

به نام آن
یگانه هستی بیهایت
که نهایت هستی را
نیست شدن در
هستی بیهایت اوست



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

پیشگیری از سرطان

ارائه:

دکتر محمد آذینی

مقدمه :

● از اجتماع سلول‌هایی که توانایی تقسیم و رشد عادی خود را از دست می‌دهند و این موضوع منجر به تسخیر ، تخریب و فاسد شدن بافت‌های سالم می‌شود ، توده‌ای به نام **تومور** ایجاد می‌شود.

● اگر تومور به لایه‌ای محدود ختم شود و به سایر بافت‌ها و ارگانها سرایت نکند تومور **خوش خیم** یا **غیر سرطانی** است.

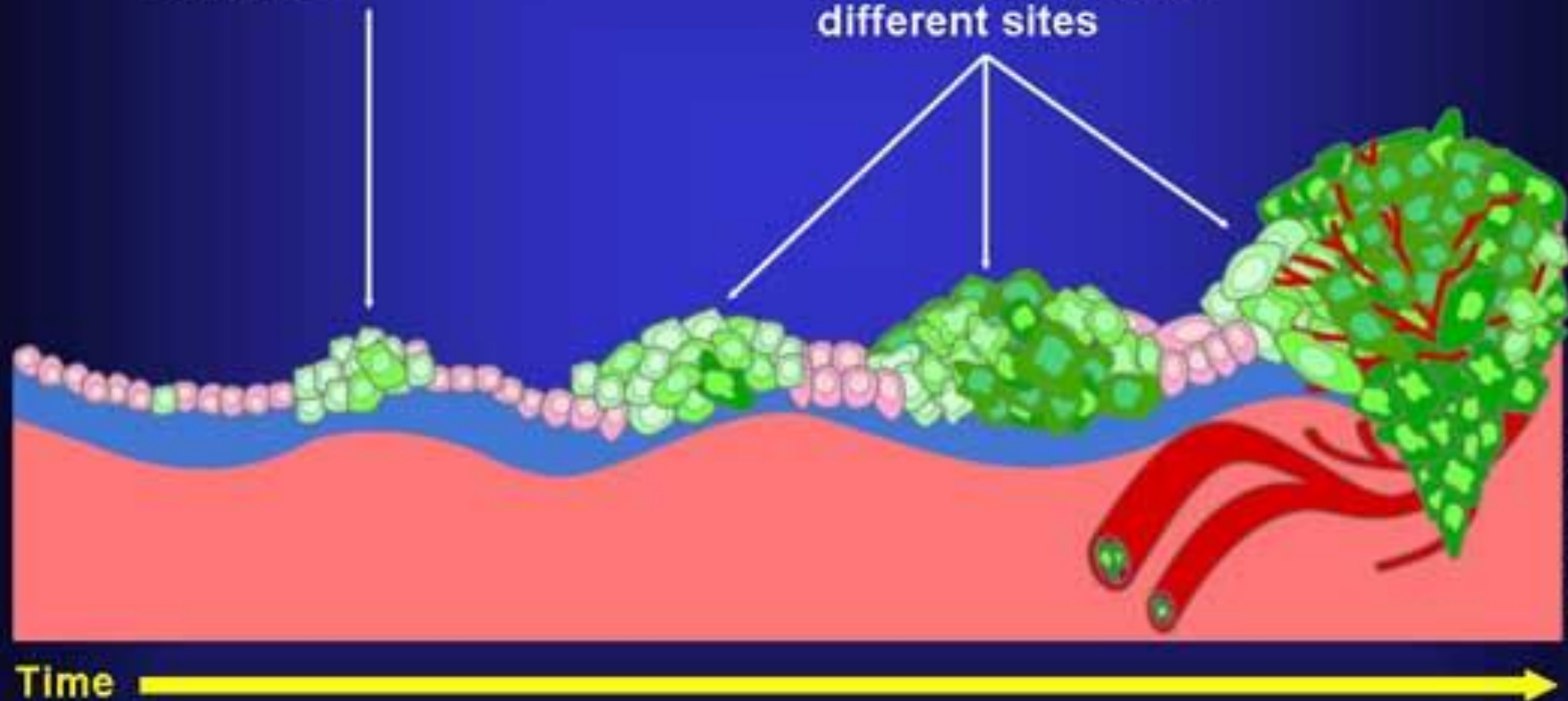
● اگر تومور گسترده شده یا به طور بالقوه قابلیت پخش شدن و احاطه کردن سایر بافت‌ها و ارگانها را داشته باشد **بد خیم** یا **سرطانی** نامیده می‌شود.

● **سرطان :** نارسایی در مکانیسم های تنظیم ؛ رشد ، تکثیر و مرگ طبیعی سلول

Malignant versus Benign Tumors

Benign (not cancer)
tumor cells grow
only locally and cannot
spread by invasion or
metastasis

Malignant (cancer)
cells invade
neighboring tissues,
enter blood vessels,
and metastasize to
different sites



Adapted by Jeanne Kelly, © 2004.

