



## بیماری سرطان چیست؟

سرطان در واقع یک بیماری نام آشنایی است که در قرن ها پیش وجود داشته است .سرطان یک بیماری جهانیست که افراد را بدون توجه به نژاد ،جنس، وضعیت اقتصادی و اجتماعی یا فرهنگ مبتلا میکند.



سرطان از سلول آغاز می شود که خود سازنده بافت های بدن می باشد و بافت ها اندام ها را می سازند. به طور طبیعی سلول ها رشد کرده و بر اساس نیاز بدن به سلول های جدیدتر تقسیم می شوند. وقتی که سلول ها پیر می شوند، می میرند و سلول های جدید جایگزین آنها می شوند. گاهی این روند طبیعی دچار اشکال می شود. سلول های جدید زمانی که بدن به آنها نیاز ندارد به وجود آمده و سلول های پیر که باید از بین بروند به حیات خود ادامه میدهند. این تجمع بیش از حد سلول ها ایجاد توده های بافتی می کند که تومور نامیده می شود .

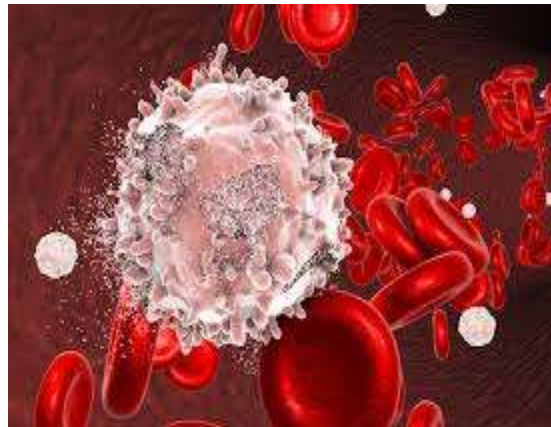
شایع ترین محل های درگیری در سرطانهای کشنده در مردان به ترتیب ریه ها ،پروستات، کولون و رکتوم است و در زنان به ترتیب ریه ها ،پستان ،کولون و رکتوم میباشد. علت دیگر احتمال سرطان شامل داروهای

ایمنوساپرسیو، ویروسها (آدنوویروس، پاپوویروس، ویروس هرپس، ویروس اپشتین بار ویروس، ویروس هپاتیت ب و... است.

### تومورها دو دسته اند :

تومور های خوش خیم که تهدید کننده حیات نیستند و معمولاً قابل درمان هستند ، به ندرت عود می کنند و سلول های آنها به بافت های اطراف تهاجم نمی کنند.

تومورهای بدخیم تهدید کننده حیات هستند، بعد از درمان احتمال عود زیاد است، سلول های آنها به بافت های اطراف حمله می کنند (متاستاز یا انفیلتراسیون). سلول های آنها از راه خون و سیستم لنفاوی به قسمت های دیگر بدن گسترش می یابند .



### انواع سرطان کدام است؟

بدن انسان از تعداد زیادی سلول مختلف تشکیل شده است که هر یک ممکن است غیرطبیعی شوند و به همین دلیل انواع مختلف سرطان را پدید بیاورند .

## علائم سرطان چیست؟

علائم بیماری با توجه به محل ایجاد سرطان، می تواند به صورت های متفاوت خود را نشان دهد، ولی به طور کلی در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده زیر لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کنید. تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مانند یبوست یا اسهال غیرطبیعی و به مدت طولانی ، توده یا برآمدگی در پستان یا هر جای دیگر بدن، خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از واژن ، مثانه، مقعد و نوک پستان ، زخمی که بهبود و التیام نمی یابد ، استفراغ یا سرفه خونی، هرگونه تغییر ( رنگ، اندازه و ...) در زگیل یا خال های موجود در بدن ، اشکال در بلع یا هضم غذا ، بی اشتها یا کاهش وزن بدون علت مشخص ، سرفه و یا گرفتگی صدا به مدت طولانی .



## عوامل خطر ساز سرطان ها کدامند؟

آلودگی های محیطی ، نور خورشید ( نور مستقیم و طولانی مدت خورشید )، عوامل ژنتیکی ، عوامل شیمیایی مانند انواع سموم و داروها ، سیگار ( خطر ابتلا به سرطان های ریه، حنجره، دهان، مری، مثانه، کلیه، حلق، معده، لوزالمعده و دهانه رحم را افزایش می دهد) ، افزایش سن فرد ، هورمون ها ( مثل استروژن ) ، بعضی ویروس ها و باکتری ها ( مثل ویروس هپاتیت ب )، پرتوهای یون ساز مانند اشعه ایکس ، مصرف مشروبات الکلی ( بخصوص اگر همراه با کشیدن سیگار باشد خطر چندین برابر می شود)، تغذیه بد، کم تحرکی و چاقی (رژیم غذایی پرچرب احتمالاً ابتلا به سرطان های پروستات، روده بزرگ و رحم را افزایش می دهد).

