

طرح پیشگیری از سرطان شماره ۲

نبرد تن به تن با سرطان

از زمانی که یاخته‌های سرطانی در بدن ما شکل می‌گیرند تا زمانی که این سلولهای مهار نشدنی تملی وجود ما را به اشغال خود در می‌آورند، ماهها یا گاهی سالها طول می‌کشد. هر چه زودتر بتوانیم از وجود این رخداد غیر دلپذیر در بدنمان آگاه شویم، راحتتر، سریعتر، بهتر و ارزانتر می‌توانیم از چنگ این بیماری خزنده و اغلب مهلک رها شویم. در بعضی از انواع سرطانها اگر در مراحل اولیه آگاهی یابیم و به درمان پردازیم، بیماری با درمانهای ساده کنترل می‌شود و نیاز به درمانهای دردآور و سخت نظیر شیمی درمانی و پرتو درمانی نخواهد بود. برای تشخیص سریعتر سرطان راههای متفاوتی وجود دارد که در این نوشتار به یکی از آنها که آگاهی از علایم احتمالی اولیه سرطان در بدن و مراجعه سریع به پزشک است سخن خواهیم گفت. توجه به تغییرات بدنی نیاز به دقت و هوشیاری فرد دارد. هر تغییر ناگهانی و بدون علت که بیشتر از چند روز در بدن ما باقی بماند نیاز به توجه جدی دارد. علائم ظاهر شده در بدن شما از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود، اگر افراد درجه یک خانواده شما نظیر والدین، خواهر یا برادران سابقه ابتلاء به سرطان را داشته باشند. علائمی که در زیر ذکر می‌شود گرچه نیاز به توجه در تمام سنین را دارند ولی هرچه سن شما بالاتر می‌رود شانس ابتلا به سرطان بیشتر بوده و علائم بایستی جدی تر گرفته شوند.

گرچه نشانه‌هایی که در زیر توصیف می‌شوند، بطور حتم نشانه‌ی سرطان نیستند، اما بایستی با مراجعه به پزشک مطمئن شد که روند بدخیمی در بدن ما شروع نشده باشد.

در زیر نشانه‌هایی که می‌تواند پیش آگهی شروع سرطان باشد را ذکر می‌کنیم. بد نیست اگر این علائم را در وجودتان مشاهده کردید بدون آنکه دچار اضطراب شوید به پزشک مراجعه نمائید تا بررسی دقیق تری صورت بگیرد.

۱. کاهش وزن بی دلیل :

حدود ۴۰ درصد از مبتلایان به سرطان کاهش وزن غیر قابل توجیه را در زمان تشخیص دارند. اغلب افراد مبتلا به تومورهای پستان یا ریه به یکباره کاهش وزن قابل توجهی را تجربه می کنند. علاوه بر این، کاهش وزن ممکن است نشانه‌ی سرطان کولون یا بخش دیگری از دستگاه گوارش باشد. کاهش وزن بی دلیل تا اندازه‌ای شایع است که کاهش وزن و تحلیل شدید عضلانی در ۸۰ درصد سرطان‌های پیشرفته قابل مشاهده است.

اگر بدون ورزش و رژیم غذایی لاغری، چندکیلو وزن کم کرده اید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. از دست دادن ۴.۵ کیلوگرم از وزن بدن در یک ماه، یا بیشتر از ۱۰ درصد از وزن کل بدن مدت شش ماه، نشانه‌ای است که نباید آن را نادیده بگیرید.

۲. تب یا عفونت مکرر : گرچه یک تب ساده نشانه‌ی مقابله بدن با یک عفونت است، اما تب دائمی یا طولانی مدت می تواند نشانه‌ی نوعی سرطان، مانند سرطان لنف یا خون باشد. لوسمی یا سرطان خون نشانه‌هایی مانند عفونت مکرر، تب، خستگی، درد و دیگر نشانه‌های مشابه آنفولانزا دارد که ممکن است هرچند روز یکبار تکرار شوند.

۳. ضعف و خستگی : ضعف و خستگی که با استراحت یا خواب کاهش نمی یابد و ناشی از مشکلات روحی - روانی نباشد، باید توسط پزشک بررسی شود و ممکن است نشانه‌ای از سرطان باشد.

۴. تنگی نفس : هرچند که تنگی نفس ممکن است در اثر بیماری‌های بسیار مختلفی ایجاد شود، اما این نشانه ممکن است با سرطان ریه نیز مرتبط باشد، بخصوص اگر شما دخانیات استعمال می کنید و قبلاً این مشکل را نداشته اید. هنگامی که تومور در ریه وجود دارد به راه تنفسی فشار وارد می آورد و باعث تنگی نفس می شود.