اهمیت سرطان :

- دومین علت مرگ و میر
- قابل پیشگیری بودن (۴۰ درصد) (۵۰ درصد قابل علاج با درمان مناسب)
- رشد صعودی تعداد مبتلایان
- کاهش عمر مفید انسان
- نقص عملکرد فردی و اجتماعی بیمار
- ایجاد فشار روانی بر روی بیمار و اطرافیان وی
- تحمیل بار مالی اضافی بر خانواده و سیستم‌های بهداشتی و درمانی

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان :

- ❑ پیشگیری از سرطان با زندگی روانی ، معنوی و اجتماعی سالم
- ❑ پیشگیری از سرطان با حذف باورهای نادرست
- ❑ پیشگیری از سرطان با ایمنی در محیط کار
- ❑ پیشگیری از سرطان با قطع مصرف سیگار و دخانیات
- ❑ پیشگیری از سرطان پوست
- ❑ پیشگیری از سرطان و عوامل محیطی
- ❑ پیشگیری از سرطان با فعالیت بدنی کافی
- ❑ پیشگیری از سرطان با کاهش وزن
- ❑ پیشگیری از سرطان با پیشگیری از عفونت ها
- ❑ پیشگیری از سرطان با تغذیه سالم



تا کنون هیچ کس

به خاطر بخشیدن
فقر نشده است

پیشگیری از سرطان با
زندگی روانی، اجتماعی و معنوی سالم

❑ **مدیریت استرس و تنش :** محیط زندگی خود را تغییر دهید. / از تأثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید. / مهارت های جدیدی کسب نمایید. / باورهای تان را بشناسید و در صورت لزوم تغییر دهید.

❑ **درمان افسردگی**

❑ **بخشیدن خود و دیگران**

❑ **روابط سالم**

❑ **داشتن شبکه حمایت اجتماعی**

❑ **خود را دوست داشتن**

❑ **مدیریت ذهن :** (گذشتن روزانه ۶۰ هزار فکر مختلف از ذهن) احساس ، افکار ، رفتار

❑ **کمک از معنویت برای آرامش بیشتر :** (اینجا و اکنون ؛ نه در گذشته و آینده)

❑ **زندگی روانی معنوی سالم :** (اعتماد به حکمت خداوند و امیدوار به رحمت او)

❑ **زندگی اجتماعی سالم :** (برخورد قاطعانه / حذف توقعات غیر واقع بینانه / خوبی در

مقابل بدی)



**پیشگیری از سرطان با
حذف باورهای نادرست**

❑ درمان قطعی سرطان کشف شده است ولی **شرکت های بزرگ داروسازی** اجازه نمی دهند که این درمان به کار رود!

❑ آیا بیمار مبتلا به سرطان ، قطعاً **سرنوشت غم انگیزی** دارد؟

❑ آیا سرطان یک **بیماری مسری** است؟

❑ آیا **ارث** می تواند علت ایجاد سرطان باشد؟

❑ آیا سرطان می تواند به وسیله **ضربه** یا **تصادف** ایجاد شود؟

❑ آیا **عمل جراحی** باعث پخش شدن سرطان در بدن می شود؟

❑ آیا **اطلاع داشتن** از بیماری سبب بدتر شدن بیماری می شود؟

❑ آیا با انجام **رادیوتراپی** و **شیمی درمانی** برای یک بیمار ، ضرری متوجه اطرافیان می شود؟

❑ آیا با استفاده از **دئودرانت** و **ضد عرق صابونی** و **مایع** و **اسپری** سبب ابتلاء به سرطان می شود؟

❑ آیا استفاده از **ظروف** و **بسته بندی های پلاستیکی** در **مایکروفر** سبب بروز سرطان می شود؟

❑ آیا بیماران مبتلا به سرطان باید از مصرف **شکر** خودداری کنند؟

❑ آیا مرمان **خوب** و **درستکار** سرطان نمی گیرند؟

❑ آیا سرطان همیشه با **درد** همراه است؟

- 
- ☐ اول : خود را بشناسید.
 - ☐ دوم : سرطان را بشناسید.
 - ☐ سوم : باورهای نادرست خود را تغییر دهید.

اول ایمنی
بعد کار



پیشگیری از سرطان با
ایمنی در محیط کار

❑ حدود **یک پنجم** سرطان ها به **عوامل محیطی** (عوامل شغلی ، اشعه های یونیزان ، اشعه خورشید ، آلودگی های زیست محیطی ، آلودگی هوا ، اشعه رادون) مربوط است.

❑ برخی از مشاغل شامل **کشاورزی** ، **سم پاشی** ، **نقاشی** ، **مبل سازی** ، **کار در صنایع آهن** ، **فولاد** ، **زغال سنگ** ، **لاستیک** و کار تولید یا **تعمیر پوتین و کفش** خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.

❑ سرطان های شغلی بیشتر در **پوست** ، **ریه ها** ، **مثانه** و **خون** بروز می کنند.

