

# واقعتهای سرطان

## آقایان چه می‌توانند بکنند

دلایل بسیار قوی برای مراقبت از سلامتی وجود دارد. با افزایش سن، خطر ابتلا به بیماریهای مزمن مانند سرطان افزایش می‌یابد. بخش مهمی از سالم ماندن، این است که بدانید چه چیزهایی در بدن شما عادی و طبیعی است. پس کنترل سلامتی خود را از طریق شناختن بدنتان، آموختن علائم هشدار دهنده سرطان، و پیروی از یک روش زندگی سالم، به دست بگیرید.

## آزمایشهای غربالگری (screening)

محققین کماکان آزمایشها و تحقیقاتی را برای یافتن سرطان قبل از رشد و پخش آن در بدن انجام می‌دهند. در حال حاضر امکان تشخیص زود هنگام چند نوع از سرطانهای متداول از طریق آزمایشهای غربالگری وجود دارد. تشخیص سرطانهای مختلف نیاز به آزمایشهای متفاوت دارد. برای چند نوع از سرطانها هم هیچگونه آزمایش غربالگری مؤثری وجود ندارد. بعضی از افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطانهای خاصی هستند و ممکن است تحت آزمایشهای غربالگری مکرر قرار بگیرند. مشاوره با پزشکتان در مورد آزمایشهای غربالگری موجود و مناسب با شرایط شما حائز اهمیت بسیار است تا در صورت لزوم تجویز شوند.

این بروشور به شرح چهار نوع سرطان شایع در بین آقایان که آزمایشهای غربالگری برای آنها وجود دارد می‌پردازد، نشانه‌های هشدار دهنده اولیه ابتلا را نام می‌برد و طریقه تشخیص آنها در مراحل ابتدایی را به شما نشان می‌دهد. باید بدانید که وجود علائم و نشانه‌های سرطان، الزاماً دلیل بر ابتلا به سرطان نیست. این علائم ممکن است به خاطر عوامل دیگری به وجود آمده باشند. در نتیجه برای اطمینان خاطر باید حتماً به پزشکتان مراجعه کنید. هر چه سرطان زودتر و در مراحل ابتدایی‌تر تشخیص داده شود، احتمال مداوای مؤثر بیشتر می‌شود.

## سرطان پروستات

سرطان پروستات شایع‌ترین نوع سرطان مردان در کانادا است. سرطان پروستات توموری است که در پروستات ایجاد می‌شود. پروستات غده‌ای است که زیر مثانه قرار دارد و منی را می‌سازد. در حالی که سرطان پروستات معمولاً در مردان بالای ۶۵ سال بیشتر مشاهده می‌شود، در کسانی که سابقه خانوادگی این بیماری را داشته و یا از ریشه نژاد آفریقایی باشند، احتمال ابتلا به بیماری در سن پایین‌تر نیز وجود دارد.

## کاری که شما می‌توانید بکنید

اگر سن شما ۵۰ سال یا بیشتر است، با پزشکتان در مورد خطرات و فواید آزمایشهای غربالگری سرطان پروستات صحبت کنید.

اگر در گروه پرخطر هستید، ممکن است بخواهید در مورد شروع آزمایشهای غربالگری در سنین پایین تر با پزشکتان صحبت کنید.

آزمایشهای غربالگری برای سرطان پروستات عبارتند از:

- معاینه مقعد بوسیله انگشت (DRE): در این معاینه پزشک هر گونه وضع غیرعادی درون راست روده شما را با انگشت حس می کند.
- آزمایش PSA: آزمایشی است که مقدار آنتی ژن ویژه پروستات را در خون اندازه می گیرد. این آنتی ژن بوسیله پروستات ساخته می شود و وجود مقدار کمی از آن در خون طبیعی است، ولی مشکلات پروستات باعث می شوند که میزان این ماده در خون بالا رود.