## مصرف سیگار و قلیان

مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماریها نظیر، بیماریهای قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم های معده و دوازدهه می شود. دخانیات خطر انواع سرطان ها را از سر تا پا زیاد میکند مانند سرطان های سر و گردن، سرطان های مثانه، کلیه، سرطان خون و...

از هر ده فرد مبتلا به سرطان ریه ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بودند همچنین قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطانزا دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم مواد مضر تری نیز دارند و باعث آسم و حساسیت می شود. هر وعده قلیان معادل ۵۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار میباشد. کسانی که سیگار را ترک می کنند طول عمر بیشتری از سیگاری ها دارند. ترک سیگار احتمال سرطان ریه، سایر سرطان ها، حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری های مزمن ریوی را کم می کند.



چگونه می توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد؟



سابقه فامیلی، تأثیر سیگار در ایجاد سرطان، خصوصاً سرطان ریه که بیشتر از همه سبب مرگ می شود غیر قابل انکار است. بنابراین توصیه می شود که از استعمال دخانیات خودداری شود.



از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.  
به طور منظم ورزش کنید.  
به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک مراجعه کنید، به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید، معاینه منظم دستگاه تناسلی زنان پس از ازدواج توسط پزشک جهت پیشگیری مفید می باشد.  
اگر از نظر شغلی با مواد شیمیایی، مواد پرتوزا، و عوامل سرطان زا مانند دوده، روغن های صنعتی و آرسنیک سر و کار دارید با رعایت دستورهای بهداشتی خود را به وسایل ایمنی مجهز کنید .  
پیشگیری از سرطان با تغذیه صحیح به طورمثال ( مصرف گوشت قرمز و چربی ها خصوصاً چربی های حیوانی را کم کنید) زیرا این غذاها هم موجب چاقی می شود و هم خطر سرطان هایی مثل سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ را زیاد می کند.

سبزی ها و میوه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین ها، مواد معدنی مفید، مواد ضد سرطان و الیاف هضم نشدنی فیبر، بسیار مفیدتر می باشد. در صورت نداشتن منع پزشکی هر روز سبزی و میوه بخورید. از غلات کامل و سبوس دار استفاده کنید.

مشروبات الکلی عامل بروز برخی سرطان ها مثل سرطان های دستگاه گوارش و حفره دهان است از خوردن و نوشیدن آن خودداری نمایید.

پختن غذاها خصوصاً گوشت ها در درجه حرارت خیلی زیاد ( کباب کردن و ... ) منجر به بروز برخی مواد سرطان زا در آنها می شود.

وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید و به جای سرخ کردن مواد غذایی در روغن از غذاهای آب پز استفاده کنید.

گرچه روغن های گیاهی مثل روغن زیتون، ذرت، سویا، آفتاب گردان و کنجد از سایر روغن ها خیلی بهتر است اما آنها را نیز بی رویه مصرف نکنید.

مصرف غذاهای دودی، کنسرو شده، نمک سود و انواع شوری ها را کنار بگذارید.

غذا را خارج از یخچال نگه داری نکنید و مدت نگه داری غذا در یخچال و فریزر هم محدود باشد.

نوشابه ها و آب میوه های غیرطبیعی ننوشید، توجه داشته باشیم که خوردن تنقلاتی مثل پفک و چیپس و غذاهای آماده مثل سوسیس، کالباس و پیتزا برای همه ، به ویژه برای کودکان، مضر است .

به جای مصرف فست فودها، از خانواده خواهید غذاهای سالم پرانرژی برایتان آماده کنند.