❑ **سرطان پوست** : صنایع گاز ، پالایشگاه های نفت ، تقطیر ، کوره ها ، صنایع فلزی ، رنگرزی و ...

❑ **سرطان ریه** : صنایع گاز ، ذوب فلزات ، معادن (مواد پرتوزا مانند اورانیوم زغال سنگ) ، کارخانه های اسباب کردن آرسنیک ، عوامل پنبه نسوز ، گرد و غبار مواد رادیواکتیو ، و گاز رادون در کارگران

معدن

❑ **سرطان خون** : تهیه و استخراج و پالایش بنزول ها ، ساختن و به کار بردن رنگ ها ، لعاب ها ، مرکب و مواد نگهدارنده ، کاغذ سازی ، سر و کار با مواد رادیواکتیو

❑ **سرطان مثانه** : رنگ سازی و رنگ آمیزی (رنگ کردن پوست و کاغذ)

- ❑ از تماس با **آفت کش ها** بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.
- ❑ به هنگام کار با **حلالها** ، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه میشود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.
- ❑ از برخورد غیرضروری با **اشعه ایکس** تا حد امکان پرهیز کنید.
- ❑ اگر در محیطی کار می کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز ، الیاف و گرد و غبار قرار دارید ، **ماسک محافظ** مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی شود.

❑ **دوره های آموزشی** مرتبط را جدی بگیرید.

❑ با **کارشناسان بهداشت حرفه ای** ، **صنعتی** و **ایمنی** همکاری نمایید.



**پیشگیری از سرطان با
قطع مصرف سیگار و دخانیات**

❑ استعمال دخانیات **شایعترین** عامل پیشگیری مرگ و میر و ناتوانی در جهان است.

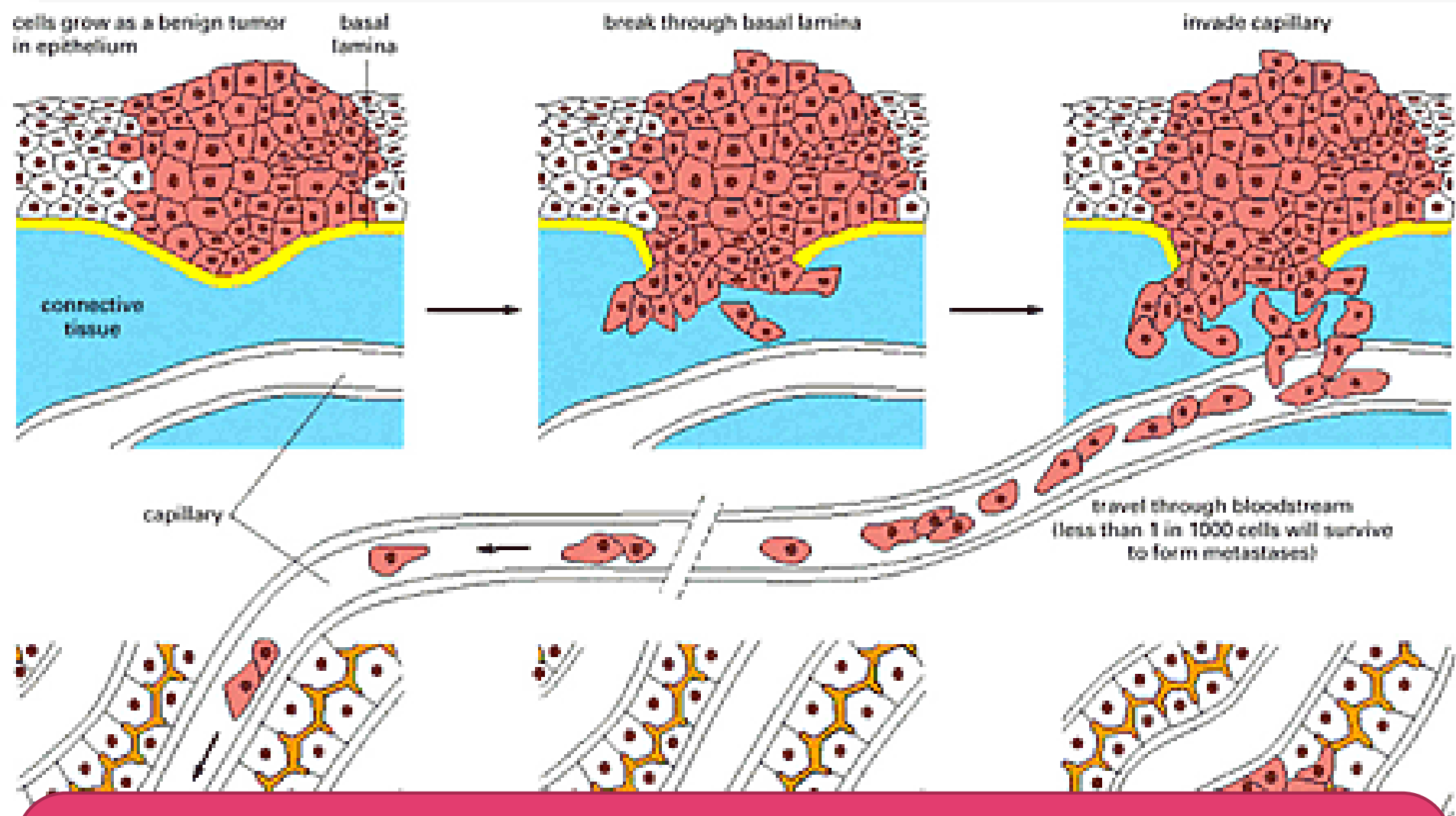
❑ استعمال دخانیات عامل بروز یا تشدید کننده **بسیاری از بیماریها** ، از جمله : بیماریهای قلبی و عروقی ، ریوی ، عفونی ، **سرطانها** ، بیماریهای استخوانی ، مغزی ، دستگاه گوارش ، کلیوی ، چشم ، شنوایی ، دندانها ، کاهش ایمنی بدن ، ریزش مو و ... می باشد.