۵. سرفه شدید و درد قفسه سینه : بعضی اوقات نشانه‌های سرطان‌هایی مانند سرطان خون و ریه، سرفه‌های شدید همراه با دفع خلط چرکی یا خونی می باشد. این نشانه‌ها ممکن است پایدار باشند یا بطور دوره ای بروز کنند. همچنین ممکن است درد قفسه سینه نیز به ناحیه شانه‌ها و بازوها گسترش یابد. در صورت چنین نشانه‌هایی حتماً با پزشک مشورت کنید. اگر سرفه و گرفتگی صدا بیش از شش هفته به طول انجامید حتماً

مشکل را جدی گرفته و به پزشک مراجعه کنید، به ویژه اگر سیگار می کشید یا قبلاً سیگار می کشیده‌اید. گاهی گرفتگی صدا ممکن است نشانه‌ی سرطان حنجره، تیروئید، مری یا ریه باشد.

۶. نفخ: نفخ دائمی بی دلیل و طولانی مدت ب مدت چند هفته می تواند یکی از نشانه‌های سرطان اعضای داخل شکم باشد. نفخ شکم می تواند همراه با درد لگن و احساس پُر بودن شکم باشد. همچنین درد یا نفخ معده پس از خوردن غذا ممکن است نشانه‌ی سرطان معده باشد گرچه بیماریهای دیگر معده نیز میتوانند این علائم را نشان دهند، نظیر زخم معده.

۷. سوزش سر دل: سوزش سر دل معمولاً یکی از نشانه‌های برگشت اسید معده به مری است اما اگر پایدار باشد ممکن است علامتی از سرطان مری یا دهانه معده باشد.

۸. مشکلات گوارشی: اگر در سیستم گوارشی تان متوجه تغییراتی نظیر اسهال یا یبوست دوره ای به مدت بیشتر از چند هفته شدید، که دلیل خاصی نیز نداشت، با پزشک تان مشورت کنید. این تغییرات مزاج اغلب با یبوست شروع می شود، پس از چند روزی ابتلاء به اسهال، فرد مجدداً دچار یبوست می شود این ممکن است نشانه سرطان در روده بزرگ باشد، به ویژه در سالمندان این مسئله بیشتر باید مورد توجه باشد.

۹. مشکل در بلع غذا: مشکل در فرودادن غذا یا احساس اینکه غذا به گلو یا مری چسبیده، می تواند نشانه‌ی سرطان گلو یا مری باشد. نشانه‌های دیگر شامل درد و سوزش هنگام فرودادن غذاست. سرطان مری در ابتدا هیچ نشانه‌ای ندارد، بنابراین از این نشانه‌ها نباید بی توجه گذشت.

۱۰. زردی (یرقان): یرقان با زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها مشخص می شود. گرچه یرقان بیشتر نشانه‌ی بیماری‌های کبدی و کیسه‌ی صفرا است اما ممکن است در اثر سرطان لوزالمعده یا کبد نیز ایجاد شود که بخصوص در سالمندان نیازمند بررسی دقیق می باشد.

۱۱. بوجود آمدن توده ای در بدن: برآمدگی در پستان، بیضه، کشاله‌ی ران، شکم، زیر بغل یا قسمت‌های دیگر بدن، به ویژه اگر بیش از ۳-۲ هفته یا بیشتر بمانند، باید بوسیله پزشک بررسی شوند. توده های متعدد در زیربغل ممکن است نشانه‌ی سرطان سینه باشد. بانوان در هر سنی با یافتن توده ای در پستان یا زیر بغل خود بایستی به پزشک مراجعه کنند تا مطمئن شوند که این توده شروع بدخیمی نباشد.

۱۲. پیدایش یا تغییر لکه‌ها و خال‌های پوست : تغییرات پوستی معمولاً دردی ندارد و کمتر نشانه‌ای از یک مشکل جدی سلامتی هستند، اما توصیه می‌شود که در صورت مشاهده تغییرات پوستی زیر، با پزشک مشاوره کنید:

– رشد لکه‌ها یا زخم‌های جدید پوستی

– زخمی شدن یا خون آمدن از خالهای پوستی

– تغییراتی در تقارن، اندازه، رنگ و قطر خال‌های موجود در روی پوست

۱۳. تغییرات در ناخن‌ها : تغییرات غیرمعمولی در ناخن انگشتان ممکن است نشانه‌ای از چند نوع سرطان مانند سرطان پوست، کبد یا ریه باشد. در حالی که تغییرات در ناخن‌ها می‌تواند دلایل بسیار مختلفی داشته باشد، در عین حال ممکن است یکی از نشانه‌های هشداردهنده‌ی سرطان نیز باشد.

لکه‌های قهوه‌ای یا سیاه زیر ناخن‌ها می‌تواند نشانه‌ی احتمالی از سرطان پوست باشد.

۱۴. درد شکم یا لگن : درد لگن یا ناحیه‌ی پایین شکم، که همراه با سنگینی لگن همراه است، ممکن است

نشانه‌ی سرطان تخمدان، رحم یا روده‌ها باشد. بانوانی که باردار نشده‌اند یا سابقه خانوادگی سرطان رحم یا تخمدان دارند بایستی این علامت را جدی تر بگیرند.

