



آنچه باید در مورد غربالگری سرطان بدانید



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۲۹

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

و کلام پایانی اینکه:

برای اینکه مغلوب حریف خود نشوید باید اول خود و سپس او را درست بشناسید. آگاهی خود را درباره سرطان افزایش دهید و باورهای غلط خود را تغییر دهید تا پیروز شوید و در این راه به دیگران نیز یاری رسانید تا بیشتر بدانند. برای دستیابی به رستگاری، دانستن حق همه ماست و رهایی از باورهای نادرست وظیفه ای همگانی.



منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم:

- ♦ در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.
- ♦ هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- ♦ چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- ♦ از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- ♦ در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- ♦ از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- ♦ با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- ♦ از غذاهای تازه استفاده کنید.



هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با غربالگری سرطان ها تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده اطلاعات لازم را کسب نمایید.

قبل از پیدایش علائم ، تشخیص و شناسایی زودهنگام بیماری تأثیر بسزایی در موفقیت درمان دارد و به همین ترتیب در صورت وجود بیماری درمان آن را نیز آسان تر می کند.

هدف اصلی آزمایش غربالگری این است که سرطان را در مراحل اولیه شناسایی کند، یعنی دقیقاً مرحله‌ای که هیچ علائم و نشانه‌ای را از خودش بروز نمی‌دهد، این شناسایی زودهنگام می‌تواند به پروسه درمان و بهبودی فرد کمک کند و حتی درصد زنده ماندن فرد را نیز افزایش دهد.

غربالگری سرطان برای چه افرادی لازم است؟

غربالگری می‌تواند با تشخیص زودهنگام، سلول های غیرطبیعی و یا سرطانی که در بدن فرد وجود دارد را شناسایی کند.

بنابراین زمانی که نتایج آزمایش، حضور سرطان را نشان دهد درمان آن بسیار راحت تر و آسان تر می‌شود.

در نتیجه افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان دارند باید از ۴۰ یا ۵۰ سالگی شروع به انجام غربالگری نمایند.



غربالگری از چه سنی باید انجام شود؟

به طور کلی برای هر سرطان، غربالگری در سن خاصی انجام می‌شود که ما در زیر به سن های مناسب غربالگری برای هر سرطان اشاره می‌کنیم.

باید بدانید که بیشترین غربالگری مورد استفاده در کشور ما غربالگری برای سرطان سینه است.

توصیه می‌شود که خانم ها از سن ۵۰ سال به بالا غربالگری ماموگرافی را هر دو سال یک بار تا سن ۷۰ سالگی حتما انجام دهند. توصیه می‌شود معاینه پستان، ماهانه از روز پنجم قاعدگی توسط فرد انجام شود و در صورت مشاهده هرگونه علائم غیرعادی به پزشک مراجعه کند.



***دومین سرطان شایع** در جهان برای خانم ها سرطان رحم می‌باشد که پزشکان توصیه می‌کنند که ۳ سال بعد از ازدواج یا بعد از اولین تجربه تماس جنسی خانم ها تحت غربالگری پاپ اسمیر قرار بگیرند.



*سرطان شایع دیگر در جهان سرطان روده بزرگ

می‌باشد که افراد باید در سن بالای ۶۰ سالگی تحت غربالگری روده (کولونوسکوپی) قرار بگیرند. اگر جواب این آزمایش منفی باشد لازم است که هر ۵ سال یکبار، دوباره این کار را انجام دهند.

آزمایش دیگری نیز برای غربالگری سرطان روده بزرگ وجود دارد که به اسم بررسی خون مخفی در مدفوع می‌باشد اما این آزمایش از ارزش کمتری برخوردار است و پزشکان آن را به عنوان تست استاندارد نمی‌شناسند.

***غربالگری سرطان پروستات** در مردان از ۵۰ سالگی به بعد از طریق آزمایش خون (PSA) هر سال یکبار باید انجام شود.

***غربالگری سرطان ریه** از سن بالای ۶۰ سال از نظر ابتلا به سرطان ریه باید سالی یک بار انجام شود. در صورت استعمال دخانیات و یا سابقه ابتلا به سرطان ریه در خانواده این بررسی باید هر ۶ ماه یکبار انجام گردد.

***غربالگری تیروئید** بعد از ۵۰ سالگی هر ۵ سال یکبار معاینه تیروئید انجام شود.

