

زنان این علائم سرطانی را جدی بگیرند

اغلب در مراحل اولیه سرطان، علائمی وجود دارد که توجه به آن‌ها به‌ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از ایسنا، سالانه صدها مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون‌ها مورد در جهان رخ می‌دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام بسیاری از آن‌ها، درمان‌شان آسان‌تر و امکان کنترل و بهبود کامل‌شان بسیار زیاد است.

باید توجه کرد که سرطان‌های با بیشترین بروز در مردان عبارتند از سرطان‌های پوست، معده، پروستات، مثانه و روده بزرگ و سرطان‌های با بیشترین بروز در زنان عبارتند از سرطان‌های پستان، پوست، روده بزرگ و معده.

بسیاری از این سرطان‌ها با در پیش گرفتن سبک زندگی سالم، قابل‌پیشگیری هستند و بسیاری نیز اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند، درمان‌شان آسان‌تر بوده و امکان بهبودی بیماران بسیار بیشتر است. در حال حاضر به طور کلی تعداد افرادی که به علت سرطان فوت می‌کنند، نسبت به سه دهه پیش، کاهش یافته است.

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما علائم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا اگر این علائم را در خود پیدا کردیم به‌سرعت به پایگاه سلامت یا مراکز درمانی مراجعه کنیم. این مراکز، در صورت مهم بودن علائم، فرد را برای اقدامات تشخیصی کامل‌تر به مراکز مجهزتر معرفی خواهند کرد، اما غربالگری به این معناست که در افرادی که هیچ علامت هشدار دهنده‌ای برای سرطان ندارد، اما به دلیل شرایط جنسی (مثل سرطان پستان) یا سنی خاص (مثل سن بالای ۵۰ سال در سرطان پستان) در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم. غربالگری بخشی از برنامه تشخیص زودرس سرطان است و به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش‌های ساده در افرادی است که هنوز علامتی از بیماری ندارند.

البته باید توجه داشت که در حال حاضر روش‌های غربالگری فقط برای بعضی سرطان‌ها انجام می‌شود؛ زیرا برای این‌که اقدامات غربالگری یک بیماری در جمعیتی که هیچ علائمی ندارند، انجام شود، باید آن اقدام، شرایط خاصی داشته باشد؛ مثلاً غربالگری ارزان و ساده باشد، مقبولیت عمومی و حساسیت بالایی داشته باشد و در صورتی‌که بیماری با آن روش پیدا شد، باید درمان مناسبی برای او وجود داشته باشد که با آن، طول عمرش افزایش‌یافته یا دست‌کم کیفیت زندگی‌اش بهتر شود. بنابراین فعلاً اقدامات غربالگری برای سرطان‌هایی مثل سرطان پستان، روده بزرگ و دهانه رحم پیشنهاد شده و انجام می‌شود.

در صورتی‌که بیماران و ارائه‌دهندگان خدمات سلامت، هر دو به اهمیت تشخیص زودهنگام و انجام اقدامات غربالگری سرطان پایبند باشند، نتیجه کار بهبود یافته و شاهد کاهش چشمگیری در اتلاف منابع خواهیم بود.

چه علائمی باید ما را به فکر بررسی بیشتر اندازد؟

اغلب در مراحل اولیه سرطان، علائمی وجود دارد که توجه به آن‌ها به‌ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می‌کند. آشنایی با این علائم و مراجعه به‌موقع به پزشک، اقدامی مهم و کلیدی است. مسلماً وجود این علائم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در بیشتر موارد، این علائم به دنبال یک بیماری خوش‌خیم ایجاد شده و به‌زودی برطرف می‌شوند، اما تشخیص این نکته با پزشک است. پس با مشاهده آن‌ها، برای تشخیص قطعی به پزشک مراجعه کنید و کار را به او بسپارید. توجه داشته باشید که بسیاری از سرطان‌های شایع اگر در مراحل اولیه شناخته شوند، درمان آن‌ها بسیار موفق‌آمیزتر خواهد بود. بنابراین هیچ‌گاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید.

علائم هشداردهنده سرطان

علائمی نظیر ابتلای به سرطان در اقوام درجه‌یک، 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 یا نوک پستان و بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل به عنوان علائم هشداردهنده سرطان شناخته می‌شوند.

پربروزترین سرطان زنان

در ادامه به پُربروزترین سرطان زنان می‌پردازیم:

در بیشتر کشورهای دنیا سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان در زنان است. از طرفی میزان بروز این بیماری در سراسر جهان در حال افزایش است. در کشور ما نیز این بیماری در رأس سرطان‌های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است. این سرطان با معاینه بالینی توسط ماما یا پزشک و سپس ماموگرافی، سونوگرافی و ام. آر. آی قابل تشخیص است. روش‌های درمانی شامل جراحی، رادیوتراپی، شیمی‌درمانی و هورمون درمانی است.

عوامل خطر سرطان پستان

عوامل خطر این سرطان دو دسته‌اند:

۱- عوامل خطر غیرقابل اصلاح شامل افزایش سن، جنس، سابقه خانوادگی، جهش‌های ژنی، سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال، سن یائسگی بالای ۵۴ سال، قد، زمینه نژادی و قومی، وضعیت اجتماعی اقتصادی بالا و سابقه برخی بیماری‌های خوش‌خیم پستان.

۲- عوامل خطر قابل اصلاح شامل: شاخص توده بدنی بالای ۳۰ (چاقی)، مصرف الکل، سن بالا در زمان اولین زایمان، سابقه مواجهه با اشعه، مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی، هورمون درمانی جایگزین پس از سن یائسگی و مصرف بالای چربی‌های اشباع‌شده.

علائم سرطان پستان شامل:

- توده پستان یا زیر بغل

- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان

- تغییرات پوستی پستان شامل پوست پرتقالی، قرمزی یا زخم پوست، پوسته‌پوسته شدن و آگزمای پوست

- تغییرات نوک پستان شامل فرورفتگی یا خراشیدگی

- ترشح نوک پستان که دارای این خصوصیات باشد؛ از یک پستان باشد (نه هر دو)، از یک مجرا باشد (نه چند مجرا)، خود به خودی و ادامهدار باشد و در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد و سروزی یا خونی باشد.

باید توجه کرد که سرطان قابل‌پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید می‌توان آن را درمان کرد.

اصول خود مراقبتی در پیشگیری از سرطان پستان

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان، ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت‌های معمول نظیر معاینات دوره‌ای و انجام ماموگرافی به‌صورت دقیق و با فواصل زمانی مناسب برای افراد پرخطر است.

برای پیشگیری و کاهش خطر این سرطان، اصول زیر را به‌خاطر بسپارید و به‌کار ببندید:

- انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر

- ثابت نگه‌داشتن وزن طبیعی

- شیردهی

- عدم مصرف هورمون پس از یائسگی

- خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کرده، نمک‌زده و آمادۀ حاوی مواد نگهدارند و کنسروها

- افزایش مصرف میوه، سبزی و غلات و گوشت ماهی

- تشخیص زودهنگام شامل خودآزمایی پستان (معاینه پستان توسط خود فرد)، معاینه توسط ماما یا پزشک و انجام ماموگرافی

- انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر

- ثابت نگه‌داشتن وزن طبیعی