❑ اثرات **استنشاق تحمیلی** دود سیگار نیز کمتر از عوارض ناشی از استعمال دخانیات نمی باشد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت **بیش از ۴۰ درصد افراد** و تعداد **۷۰۰ میلیون کودک** یا به عبارتی نیمی از کودکان جهان در معرض استنشاق تحمیلی دود سیگار هستند.

❑ مصرف **قلیان** نیز مانند سایر مواد دخانی زیان آور است. هر فرد مصرف کننده قلیان در هر وعده معادل **۱۰۰ نخ سیگار و یا بیشتر** ، دود دریافت نموده است.

❑ **آمادگی برای ترک سیگار** : بدانید که به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده اید ، بدانید چرا سیگار مصرف می کنید ، راه هایی را برای موفق شدن در ترک سیگار برنامه ریزی کنید ، یک تاریخ برای ترک سیگار تعیین کنید

- ❑ استفاده از هر یک از **فرآورده های توتون** مانند سیگار ، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع **سرطان** از جمله **ریه** ، **مثانه** ، **کلیه** و **دهانه رحم** می شود.
- ❑ حتی **جویدن توتون** نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.
- ❑ حتی اگر سیگار هم نمی کشید ، از نشستن در جاهایی که **افراد دیگری** سیگار می کشند خودداری نمایید.
- ❑ اگر سیگار می کشید ، **ترک سیگار** شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. **آثار ترک** سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.
- ❑ هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، **سود بیشتری** می برید و هرچه **زمان** بیشتری سپری شود ، **مزایای** حاصل از آن افزایش می یابد.



پیشگیری از سرطان پوست

• عوامل افزایش خطر ابتلاء به سرطان پوست :

- ۱- مواجهه با اشعه **ماورای بنفش** و عدم حفاظت پوست از آن
- ۲- رویارویی شغلی با **زغال تار** - ترکیبات **آرسنیک** یا **رادیوم**
- ۳- سابقه ابتلاء **خانوادگی**
- ۴- ظهور خال های **متعدد** یا **غیر معمول**
- ۵- آفتاب سوختگی های **شدید** در دوران کودکی

• علائم و نشانه های سرطان پوست :

- ۱- هر **تغییری** در **اندازه** یا **رنگ** خال یا جوش یا محل تیره ای که در پوست وجود دارد
- ۲- **پوسته پوسته شدن** ، **ترشح** ، **خونریزی** یا تغییر در **ظاهر پوست** به صورت توده یا ندول
- ۳- انتشار **رنگدانه** محل تیره پوست مثل رنگ نقره ای که از لبه خال فراتر رفته است
- ۴- تغییر در **محل** ، **خارش** و **درد**

• پیشگیری :

- ۱- سعی کنید در معرض **نور شدید** آفتاب قرار نگیرید به خصوص **از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر**. اما باید توجه کرد که به **میزان مناسب نور ملایم خورشید** به بدن برسد چرا که در غیر این صورت ، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D ، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- ۲- وقتی **سایه** از فرد **کوتاهتر** است اشعه های آفتاب در قوی ترین و مخربترین وضعیت خود است پس در سایه قرار بگیرید
- ۳- در صورتی که مجبورید در **تماس طولانی** مدت با تابش آفتاب باشید ، از **کرم ضد آفتاب ، کلاه آفتاب گیر ، عینک آفتابی و پوشش مناسب** مثل لباس سفید ، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- ۴- از عینک های آفتابی که **میزان جذب اشعه فرابنفش (UV)** آنها **۹۹ تا ۱۰۰ درصد** است استفاده کنید.
- ۵- از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط **۱۵** باشد.

