

## تأثیر رفتارهای نادرست زندگی در بروز سرطان



### پوشش ملی مبارزه با سرطان

گام برای پیشگیری از سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه بروید.
- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.
- وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زاست.
- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.
- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.
- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.
- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- علامه هشدار دهنده سرطان را بشناسید و بموقع به پزشک مراجعه کنید.

عامل خطر **دخانیات** بعنوان عامل خطر ثابت شده در ایجاد حداقل ۸ نوع سرطان از جمله: (دهان، حنجره، ریه، پانکراس، مثانه، کلیه، مری و معده و عامل احتمالی در سرطان های روده بزرگ، دهانه رحم، سرطان خون، کبد، غدده فوق کلیوی، کیسه صفرا، حفره بینی و سینوسها) می باشد.

- مصرف سیگار یکی از مهمترین عوامل خطر سرطان ریه است.
- مواجهه زودرس با دود سیگار مخصوصاً در کودکان و نوجوانان خطر سرطان ریه را چندین برابر افزایش می دهد.
- سیگار باعث بروز ۹۰ درصد سرطان های ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است.
- با مصرف روزانه ۲۰ نخ سیگار خطر سرطان لوزالمعده در مردان ۵ برابر و در زنان ۶ برابر می باشد.
- مردان سیگاری ۷۰٪ و زنان سیگاری ۴۰٪ احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان کلیه و مثانه دارند
- بیش از ۴ هزار ماده شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که بیش از ۴۰ نوع آن سرطان زاست.

سرطان ها از مهم ترین بیماریهای **غیر واگیر** هستند که بار بیماری عمده ای را به جامعه تحمیل می کند. سرطان دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل در کشورهای در حال توسعه است، در حال حاضر سرطان عامل ۱۲ درصد مرگ و میر در سراسر جهان می باشد.

در ایران ۱۵-۸ بهمن ماه هفته ملی مبارزه با سرطان نامگذاری شده است.

## وضعیت سرطان در ایران

سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است. سالانه بیش از ۳۰۰۰۰ نفر در اثر سرطان جان خود را از دست می دهند. تخمین زده می شود هر سال در کشور بیش از ۷۰۰۰۰ مورد جدید سرطان اتفاق می افتد.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



بیمارستان شهید اشرفی اصفهانی شهر



## به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان

کد پمفلت: AH/HE 46

واحد آموزش سلامت همگانی

33625081

## عوامل خطرو پیش گیری از سرطان کولون و رکتوم

سرطان کولون و رکتوم یک بیماری خطرناک، اما قابل پیشگیری و دومین سرطان شایع در مردان و سومین سرطان شایع در زنان است. وقوع این سرطان تحت تأثیر فاکتورهای ژنتیکی و محیطی می باشد که عامل خطرزای سرطان کولون و رکتوم با افزایش سن بالا می رود و یکی از شایع ترین سرطان ها در افراد سال - خورده می باشد و علائم، اغلب به تدریج ظاهر می - شود و سن بیشتر افراد مبتلایان بالای 50 سال می - باشد. این بیماری در افراد با سابقه مثبت خانوادگی در بستگان درجه یک که قبل از 55 سالگی مبتلا شده اند، احتمال بروز بیشتری وجود دارد.

ریسک سرطان کولون و رکتوم در مبتلایان به پولیپ، بیماری های التهابی روده و یا کولیت اولسراتیو زیاد است.

عوامل خطرزای دیگری نیز شامل مصرف الکل است که ریسک سرطان کولون و رکتوم را بالا می برد. هم - چنین چاقی و افزایش وزن، استعمال دخانیات (تنباکو، سیگار) ریسک سرطان کولون و رکتوم را افزایش می دهد. عدم تحرک و رژیم غذایی پرچرب و حاوی گوشت قرمز و مصرف کم فیبر و سبزیجات و میوه جات نیز احتمال سرطان کولون و رکتوم را افزایش می دهد.

### علائم هشدار دهنده سرطان

در صورت داشتن هر کدام از این نشانه ها حتماً به پزشک مراجعه کنید

<p>تفسیر رنگ و اندازه خال های پوستی</p>	<p>ابتلای افراد درجه اول خانواده به سرطان</p>
<p>تاخیر در بهبود زخم ها</p>	<p>سرفه یا گرفتگی صدا برای مدت طولانی</p>
<p>اختلال در بلع یا سوزش مفاصل</p>	<p>اسهال یا یبوست های طولانی</p>
<p>استفراغ یا سرفه های خونی</p>	<p>بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل</p>
<p>نوده های کوچک یا بزرگ در هر جای بدن</p>	<p>خونریزی غیر طبیعی هنگام دفع</p>

تشخیص زودرس سرطان در مراحل اولیه باعث می شود بتوان آن را به موقع درمان کرد

میرخانه کارگروه پیشگیری از بیماری ها و بهداشت فردی