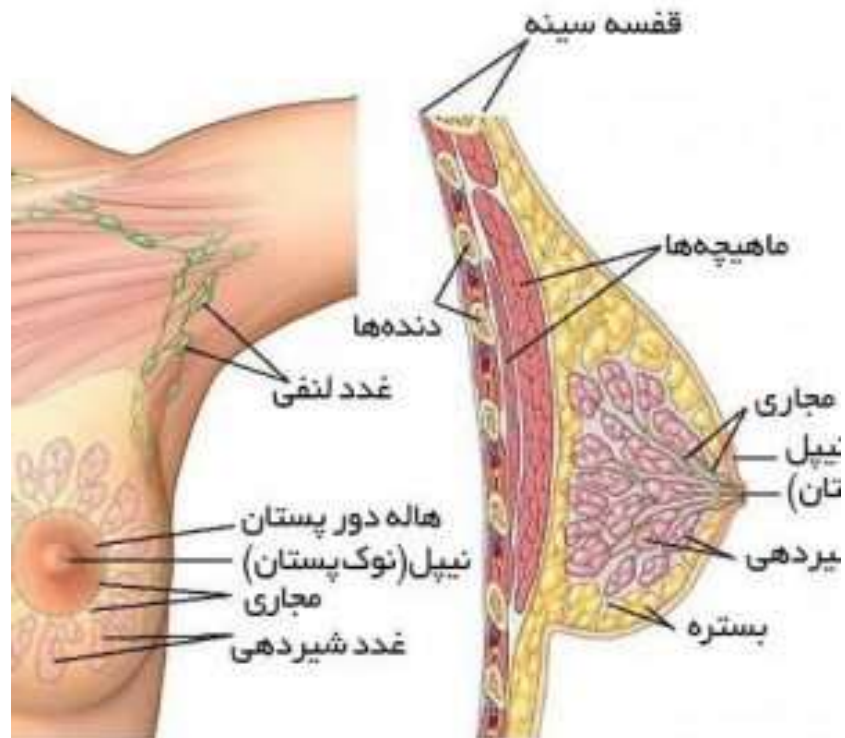


## علائم و مراقبتهای برخی از شایع ترین سرطانها به شرح زیر می باشد:

### سرطان پستان (سینه) چیست؟

سرطان پستان یکی از شایع ترین بدخیمی ها است. نوعی از سرطان است که عملکرد تقسیم سلولی در سلولهای پستان را دچار اختلال می کند. سلولهای سرطانی پستان در شخصی که مبتلا شده، بدون کنترل و بیش از حدی که لازم است تکثیر می شوند و احتمال متاستاز پنهانی به نواحی دور دست وجود دارد که ممکن است با یا بدون درگیری غدد لنفاوی باشد.

پستان شامل بافت غده ای ، مجرا ، همراه با بافت فیبری و بافت چربی بین لوب ها است.



بیشتر سرطان‌های پستان از مجراها یا لوبول آغاز می‌شود. سلول‌های سرطانی می‌توانند از طریق رگ‌های خونی و مسیرهای لنفاوی به سمت بیرون از پستان حرکت کنند و در بقیه‌ی بدن گسترش پیدا کنند. در این حالت می‌گوییم سرطان متاستاز رخ داده است.

### انواع مختلف سرطان پستان کدام هستند؟

کارسینوم غیر مهاجم پستان، عمدتاً در حین غربالگری ماموگرافی تشخیص داده می‌شود. این بیماری با تکثیر سلول‌های بدخیم در داخل مجاری و لوبول‌ها، بدون تهاجم به بافت‌های اطراف، مشخص می‌شود. بنابراین کارسینوم درجا نوع غیر مهاجم سرطان پستان یا سرطان پستان در مرحله صفر می‌باشد.

### سرطان مهاجم پستان شامل

کارسینوم ارتشاحی مجرایست که حدود ۸۰ درصد تمام سرطان‌ها را تشکیل می‌دهد و معمولاً به غدد لنفاوی زیر بغل متاستاز یا دست اندازی می‌نماید.

کارسینوم ارتشاحی لوبولار که بین ۵ تا ۱۰ درصد سرطان‌های پستان را شامل می‌شود و بصورت ناحیه ضخیم در پستان می‌باشد.

سایر سرطان‌های پستان کارسینوم مدولار، سرطان موسینوس، سرطان توبولار مجرای، کارسینوم التهابی و بیماری پاژه می‌باشد.



## علائم سرطان پستان چیست و چطور آنها را تشخیص دهیم؟

این بیماری در بعضی افراد بدون علامت ظاهر می‌شود و گاهی علائم مختلفی دارد که در افراد مختلف متفاوت است

سرطان پستان اکثراً در ربع فوقانی خارج پستان که بیشترین قسمت بافت متمرکز است بروز می‌کند.

ضایعات عموماً غیر حساس، بدون درد، ثابت، بی‌تحرک، سفت و دارای مرزهای نامنظم است، ممکن است درد شدید

همراه با سرطان در مراحل آخر نیز وجود داشته باشد.

ایجاد شدن برجستگی یا اجزای توده مانند در پستان یا حفره‌ی زیر بغل

تورم بخشی از پستان یا ضخیم شدن پوست آن

پرتقالی شدن پوست پستان

درد نوک پستان یا کشیده شدن نوک پستان به سمت داخل

قرمز یا پوست پوست شدن نوک پستان

ترشح هر نوع ماده‌ای غیر از شیر از نوک پستان (مثل خون)

هرگونه تغییر در شکل پستان یا حس درد

## آیا توده پستانی لزوماً خطرناک و بد است؟

توده‌هایی که در پستان به وجود می‌آیند، لزوماً سرطانی نیستند. گاهی این توده‌ها کیست‌هایی کوچک پر از مایع هستند و در بیشتر موارد به دلایل دیگری غیر از سرطان ایجاد می‌شوند. مثلاً کیست‌ها و وضعیت فیبروکیستیک پستان، دو عامل بسیار شایع هستند. وضعیت فیبروکیستیک تغییراتی در پستان ایجاد می‌کند که ممکن است همراه با درد، سوزش و ایجاد شدن یک توده‌ی پستانی باشد.