### به چه نکاتی باید توجه کرد

- ادرار مکرر، دشوار و همراه با درد
- ادرار قطره قطره
- ادرار همراه با خون و چرک
- درد در قسمت پایین کمر، لگن و یا بالای ران
- درد هنگام انزال

### سرطان روده بزرگ و راست روده

سرطان روده بزرگ و راست روده، سومین سرطان شایع هم در زنان و هم در مردان کانادایی است. این نوع سرطان یکی از سرطانهایی است که براحتی قابل شناسایی بوده و اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمانترین نوع سرطان است. این سرطان شامل سرطان روده بزرگ، راست روده، آپاندیس و تعدادی از سرطانهای مقعد می باشد. بیشتر سرطانهای روده بزرگ و راست روده اغلب به صورت یک غده کوچک یا پولیپ بر روی دیواره روده شروع می گردند.

### کاری که شما می توانید بکنید

- تمام مردان بالای ۵۰ سال باید آزمایش خون مخفی در مدفوع یا FOBT را انجام دهند. این آزمایش باید حداقل هر دو سال یکبار تکرار شود.
- اگر نتیجه آزمایش FOBT مثبت باشد، باید یکی از آزمایشهای زیر انجام گیرد:  
کولونوسکوپی: به منظور معاینه روده، پزشک یک لوله دوربین دار قابل انعطاف را از طریق مقعد وارد روده بزرگ می کند تا بتواند تمام روده بزرگ را معاینه نماید.  
عکس برداری با کتراست مضاعف بعد از تنقیه با باریوم: با اشعه ایکس از روده بزرگ عکس برداری می شود.  
سیگموئیدوسکوپی: یک لوله توخالی قابل انعطاف با ملایمت وارد مقعد می شود تا پزشک بتواند راست روده یا قسمتهای پایین روده بزرگ یا هر دو را ببیند.

- گاهی هنگام معاینه مقعد با انگشت (DRE)، ممکن است پزشک تومورهای راست‌روده را - که غده‌های غیرعادی در انتهای روده بزرگ هستند - لمس کند. این روش به اندازه آزمایش FOBT در پیدا کردن سرطان قابل اطمینان نیست.
- اگر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده در شما بیشتر از حد متوسط است، لازم است که از سن پایین‌تری انجام آزمایشها را شروع کنید. حتماً با پزشک خود صحبت کنید چنانچه:
- ۱- یکی از والدین، خواهرها یا برادرها، یا فرزندان شما سرطان روده بزرگ و راست‌روده داشته است (به‌خصوص اگر سرطان آن فرد در سنین جوانی تشخیص داده شده باشد)،
- ۲- خودتان قبلاً این نوع سرطان را داشته‌اید،
- ۳- قبلاً در مورد شما تشخیص بیماریهای التهابی روده، بیماری‌های ارثی و یا پولیپ‌های خوش‌خیم داده شده است.

### به چه نکاتی باید توجه کرد

- هر نوع دگرگونی در دفع مدفوع از قبیل اسهال یا یبوست که بیش از چند روز طول بکشد
- نفخ، احساس پُری، پیچش و یا درد که بیش از چند روز طول بکشد
- دردهای مکرر ناشی از نفخ
- وجود خون در داخل یا بر روی مدفوع
- مدفوع باریکتر از حد معمول
- احساس نیاز شدید و مداوم به تخلیه روده ولی با نتیجه کم
- احساس اینکه روده شما بطور کامل تخلیه نمی‌شود
- کاهش وزن
- خستگی

### سرطان پوست

سرطان پوست به یکی از شایع‌ترین سرطانها در کانادا تبدیل شده است. انواع مختلف سرطان پوست از سلولهای مختلف پوست (سلول پایه یا بیزال، سلول سنگفرشی یا اسکواموز، و سلولهای رنگی پوست یا ملانوما) شروع می‌شوند. لایه بالایی سطح پوست، از سلولهای صاف و فلس مانند تشکیل شده است. لایه‌های عمیق‌تر پوست، از سلولهای گرد پایه و سلولهای رنگی پوست (که رنگ پوست را تعیین می‌کنند) درست شده است. سرطان سلولهای پایه و سلولهای سنگفرشی، دو نوع از سرطانهایی هستند که بیش از همه قابل پیشگیری و معالجه می‌باشند.

### کاری که شما می‌توانید بکنید

- پوست خود را مرتباً بررسی کرده و علائم سرطان پوست را بشناسید، زیرا اغلب سرطانهای پوست، اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل معالجه هستند. از فرد دیگری بخواهید نقاطی از بدن شما را که به سختی دیده می‌شوند، مثل پشت، پشت گردن، پشت گوشها و پاها، به طور مرتب بررسی کند.