• پیشگیری:

- ۶- در نزدیکی **آب**، **برف** و **شن** باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
- ۷- اشعه فرابنفش خورشید ، حتی در **روزهای ابری** نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر **دو ساعت** یکبار ، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- ۸- بعد از تماس با نور خورشید ، **دوش بگیرید** و عرق موجود روی پوست ، نمک ، مواد شیمیایی و فرآورده های ضدآفتاب را از تن خود بشویید.
- ۹- اگر مرتب **آرایش** می کنید ، از لوازم آرایشی **بدون چربی** استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب ، منافذ پوستی را می بندند. **مواد آرایشی دارای SPF** به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.
- ۱۰- از **برنزه شدن** چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.
- ۱۱- **داروها** می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند ، از جمله : **برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین ، ناپروکسن ، داروهای ضد افسردگی ، ضد پرفشاری خون ، داروهای قلبی و دیابت**



پیشگیری از سرطان و عوامل محیطی

- 
- مواجهه های شغلی
 - آلودگی هوا ، آب و خاک
 - نور خورشید
 - اشعه رادیواکتیو



**پیشگیری از سرطان با
فعالیت بدنی کافی**

► تعریف تحرک بدنی :

► به فعالیتی گفته می شود که در نتیجه تحرک عضلات بدن ، باعث افزایش **ضربان قلب** ، افزایش **تعداد تنفس** و جذب بیشتر **اکسیژن** در فرد شود.

► تعداد جلسات فعالیت ورزشی در هفته :

► بررسی ها نشان داده است که ورزش مرتب به میزان **سه جلسه در هفته** مورد اهمیت است.

► البته در حد توان هر فرد جلسات قابل افزایش است.

▶ طول مدت تمرین در هر جلسه :

▶ زمان مناسب برای انجام یک جلسه تمرین حدود **۳۰ دقیقه** است که بنا به توانایی افراد قابل افزایش است. البته می توان در خلال آن **استراحت** و **اکسیژن گیری** چند دقیقه ای نیز داشت.

▶ شدت انجام ورزش و فعالیت :

▶ ورزش نباید خیلی ملایم باشد که افزایشی در تعداد ضربان قلب ایجاد نکند و نه آنچنان شدید و انفجاری که سریعاً بدن را به خستگی برساند.

▶ شدت ورزش را چگونه می توانیم کنترل نماییم؟

▶ تعداد **ضربان قلب** یکی از مهمترین معیارها برای کنترل وضعیت بدن است. برای اعمال چنین روشی باید **حداکثر ضربان قلب در هر دقیقه** ، بدون آنکه برای شخص ناراحتی ایجاد کند را بدانیم.

► **فرمول:** سن - ۲۲۰ = حداکثر ضربان قلب

► به طور کلی فعالیتی مورد نظر است که بین ۶۰ الی ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب صورت گیرد.

► **مثال:** حداکثر ضربان قلب فردی که دارای ۳۰ سال سن می باشد ، مطابق این فرمول چنین است :

$$۲۲۰ - ۳۰ = ۱۹۰$$

► اگر این فرد بخواهد با ۶۰ الی ۷۰ درصد حداکثر ضربان فعالیت داشته باشد ، جواب چنین خواهد بود ؟

$$190 * \%60 = 114$$

$$190 * \%70 = 133$$

▶ **طریقه اندازه گیری نبض :**

- ▶ با قرار دادن دست بر روی **قلب** ، لمس شریان **میچ دست** ، شریان **گیجگاهی** و یا شریان **گردن** امکان پذیر است .
- ▶ فرد می تواند بلافاصله پس از اتمام فعالیت ضربان قلب خود را به مدت ۱۵ ثانیه گرفته و در عدد چهار ضرب نماید .

❑ فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون **پستان** و **روده بزرگ** را کاهش می دهد.