۱۵. درد بی‌دلیل که بیش از چهار هفته به طول بیانجامد : اگرچه بسیاری از دردها مبهم و نامشخص هستند، اما

در صورتی که درد نامشخصی را در اندام یا کمر خود بطور دائم احساس کردید یا درد که به طور دوره‌ای (چند هفته) احساس می‌شود و بعد از بین می‌رود، بهتر است با پزشک مشورت کنید. اینگونه دردها ممکن است نشانه‌ی سرطان استخوان یا بیضه باشند.

۱۶. خونریزی غیرمعمول : مشاهده خون در ادرار گرچه بیشتر اوقات نشانه‌ی عفونت کلیه است، اما بعضی اوقات

نیز ممکن است نشانه‌ی سرطان مثانه یا کلیه باشد. همینطور وجود خون در مدفوع نیز اغلب نشانه‌ی (بواسیر)

است اما ممکن است نشانه‌ی سرطان روده نیز باشد. خونریزی بین قاعدگی یا پس از یائسگی ممکن است

نشانه‌های سرطان رحم باشد. استفراغ خونی و سرفه‌ی خونی ممکن است نشانه‌هایی از سرطان معده، مری و سرطان ریه باشد. زخمی که بهبود نمی‌یابد یا خونریزی که قطع نمی‌شود ممکن است نشانه‌ی سرطان خون

باشد. البته خونریزی‌های غیرمعمول ممکن است نشانه‌ی بیماری‌های دیگر باشند، اما باز هم باید به پزشک مراجعه شود تا بررسی دقیقتری صورت بگیرد.

علائم یاد شده همانطور که گفته شد می‌توانند علائم احتمالی سرطان باشند و بطور حتم دلیل ابتلاء به آن نمی‌باشند. ولی توجه به آنها بسیار مهم و حیاتی است. اگر بعنوان مثال چند روزی است که در مدفوع خود خون تیره می‌بینید و یا رنگ مدفوع شما کاملاً سیاه به نظر می‌رسد (اگر از ترکیب آهن برای درمان کم‌خونی استفاده نمی‌کنید) حتماً بایستی برای بررسی وضعیت روده بزرگ خود به پزشک مراجعه کنید. سرطان روده بزرگ اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود با یک جراحی ساده قابل درمان بوده و بیمار عمر طبیعی خواهد کرد، اما در مراحل آخر جراحی، شیمی‌درمانی و..... کمک زیادی نخواهند کرد و بیمار پس از تحمل درد و مشقت فراوان بایستی با زندگی وداع کند. به سلامتی خود به خاطر خودتان و خانواده تان اهمیت دهید. درمان سرطان در مراحل اولیه بسیار کم خرج تر از آن در مراحل پیشرفته بیماری خواهد بود. این علائم را بخوبی به خاطر بسپارید و اگر هر کدام از آنها را مشاهده کردید در مراجعه به پزشک درنگ نکنید.

چه علائمی می‌توانند نشانی از بروز بدخیمی در اعضای بدن ما باشند	
عضو	علائم بالینی
کلیه	مشاهده خون در ادرار، درد در کمر
مثانه	مشاهده خون در ادرار، تکرر ادرار و سوزش ادرار تکرار شونده
پستان	توده، خارش، ترشح، تورفتگی، قرمز شدن یا تغییر رنگ در نوک پستان
رحم	خون ریزی پس از مقاربت، خونریزی در فواصل دوره ماهانه، هر نوع ترشح غیرعادی، قاعدگی دردناک و شدید
روده بزرگ	مشاهده خون در مدفوع، تغییر عادات مزاجی مثل اسهال و یبوست دوره ای
حنجره	سرفه مداوم و احساس سوزش در گلو، گرفتگی صدا
خون	رنگ پریدگی، خستگی، کاهش وزن، عفونت های مکرر، خونریزی بینی، دردمفصل یا استخوان، کبود شدن سریع بدن

ریه	سرفه مزمنو مداوم، بزاق خلط سینه خونی، درد سینه
سیستم لنفی	بزرگ شدن غدد لنفاوی، خارش پوست، تعریق در شب، تب بی دلیل و کاهش وزن
دهان و گلو	زخم مزمن در دهان، زبان، یا گلو
تخمندان	اتساع شکم همراه با درد و نفخ اختلال قاعدگی
لوزالمعده	درد سردل، زردی
پوست	تغییر رنگ، اندازه و ظاهر خال‌ها، زخمی شدن خالها، ایجاد توده در زیر پوست
معده	استفراغ خونی، سوء هاضمه دائمی، درد پس از غذاخوردن، کاهش وزن
پروستات	درد کمر، مشاهده خون در ادرار، احتباس ادرار
مغز	سر درد شدید و مزمن، تشنج، اختلالات بینایی، اختلالات شناختی