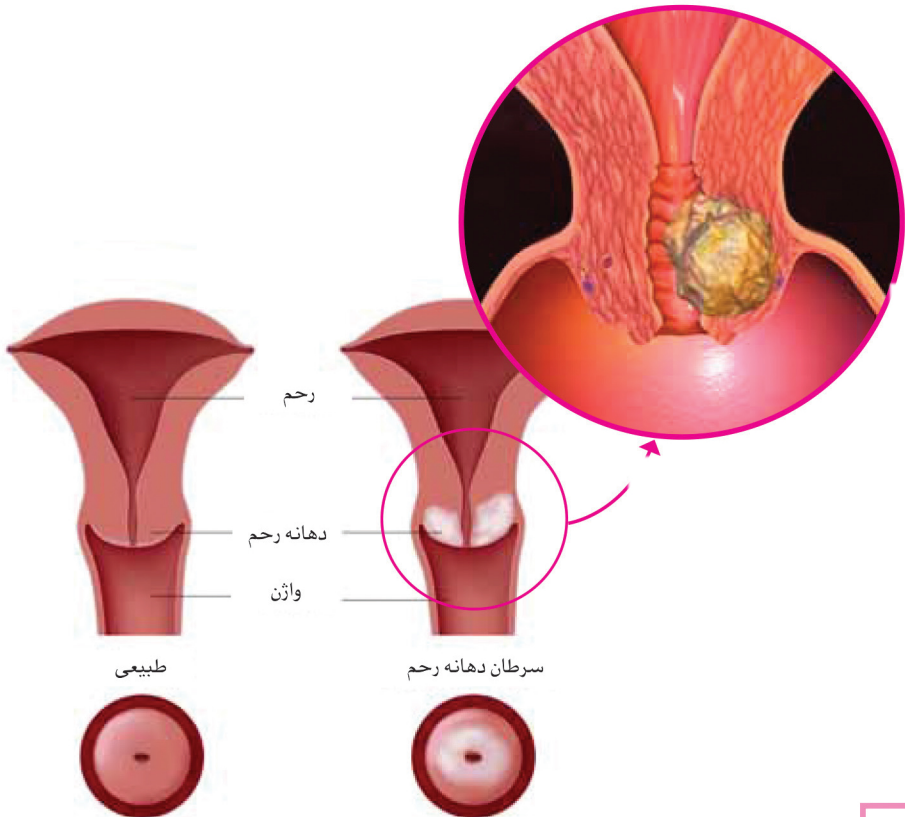


تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم



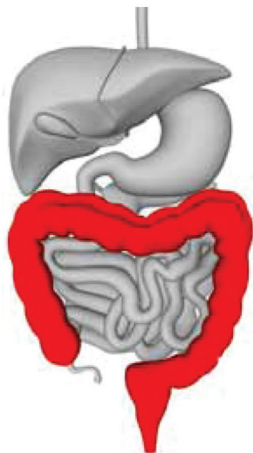
سرطان دهانه رحم هر چند در ایران شایع نیست اما علایم هشداردهنده ای دارد که توجه به آنها می تواند منجر به تشخیص زودهنگام این بیماری شود:

- خونریزی غیرطبیعی زنانگی (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی)
- ترشحات بدبوی واژینال
- درد هنگام نزدیکی جنسی
- هر کدام از موارد بالا همراه با توده قابل لمس شکمی یا درد پایدار شکمی یا کمبری

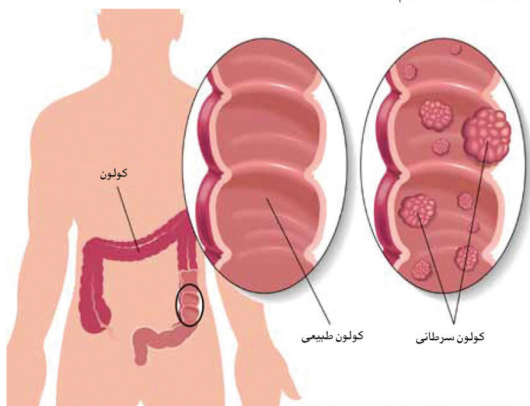


تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ نیز یکی از شایع ترین سرطان ها در ایران و جهان است که علایم هشدار دهنده ای دارد. اما در بسیاری از موارد این علایم نشان دهنده بدخیمی نیستند بنابراین بررسی دقیق تر شرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم خونی و معاینه شکم و راست روده توسط پزشک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است:



- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- یبوست در طی یک ماه اخیر یا یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
- کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم بالا



توجه:

انجام غربالگری و تشخیص زود هنگام سه سرطان (روده بزرگ، پستان و دهانه رحم) در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی به صورت رایگان انجام می شود.

گروه هدف برنامه:

- سرطان روده بزرگ: افراد ۵۰ تا ۶۹ سال
- سرطان پستان: زنان ۳۰ تا ۶۹ سال
- سرطان دهانه رحم: زنان ۳۰ تا ۵۹ سال



مرکز خدماتی رفاهی انجمن تبسم

با توجه به این که بیمارستان آیت ... خوانساری بزرگترین مرکز درمانی سرطان در غرب کشور بوده و تعداد زیادی از بیماران از استان های همجوار جهت درمان به این مرکز مراجعه می نمایند، همچنین با عنایت به طولانی بودن دوره درمان بیماران و الزام بر حضور همراهان آنان و متعاقب آن مشکلات اسکان و ... انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان استان مرکزی (تبسم) در راستای تسهیل امر فوق، با کمک خیرین انسان دوست و نیک اندیش اقدام به ساخت مرکز خدماتی رفاهی به مساحت ۱۶۰۰ مترمربع در ۶ طبقه و ۴۰ سوئیت نمود، تا بیماران در تمام طول درمان از همه امکانات رفاهی موجود بهره مند شوند.



بخش خون



در راستای تحقق اهداف حمایتی از بیماران مبتلا به سرطان و با توجه به افزایش تعداد کودکان مبتلا به این بیماری که در پی آن کمبود ظرفیت تخت های بیمارستانی را به همراه داشت؛ انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان استان مرکزی (تبسم) مکلف شد تا با کمک خیرین و حمایت های دانشگاه علوم پزشکی اراک نسبت به بازسازی بخش خون واقع در محوطه بیمارستان امیرکبیر به مساحت ۶۰۰ متر مربع مطابق با استانداردهای پزشکی اقدام نماید، تا کودکان مبتلا به سرطان در کوتاه ترین زمان ممکن ادامه درمان آنها فراهم گردد.

پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی
و امید



گام برای
پیشگیری
از سرطان



۲ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه،
تند راه بروید.



۱ سیگار و قلیان نکشید و در
معرض دود آن قرار نگیرید.



۴ مصرف نمک، قند، شکر و روغن
روزانه خود را کاهش دهید.



۳ روزانه ۵ وعده میوه و
سبزی بخورید.



۶ با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب
از پوست خود محافظت کنید.



۵ وزن خود را مدیریت کنید.
چاقی و اضافه وزن بیماری زا
است.



۸ آلاینده های سرطان زا را بشناسید
و از خود محافظت کنید.



۷ الکل ننوشید از مواد مخدر
دوری کنید.



۱۰ علائم هشدار دهنده سرطان را
بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



۹ با خود، دیگران و محیط زیست
مهربان باشید.

برای کسب اطلاعات معتبر علمی به سایت آوای سلامت به آدرس
iec.behdasht.gov.ir مراجعه نمایید.