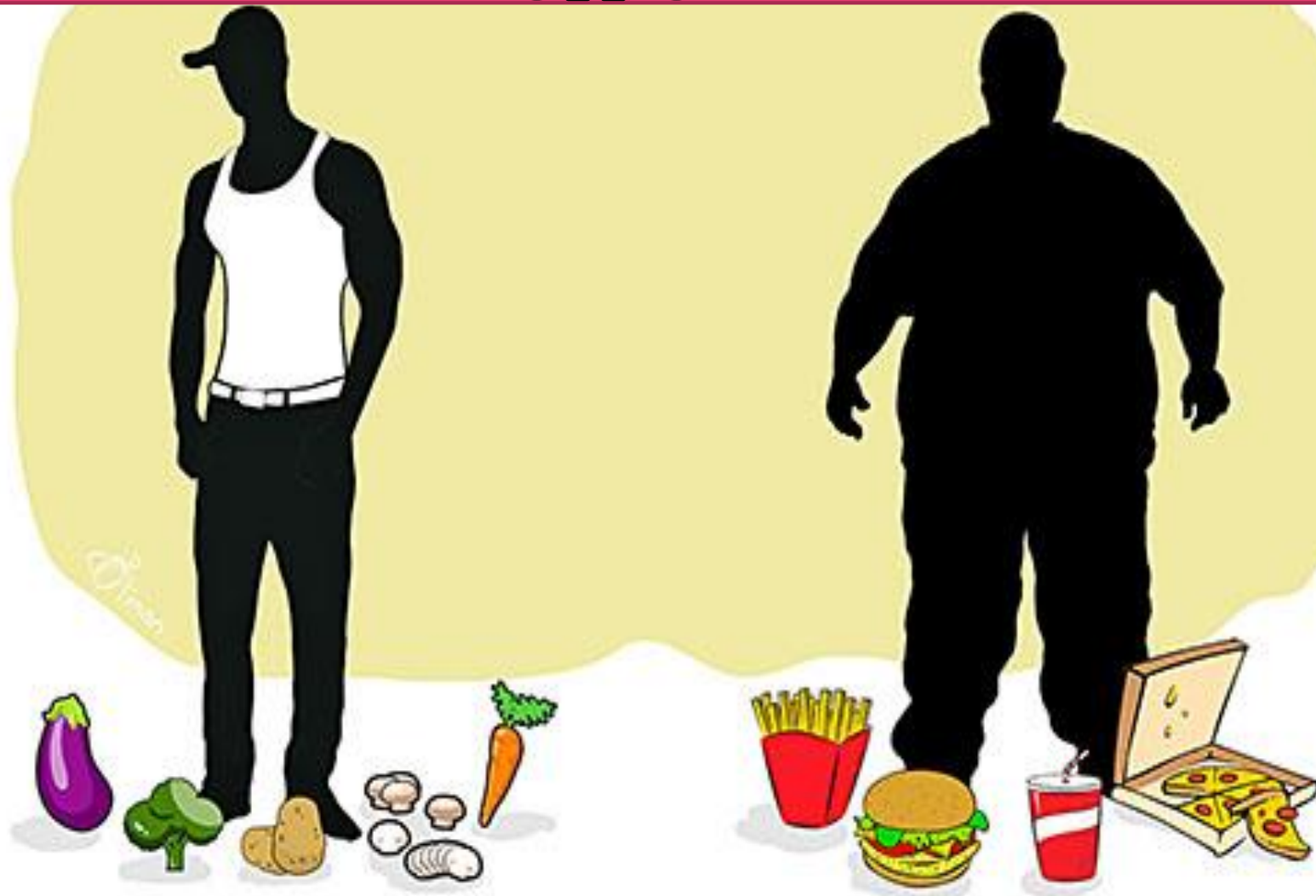
❑ مطلوب این است که **هفته ای ۱۵۰ دقیقه** ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید.

❑ اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است **روزانه ۳۰ دقیقه** ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.

❑ اگر نمی توانید به اندازه **مطلوب** ورزش کنید ، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است.

❑ از **نشستن طولانی** مدت از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیز کنید.

پیشگیری از سرطان با کاهش وزن



❑ **وزن بالا** احتمال انواع سرطان به خصوص **پستان**، **پروستات** و **روده بزرگ** را **افزایش** می دهد.

❑ توجه داشته باشید که **بالا بودن وزن به هنگام تولد** رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران **بزرگسالی** در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

❑ از **کاهش و افزایش وزن مکرر** بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.

❑ مصرف مواد غذایی **نشاسته ای** را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر **میوه جات** و **سبزیجات تازه** غنی هستند ، استفاده کنید.

❑ از **نوشیدنی های شکر دار** پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.

❑ به **اندازه مناسب** غذا بخورید. سعی کنید **وعده های اصلی** غذا حذف نگردد ، زیرا در این صورت ناچار به **ریزه خواری** خواهید شد.

❑ غذا را در کمال **آرامش** صرف کنید. در حالت **استرس** و **اضطراب** غذا نخورید.

