

سرطان

سرطان به معنی رشد غیر قابل کنترل سلولهای بدن می باشد و سلولهای سرطانی قابلیت سرایت به بافتهای اطراف را دارند
در ایران بعد از بیماریهای قلبی عروقی و حوادث سرطان عامل سوم مرگ و میر می باشد .

نشانه های خطر سرطان :

گرفتگی و خشونت صدا بیش از سه هفته

کاهش بدون دلیل وزن

اشکال در بلع غذا و اسهال و یبوست طولانی و یا دفع خون با مدفوع

وجود توده یا سفتی در هر قسمتی از بدن

بروز خونریزی غیر طبیعی از پوست یا وجود خون در ترشحات بدن

بروز تغییرات واضح در خال مانند بزرگ ، زخمی ، نامنظم شدن لبه ای آن

روش های تشخیص سرطان :

انجام ماموگرافی و پاپ اسمیر برای زنان به صورت دوره ای

انجام آندوسکوپي و آزمایش خون در مدفوع

انجام سایر آزمایشات دوره ای

راههای پیشگیری از سرطان :

پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

ورزش منظم و کنترل وزن

دوری از استرس

رعایت رژیم غذایی سالم (مصرف میوه و سبزی ، مصرف کمتر غذاهای پرچرب و شور و گوشتهای قرمز ، مصرف غلات سبوس دار)

دوری از نور شدید آفتاب و استفاده از کرم های ضد آفتاب و کلاه دار در فضای بیرون از منزل

انجام معاینات و آزمایشات دوره ای



واحد آموزش

واحد بهبود کیفیت