## پیشگیری از سرطان سینه

سرطان پستان مثل خیلی از بیماری‌های دیگر تحت تأثیر عوامل تغییرناپذیری همچون ژنتیک و عوامل تغییرپذیری همچون سبک زندگی است. اگر بدانیم چه عواملی باعث ایجاد سرطان می‌شود و از آنها دوری کنیم یا جلوی آنها را بگیریم در واقع از سرطان پیشگیری کرده‌ایم.

## عوامل خطرزای که بر بروز سرطان سینه تأثیر دارند!

- زن بودن و بالا رفتن سن دو عامل بسیار مهم هستند.
- اتفاقاتی مثل جهش‌های ژنتیکی در طول زندگی
- تاریخ شروع پرئود (برای اولین بار) و پایان آن (یائسگی) در بروز سرطان پستان تأثیر دارند. هرچه سن شروع پرئود پایین‌تر و سن پایان بیشتر باشد، احتمال ابتلا به سرطان بیشتر می‌شود.

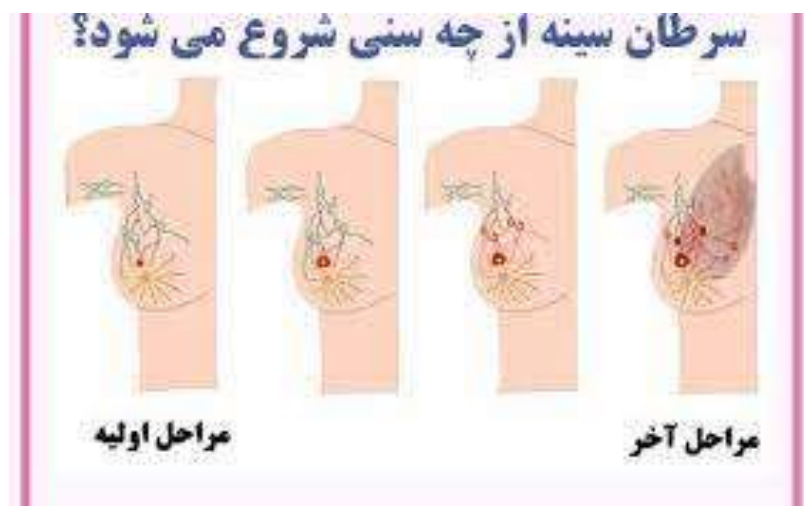
- سابقه‌ی سرطان پستان در خانواده یا خود فرد (قبلاً) احتمال مبتلا شدن را بیشتر می‌کند.
- بیماری‌های غیرسرطانی دیگری هم مربوط به پستان هستند، که احتمال ابتلا را افزایش می‌دهند.
- قرار گرفتن در معرض تابش پرتوهای یونیزان در سنین بین بلوغ تا ۳۰ سالگی
- عدم حاملگی و اولین حاملگی در سنین بالا
- درمان با جایگزینی هورمون
- مصرف الکل و دخانیات
- هورمون‌ها
- اضافه وزن و چاقی مخصوصاً پس از دوران یائسگی
- عدم تحرک و ورزش نکردن

## روش معاینه صحیح پستان برای پیشگیری از سرطان

خود آزمائی یا معاینه پستان توسط خود فرد یکی از روشهای تشخیص زودرس سرطان پستان است و چون نیازی به صرف وقت و هزینه ندارد و به راحتی در منزل قابل انجام است.

معاینه بالینی پستان در زنان ۲۰ تا ۳۰ ساله حداقل هر ۳ سال و بعد از ۳۰ سالگی هر یک سال توصیه می شود. یک معاینه کامل پستان شامل خودآزمایی پستان، حداقل ۱۰ دقیقه طول می کشد و شامل مشاهده و لمس است.

معاینه در منزل می تواند به تشخیص و درمان زودرس مخصوصاً در افرادی که وسایل تشخیصی پیشرفته مانند ماموگرافی در دسترس ندارند، کمک کند.



خود آزمائی پستان دو مرحله دارد :

۱- نگاه کردن که علائم ظاهری را مشخص میکند.

۲- لمس کردن که توده ها را تشخیص میدهد.

مرحله اول: ابتدا در جلوی یک آینه پهن ایستاده و به سینه‌های خود در چهار حالت :

۱- دستها بالای سر

۲- دستها به کمر زده

۳- دستها در کنار بدن آویزان

۴- خم شده به سمت جلو

به دقت نگاه کنید و در صورت وجود هر گونه علامت غیر عادی مانند فرو رفتگی پوست و یا نوک پستان و یا زخمهای مزمن یا پوسته پوسته شدن نوک پستان یا حالت پوست پرتقالی پستان توجه کنید.