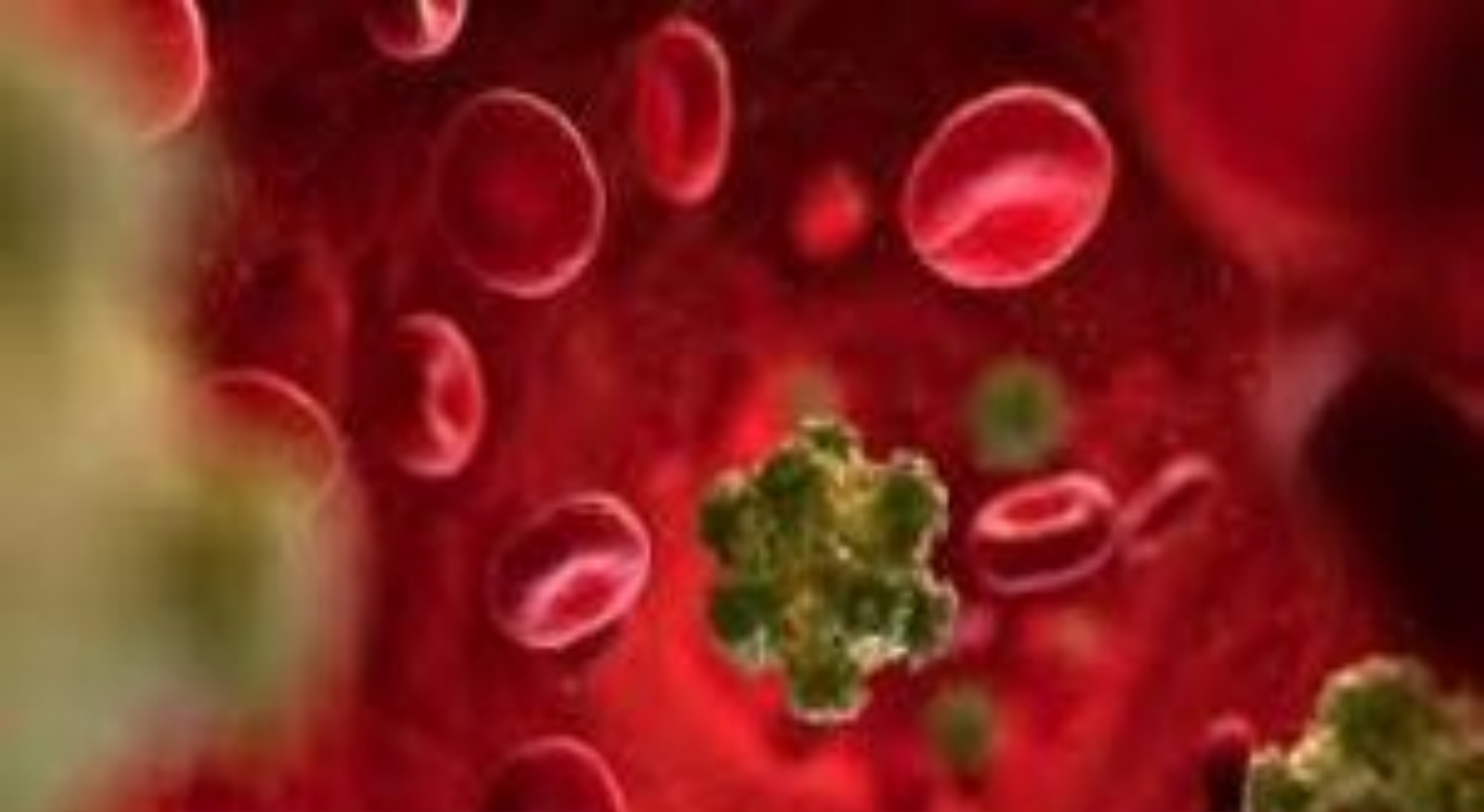
* شاخص های تشخیصی اضافه وزن و چاقی :

□ نمایه توده بدنی (BMI) :

- کمتر از ۱۸.۵ لاغر ، ۱۸.۵ تا ۲۵ طبیعی ، ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن ، ۳۰ تا ۳۵ چاقی درجه یک ، ۳۵ تا ۴۰ چاقی درجه دو ، ۴۰ به بالا چاقی درجه سه (چاقی شدید)

□ اندازه دور کمر :

- افزایش خطر : بیشتر از ۸۰ سانتیمتر در خانم ها و بیشتر از ۹۴ سانتیمتر در آقایان
- خطر بالا : بیشتر از ۸۸ سانتیمتر در خانم ها و بیشتر از ۱۰۲ سانتیمتر در آقایان

A microscopic view of blood cells, including several red blood cells and a central green, irregularly shaped cluster, possibly representing a tumor or a specific type of cell.

**پیشگیری از سرطان با
پیشگیری از عفونت ها**

- ❑ عفونت ها **قابل پیشگیری ترین** عوامل ایجاد کننده سرطان
- ❑ **دو میلیون** مورد از سرطان های جهان ناشی از عفونت ها است.
- ❑ بیشتر از **نیمی** از موارد در افراد کمتر از ۵۰ سال

❑ **شایعترین عوامل عفونی ایجاد کننده سرطان :**

- ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) – سرطان دهانه رحم
- باکتری هلیکوباکتر پیلوری (HP) – سرطان معده
- ویروس هپاتیت B (HBV) و ویروس هپاتیت C (HCV) – سرطان کبد
- قارچ آفلاتوکسین – سرطان کبد

❑ **پیشگیری :**

- توجه به اصول بهداشت فردی و عمومی
- انجام واکسیناسیون به موقع
- رعایت اصول ایمنی تزریق
- مصرف درست و به جای آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک



**پیشگیری از سرطان با
تغذیه سالم**

- از منافع **تغذیه خوب** ، **کاهش خطر** ابتلاء به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان می باشد.
- **طبق اظهارات منابع علمی دنیا :** ارتباط نزدیکی بین نوع تغذیه و ۳۰٪ - ۴۰٪ از سرطان ها وجود دارد.

❑ از غذاهای **کم چرب** و تا حد امکان **فاقد چربی های حیوانی** استفاده کنید.

❑ روزانه **۵ وعده** از **سبزی ها** و **میوه ها** استفاده کنید.

❑ از **روش های صحیح پخت** مانند بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید.

❑ غذاهای **نیم سوخته** و **سوخته** (کباب ، جوجه کباب ، ته دیگ ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.

❑ از مصرف انواع **گوشت های** دودی شده ، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو پرهیزید.

