

- الکل : از مصرف الکل باید اجتناب شود.
- تغذیه : غذاهای پر فیبر و کم چربی و سبزیجات و میوه های سرشار از ویتامین های A و C باید مصرف شود. از غذاهای نمک سود شده ، دودی و نیترات دار باید پرهیز شود.



- وزن باید در حد مناسب بر اساس سن و جنس و ساختار بدن حفظ شود.



انواع سرطان:

- کارسینوما: سرطان سلول های اپی تلیال
- سارکوما : سرطان استخوان ها و عضلات و بافت های پیوندی
- لوکمی: سرطان ارگان های سازنده خون
- لنفوما: سرطان ارگان های مقابله کننده با عفونت

پیشگیری :

- سیگار : سیگار نکشید و در صورتی که تبدیل به عادت شده است ، آن را ترک کنید. از مصرف فرآورده های تنباکو مانند سیگار، سیگار برگ، تنباکوی جویدنی و توتون پپ اجتناب کنید.



- نور خورشید : از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب شود. اگر ماندن در آفتاب ضرورت دارد، از کرم ضدآفتاب استفاده شود. از لباس های محافظ به ویژه برای پوشش سر و صورت استفاده کنید.
- اشعه و تشعشعات : از قرارگیری بیش از حد در معرض اشعه یونیزان یا رادیواکتیو اجتناب کنید.

سرطان یک بیماری جهانی است و افراد را بدون توجه به نژاد ، جنس، وضعیت اجتماعی اقتصادی و یا فرهنگ مبتلا می کند. شایعترین محل های درگیری در سرطان های کشنده در مردان به ترتیب ریه ها، پروستات ، کولون و رکتوم است و در زنان به ترتیب ریه ها، پستان ، کولون و رکتوم است.

مرحله بندی و درجه بندی سرطان

هدف از مرحله بندی و درجه بندی سرطان این است که وسعت تومورهای بدخیم تعیین شود تا پزشک بتواند برای درمان برنامه ریزی کند، پیش آگهی را مشخص کرده و به ارزیابی نتایج بپردازد. مرحله بندی باید در طی فاز قبل از درمان بیماری و در صورتی که جراحی یکی از روش های درمانی تجویز شده است، بعد از جراحی انجام شود. همچنین اگر بیماری بعد از یک مرحله بهبودی عود کند نیز انجام می شود. مرحله بندی بالینی شامل معاینه ی جسمی و ارزیابی نمونه ی بیوپسی (تومور و غده لنفاوی) است. درجه بندی براساس بافت شناسی تومور است که می تواند برای تعیین پیش آگهی سرطان ها مفید باشد. اغلب سرطان ها از ۱ (تمایز خوب) تا ۴ (تمایز ضعیف) طبقه بندی می شوند. توموری دارای تمایز ضعیف است که کمترین شباهت را به سلول های طبیعی داشته باشد و دارای بدترین پیش آگهی است.



سرطان



- داشتن معاینات منظم برای بررسی سرطان پروستات: برای مردان زیر ۵۰ سال سالیانه و برای مردان بالاتر از ۵۰ سال هر شش ماه یک بار

کولون:

- کلونوسکوپی: هر ۵ سال بعد از سن ۵۰ سالگی
- در افراد مسن: معاینه ی انگشتی رکتال هر ۵ سال و تست مدفوع از نظر خون مخفی به صورت سالیانه



تهیه کننده: اعظم فرخی سوپروایزر آموزشی مفتاح ورامین دی
۹۵

منبع: آموزش به بیمار ماری ام. کانابو

در مورد زنان اقدامات اختصاصی پیشگیری سرطان شامل:

سینه

- معاینه ماهیانه ی پستان ها را خود فرد بعد از دوره ی قاعدگی انجام دهد.
- معاینات منظم بالینی پستان ها: هر سه سال یک بار برای زنان بین سنین ۲۰ تا ۳۹ سال و سالیانه برای زنان در سنین ۴۰ سال و بالاتر لازم است.
- انجام ماموگرافی: برای خانم های ۵۰ ساله و بالاتر هر سال و برای سنین ۴۵-۴۹ سال هر ۱-۲ سال و برای سنین ۳۵-۳۹ سال براساس معاینات

سرویکس:

- انجام تست پاپ اسمیر یا معاینات لگنی: سالیانه در صورت فعالیت جنسی یا سن بالای ۱۸ سال
- استفاده از استروژن درمانی جایگزین برای کنترل علائم یائسگی
- از مصرف طولانی مدت قرص های ضدحاملگی حاوی استروژن اجتناب شود.

برای مردان اقدامات تخصصی پیشگیری از سرطان:

- انجام معاینات بیضه ها ماهیانه توسط خود فرد بعد از ۱۵ سالگی