مرحله دوم: به پشت بخوابید و دست سمتی را که می خواهید معاینه کنید زیر سر بگذارید و با دست مقابل تمامی پستان را معاینه کنید. برای اینکار از قسمت نرم بند انتهائی انگشتان دوم تا چهارم استفاده کنید و نسج پستان را به آرامی و به حالت دورانی روی قفسه سینه بلغزانید.

\* برای اینکه تمام قسمت‌ها به طور کامل معاینه شوند، نسج پستان را مانند یک ساعت در نظر بگیرید و تمام قسمت‌های آن را معاینه کنید.

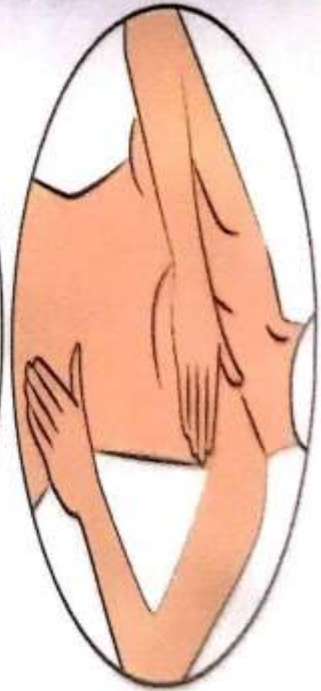
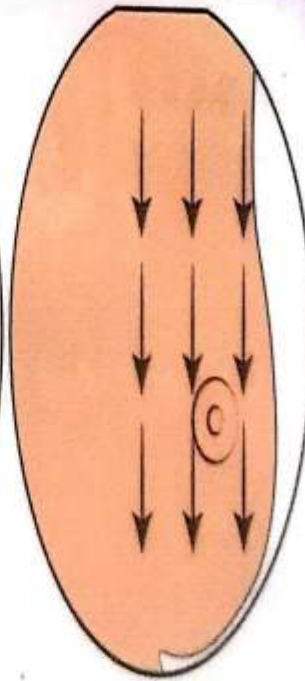
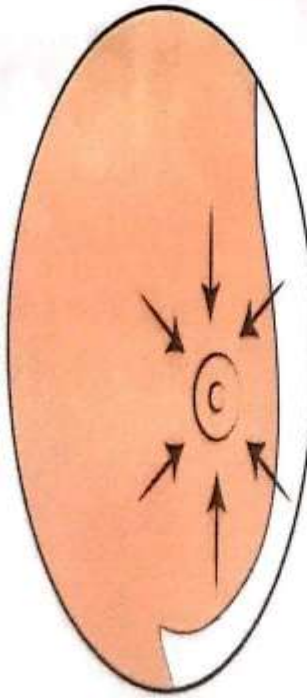
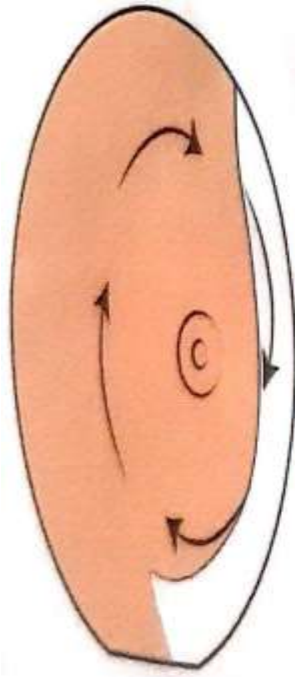
\* ناحیه زیر بغل را نیز فراموش نکنید و با نگه داشتن بازو به حالت نیمه باز این منطقه را نیز به صورت عمقی معاینه کنید.

\* معاینه پستان را می‌توانید در حمام و در حالت ایستاده نیز انجام دهید.

\* در انتها نوک پستان را به آرامی فشار دهید تا از وجود یا عدم ترشحات نوک پستان مطلع شوید.

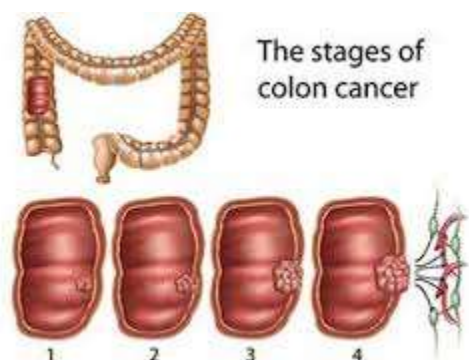
\* در صورت لمس توده یا سفتی در پستان یا ترشح از نوک پستان بدون اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه کنید زیرا در بسیاری از موارد این علامت‌ها مربوط به بیماری‌های خوش خیم سینه بوده و درمان آنها بسیار راحت می‌باشد.