❑ مصرف **قند** و **شکر** تصفیه شده را کاهش دهید.

❑ مصرف **نمک** را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.



تشخیص زود هنگام سرطان

علائم هشدار دهنده سرطان :

- ▶ زخمی که حداکثر سه ماه بهبود پیدا نکند
- ▶ بروز تغییرات واضح در خال
- ▶ تغییر در اجابت مزاج (اسهال یا یبوست) به مدت طولانی
- ▶ وجود توده یا سفتی در هر جای بدن به خصوص در پستان
- ▶ طولانی شدن سرفه بیش از سه هفته
- ▶ گرفتگی و خشونت صدا بیش از سه هفته
- ▶ دل درد و سنگینی سردل همراه با کاهش وزن یا اشکال در بلع غذا
- ▶ کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن
- ▶ خونریزی غیرطبیعی از پوست و مخاط
- ▶ وجود خون در ترشحات بدن مثل خلط و ادرار

معیارهای بیماریابی :

▶ وفور بیماری

▶ دوره کمون طولانی

▶ مداخله مؤثر

▶ آزمایش

- حساسیت و ویژگی بالا
- کم هزینه و بی خطر بودن
- کم بودن منفی و مثبت کاذب

تشخیص زود هنگام سرطان پستان :

- **توده یا تومور پستان :** توده بدون درد شایعترین علامت سرطان پستان است ۷۵ درصد توسط بیمار به طور اتفاقی کشف می شود توده مشکوک در لمس قوام سفت یا سخت ، غیرمتحرک و با چسبندگی به بافت اطراف ، توده منفرد و بدون درد
- **ترشح از نوک پستان :** ترشحات خونی یا آبکی ، ترشحاتی که خود به خود و بدون فشار خارج شود ، ترشحاتی که از یک پستان یا یک مجرای پستان خارج شود ، ترشحات همراه با توده ، ترشحات پس از یائسگی
- **تغییرات پوست پستان :** شامل فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان ، تغییر فرم هاله اطراف نوک پستان ، زخم در پوست ، عروق زیر جلدی برجسته و واضح در یک قسمت پستان ، تورم پوست پستان ، تغییرات مشخص پوست پرتقالی در پستان نشانه وخامت بیماری است ، تورم با قرمزی ، گرمی و درد شدید ممکن است به علت سرطان التهابی پستان باشد.

تشخیص زود هنگام سرطان پستان :

- **تغییرات نوک پستان :** درگیری نوک پستان در تومورهایی که در فاصله ۲/۵ سانتیمتری از نوک پستان است یا اندازه بیش از ۲ سانتیمتر دارند دیده می شود
- **بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل**
- **تغییر اندازه در پستان**
- **تورم یکطرفه بازو و اندام فوقانی :** نادر است و نشانه پیشرفته بودن بیماری است
- **علائم متاستاز :** گاهی سرطان پستان بدون علامت خاصی در پستان با علائم درگیری سایر ارگانها مشخص می شود مثل درد استخوانی ، علائم تنفسی با درگیری ریه ، زردی با درگیری کبد ، بزرگی غدد لنفاوی شکم ، علائم عصبی با وجود توده در مغز

تشخیص سرطان پستان :

• روشهای اولیه :

معاینه - نمونه برداری یا بیوپسی - ماموگرافی و سونوگرافی (تشخیص قطعی با بیوپسی)

• روشهای تکمیلی :

اسکن استخوان - سی تی اسکن (برای تشخیص انتشار بیماری)

تشخیص زود هنگام سرطان کولورکتال :

- تغییر در عادات روده ای مثل اسهال ، یبوست و یا کاهش قطر مدفوع که بیش از چند روز طول بکشد.
- احساس دفع مدفوع که با انجام اینکار هم برطرف نشود.
- خونریزی از رکتوم یا وجود خون در مدفوع
- درد ممتد یا متناوب معده
- ضعف و خستگی

تشخیص سرطان کولورکتال :

- آزمایش وجود خون در مدفوع : اگر مثبت بود کولونوسکوپی یا رکتوسیگموئیدوسکوپی انجام می شود.
- در صورت وجود علائم بالینی :
- آزمایش وجود خون در مدفوع - سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر - باریوم انما و کولونوسکوپی
- بیوپسی و نمونه برداری
- سونوگرافی - سی تی اسکن - ام ار آی - رادیوگرافی از قفسه سینه و... برای بررسی انتشار بیماری

تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم :

- خونریزی غیر طبیعی زنانگی (از جمله پس از نزدیکی جنسی ، در فواصل بین دوره های قاعدگی و پس از یائسگی)
- ترشحات بدبوی واژینال
- درد هنگام نزدیکی جنسی
- هر کدام از موارد بالا همراه با توده قابل لمس شکمی یا درد پایدار شکمی یا کمبری

تشخیص سرطان دهانه رحم :

- آزمایش پاپ اسمیر
- بیوپسی و نمونه برداری
- سونوگرافی - سی تی اسکن - ام ار آی

سپاسی از نگاه تان