## سرطان کولون چیست؟

سرطان روده بزرگ به سرطانی شدن بافت های روده بزرگ در بخش تحتانی آن گفته می شود. یکی از رایجترین سرطان ها است. سرطان مقعد در انتهای روده بزرگ تشکیل می شود.



### عوامل خطر در ایجاد سرطان کولون چه می باشد؟

افزایش سن

تاریخچه خانوادگی ابتلا به سرطان

تاریخچه ابتلا به بیماری التهابی روده

رژیم غذایی پرچربی، پر پروتئین، کم فیبر و غذاهای بیش از حد تصفیه شده

سرطان ناحیه تناسلی یا سرطان پستان در زنان

**سن:** اکثر افراد مبتلا به این بیماری سن بالای ۵۰ سال دارند اما این بیماری در هر سنی اتفاق می افتد.

**رژیم غذایی:** بین این بیماری و رژیم غذایی پر از چربی و پر انرژی و کم فیبر، رابطه مستقیم وجود دارد.

**پولیپ ها:** این بیماری بصورت رشد توده های خوش خیم در جدار روده تعریف می شود که معمولاً بعد از سن

۵۰ سالگی شایع است. به نظر می رسد که در این ساختار شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.



**تاریخچه شخصی:** کسانی که قبلا سرطان های روده بزرگ داشته اند یا خانم هایی که مبتلا به سرطان تخمدان، رحم، یا پستان بوده ان. شانس بیشتری جهت ابتلا به این بیماری دارند.

### **علائم بیماری به محل بروز سرطان، مرحله بیماری و عملکرد قسمت مبتلا بستگی دارند.**

شایع ترین علامت، تغییر در عادات دفعی روده مثل اسهال، یبوست یا کاهش قطر مدفوع که بیش از یک روز طول بکشد.

### **سایر نشانه ها شامل موارد زیر است:**

وجود خون در مدفوع، بی اشتهايي، کاهش وزن، ضعف و خستگی بدون دليل، یرقان و زردی پوست یا سفیده چشم، درد مبهم شکمی، مدفوع سیاه، قیری رنگ و ...  
شایع ترین علت خونریزی از قسمت تحتانی دستگاه گوارش سرطان کولون می باشد.

### **رژیم غذایی جهت پیشگیری از سرطان روده:**

**مصرف رژیم پرفیبر:** فیبر به حرکت غذا در لوله گوارش و دفع ضایعات آن از بدن و در نتیجه حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. داشتن رژیمی که میزان فیبر آن بالا و چربی آن پایین باشد، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و مقعد را می کاهش دهد مثل میوه و سبزی تازه و غلات مانند جو، سبوس و ..  
رژیمی که چربی آن بالاست می تواند خطر ابتلا به سرطان روده را افزایش دهد.

## سرطان معده چیست؟

سرطان معده به زمانی گفته می شود که سلول های سرطانی روی پوشش داخلی معده ایجاد می شود. شیوع سرطان معده در مردان دو برابر زنان است. سرطان معده نئوپلاسم بدخیم و معمولا آدنوکارسینوم می باشد.



### نشانه های اولیه این بیماری چیست؟

این بیماری به ندرت در مراحل اولیه تشخیص داده می شود و اگر خونریزی و سوراخ شدن معده ایجاد نگردد معمولا علائم مبهم و نامشخص هستند. علائم ممکن است به صورت سوزش معده ، درد ناحیه بالای شکم ، تهوع و بی اشتها می باشد. نشانه های بعدی عبارتند از مواردی همچون کاهش وزن، زردی پوست، استفراغ، مشکل بلع غذا و مشاهده خون در مدفوع ، کم خونی ، اختلال در بلع در تومور های ابتدای معده ، وجود یک توده ضربان دار ، آسیت و دردهای استخوانی که در اثر متاستاز ایجاد می گردد.

این نوع از سرطان ممکن است گسترش یابد و از معده به دیگر اعضای بدن، به خصوص کبد، ریه ها، استخوان، دیواره شکم و گره های لنفاوی سرایت کند.

**کاهش وزن و بی اشتها می علامت های مهم در سرطان معده می باشد.**

### عامل سرطان معده چیست؟

معمول ترین عامل این بیماری عفونت به وسیله ی باکتری هلیکوباکتر پیلوری است. گاستریت آتروفیک مزمن ، زندگی در مناطق شهری وضعیت اقتصادی اجتماعی پایین ، مصرف ماهی یا گوشت دودی یا نمک زده ،

نگهدارنده های نیتراتی غذا، غذا های پرچرب و زیاد گرم شده ، ترشیجات و سیگار کشیدن ،قرار گرفتن در معرض اشعه ، کارگران صنعت فلز ، معدنچیان زغال سنگ ، نانوآها و محیط های غبار آلود، دودزا حاوی اکسید گوگرد میتواند از عوامل مستعد کننده ایجاد سرطان معده باشد، بر طبق بررسی ها این سرطان در افرادی با گروه خونی آ و در مردان نسبت به زنان بیشتر دیده می شود. شرایط ژنتیکی ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را در برخی افراد افزایش دهد.

اگر پزشک شما فکر می کند ممکن است به عفونت *H pylori* مبتلا باشید، روش های مختلفی برای آزمایش این وجود دارد:

۱. ساده ترین راه **آزمایش خون** است که به دنبال آنتی بادی های *H pylori* است. آنتی بادی پروتئین هایی است که سیستم ایمنی بدن در پاسخ به عفونت ایجاد می کند. نتیجه مثبت آزمایش آنتی بادی *H pylori* می تواند به این معنی باشد که شما به *H pylori* آلوده شده اید یا اینکه در گذشته عفونت داشته اید که اکنون برطرف شده است.

۲. روش دیگر، انجام روش **آندوسکوپی** برای گرفتن نمونه بیوپسی از پوشش داخلی معده است. از این نمونه می توان برای آزمایش های شیمیایی این نوع باکتری ها استفاده کرد. پزشکان همچنین می توانند *H* پیلوری را در نمونه های بیوپسی که با میکروسکوپ مشاهده می شود، شناسایی کنند. نمونه بیوپسی را می توان کشت (در ماده ای قرار داد که رشد باکتری را تقویت می کند) تا ببیند آیا *H pylori* در خارج از نمونه رشد می کند یا خیر.

۳. همچنین **آزمایش تنفس ویژه ای** برای باکتری ها وجود دارد. برای این آزمایش، شما مایعی حاوی اوره می نوشید. اگر *H* پیلوری وجود داشته باشد، باعث تغییر شیمیایی اوره می شود. سپس نمونه ای از نفس شما برای این تغییرات شیمیایی آزمایش می شود.

## سرطان مری چیست؟

سرطان مری به سرطانی شدن بافت های مری که وظیفه انتقال مواد غذایی به معده دارد ، گفته میشود.

سلول های غیر طبیعی سرطانی سریعاً رشد می کنند، و اگر کنترل نشوند، به بافت های مجاور و سایر قسمت های بدن منتشر می شوند. این بیماری با نمونه برداری تشخیص داده می شود که از طریق آندوسکوپی صورت میگیرد. برای تشخیص گسترش یافتن سرطان به سایر قسمتها از سی تی اسکن قفسه سینه و شکم استفاده می شود.

### علت شناسی:

هنوز علت سرطان مری به خوبی شناخته نشده اما عوامل خطر زیر در بروز آن موثر می باشد:

مصرف الکل ، سیگار، چای و نوشیدنی های داغ

تاریخچه خانوادگی ابتلا به سرطان و سن بالا

تاریخچه ابتلا به بیماری های گوارشی

رژیم غذایی حاوی روغن جامد، قند و شکر فراوان، ترشی و نمک زیاد و کنسروها

### تظاهرات بالینی

متأسفانه در ابتدا علامت خاصی ندارد ولی در مراحل پیشرفته بیمار دچار اختلال در بلع می شود که ابتدا در مورد غذاهای جامد مشکل بلع وجود دارد و در مراحل پیشرفته تر در مورد مصرف مایعات نیز مشکل وجود دارد. احساس وجود توده در گلو، تنفس بد بو و سسکه که ممکن است با استفراغ

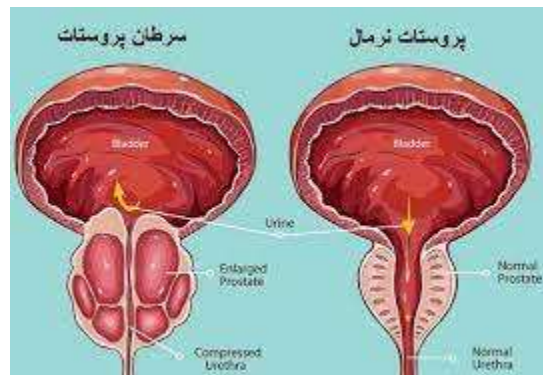
همراه باشد و مواد غذایی مصرف شده به سمت دهان برگردد. درد در هنگام بلع ، کاهش سریع وزن، نیز وجود دارد.

### **رژیم غذایی جهت پیشگیری:**

مصرف میوه و سبزیجات سالم و تازه، زیتون و لبنیات کم چرب و ماهی تازه در پیشگیری از سرطان مری موثر است. می توان از برخی عوامل خطر سرطان جلوگیری کرد، اما بسیاری از آنها از کنترل فرد خارج می باشند. به عنوان مثال، هم سیگار کشیدن و هم ژن های خاص وراثتی، از عوامل خطر برخی از انواع سرطان هستند، اما فقط می توان از استعمال سیگار جلوگیری کرد. ورزش منظم و رژیم غذایی سالم ممکن است از عوامل محافظت کننده در برخی از انواع سرطان باشد. اجتناب از عوامل خطر و افزایش عوامل محافظتی ممکن است خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد اما به این معنی نیست که به سرطان مبتلا نخواهید شد.

## سرطان پروستات چیست؟

غده پروستات، گردو شکل و جایگاهش در بین مثانه و آلت تناسلی مردانه است جایگاه پروستات در جلوی راست‌روده است. اگر اندازه آن طبیعی باشد، آن را می‌توان به دو لوب چپ و راست تقسیم کرد. ادرار در مسیرش از مثانه تا آلت تناسلی از مجرایی در قسمت مرکزی پروستات عبور کرده و در نهایت از بدن دفع می‌شود. پروستات ترشح مایعی را بر عهده دارد که وظیفه‌اش تغذیه و محافظت از اسپرم‌هاست. رشد سلول‌های پروستات، چه سالم و چه سرطانی، توسط تستسترون تحریک می‌شود.



### انواع آن عبارت‌اند از:

اکثر سرطانهای پروستات آدنوکارسینوماها هستند که به آهستگی رشد کرده و از طریق عروق لنفاوی به کل ناحیه لگن و داخل استخوانهای لگن و از طریق خنن به ریه‌ها، کبد، کلیه، استخوان و .. انتشار پیدا میکنند. بقیه انواع سرطان پروستات مربوط به مجرای پروستات هستند.

### علائم سرطان پروستات چیست؟

متأسفانه سرطان پروستات علائم زودرسی ندارد که به وسیله آنها بتوانیم به سرطان پروستات مشکوک شویم و در مراحل اولیه، آن را تشخیص دهیم. اطراف توده‌ی سرطانی هیچ عضو حساسی از بدن وجود ندارد که با بزرگ شدن توده‌ی سرطانی به آن فشار بیاید و مثلاً باعث درد شود، به همین دلیل ممکن است بیماری حتی سال‌ها بدون علامت باقی بماند. از این رو، چکاپ منظم مردان بالای ۴۵ سال با آزمایش خون یا شاید معاینه برای تشخیص زودهنگام بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است. سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان به‌شمار می‌آید.

در برخی از بیماران ممکن است سرطان پروستات با علائم زیر همراه باشد. در صورت مشاهده آنها بهتر است به پزشک مراجعه کنیم:

- تکرر ادرار، بخصوص در شب
- سختی آغاز یا قطع دفع ادرار
- جریان ضعیف یا قطره قطره ادرار
- دفع دردناک یا سوزناک ادرار
- انزال دردناک
- وجود خون در ادرار یا مایع منی
- احساس فشار یا درد در مقعد
- درد یا سفتی در پایین کمر، لگن یا ران

نکته مهمی که باید به آن توجه شود این است که داشتن علائم ادراری پروستات لزوماً به معنی ابتلا به سرطان پروستات نیست. التهاب پروستات و بزرگی خوش‌خیم پروستات، بیماری‌های بسیار شایعی در مردان هستند که همین علائم را دارند.

سرطان پروستات به طور معمول در نعوظ اختلالی ایجاد نمی‌کند مگر این‌که با دیابت، استعمال دخانیات، بیماری قلبی یا سن بالا همراه باشد. در هر صورت، اگر علائم سرطان پروستات را داریم، به معنی این نیست که حتماً سرطان داریم بلکه باید به پزشک متخصص اورولوژی (مجاری ادراری) مراجعه کنیم.

برخی از عوامل خطر که ممکن است احتمال ابتلا به سرطان پروستات را تحت تأثیر قرار دهند، شامل موارد زیر می‌باشد:

- سابقه خانوادگی
- سن
- قرار گرفتن در معرض ویروسها و پاتوژن های خاص و مواد شیمیایی
- تغییر ژن ها
- قرار گرفتن در معرض نور ماورای بنفش

### **چه عواملی تأثیر کمتری در ابتلا به سرطان پروستات دارند؟**

#### **رژیم غذایی**

رژیم غذایی غنی از گوشت قرمز و لبنیات پر چرب ممکن است یک عامل خطر برای سرطان پروستات باشد.

#### **اضافه وزن**

#### **سیگار کشیدن**

#### **قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی**

#### **التهاب پروستات**

#### **عفونت های مقاربتی**

منبع غفاری سمیه، ۱۳۵۹، مرور جامع پرستاری داخلی جراحی بر اساس آخرین ویراست بروئر بلک و فیپس تهران نشر جامعه نگر سال ۱۳۹۴.