- اگر متوجه هر گونه تغییری در پوستتان شده‌اید، یا اگر مطمئن نیستید که باید به دنبال چه علائمی بگردید، با پزشک خود صحبت کنید.

### به چه نکاتی باید توجه کرد

- هر گونه تغییر در شکل، اندازه، رنگ و سطح خال و یا ماه‌گرفتگی در سطح پوست.
- هر گونه برآمدگی جدید روی پوست، مثلاً برآمدگی‌های کمرنگ و مروارید شکل که بزرگ‌تر شده و پوست‌ریزی می‌کنند، یا لکه‌های قرمز فلسی شکل که حاشیه کاملاً مشخص دارند.
- زخمهایی که التیام نمی‌یابند.
- هر لکه پوستی که خونریزی، ترشح، ورم و یا خارش داشته و یا قرمز و ناهموار شود.

### سرطان بیضه

اگر چه سرطان بیضه خیلی نادر است، ولی شایع‌ترین سرطان در بین مردان ۲۰ تا ۴۵ ساله می‌باشد و تقریباً همیشه با موفقیت قابل معالجه است. بیضه‌ها در پشت آلت تناسلی در کیسه‌ای به نام اسکروتوم یا کیسه بیضه قرار دارند. سرطان بیضه ممکن است سبب شود که یک یا هر دو بیضه بزرگ شوند و یا توده‌ای در کیسه بیضه به وجود آید. تورم ممکن است با درد یا بدون درد باشد.

### کاری که شما می‌توانید بکنید

- تمام مردان بالای ۱۵ سال باید بیضه‌های خود را به طور مرتب معاینه کنند. این نوع معاینه سریع و ساده است و باید بعد از یک حمام گرم صورت گیرد چون گرما باعث می‌شود بیضه‌ها پایین بیایند و کیسه بیضه شل شود.
- با بیضه‌های خود آشنا شوید تا بتوانید به سرعت حالت عادی آنها را از حالت غیرعادی تشخیص دهید. اگر متوجه تغییری غیرعادی شدید و یا در زمینه معاینه شخصی خود به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.
- معاینات پزشکی سالیانه خود را که شامل معاینه بیضه‌ها نیز هست، مرتب انجام دهید.

### به چه نکاتی باید توجه کرد

- هر گونه تغییری در اندازه، شکل، قوام، و نیز تورم یا حساسیت در بیضه‌ها و یا کیسه بیضه
- درد در بیضه‌ها و یا کیسه بیضه
- درد مبهم یا احساس سنگینی در قسمت پایین شکم
- کمردرد مداوم و غیرعادی
- وزن کم کردن بدون علت

## چگونه خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید

با داشتن یک زندگی سالم و ایجاد مقرراتی که سلامت جامعه را تأمین می‌کنند، می‌توان از بروز حداقل ۵۰٪ سرطانها جلوگیری نمود. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- ۲- روزانه ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات بخورید. از غذاهای کم‌چربی با محتوای الیاف استفاده کنید. اگر نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنید، آن را به ۱ یا ۲ وعده T\* در روز کاهش دهید.
- ۳- به طور مرتب فعالیت فیزیکی داشته باشید. فعالیت بدنی به تناسب وزن شما کمک می‌کند.
- ۴- خود و خانواده خود را از نور مستقیم خورشید محافظت کنید. بین ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر، که شاخص پرتو ماوراء بنفش (UV index) ۳ یا بیشتر است، از نور مستقیم خورشید پرهیز کنید. پوست خود را مرتب بررسی کنید و هر تغییری را به پزشکتان اطلاع دهید.
- ۵- به دستورالعملهای تشخیص سرطان عمل کنید. با متخصصین بهداشت در مورد معاینه بیضه و آزمایش پروستات و روده صحبت کنید.
- ۶- اگر متوجه تغییری در وضع عادی سلامت خود شدید، به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کنید.
- ۷- از دستورات ایمنی و بهداشتی در منزل و محل کار، برای استفاده، ذخیره و دور انداختن مواد خطرناک پیروی کنید.

## و به یاد داشته باشید

- بدن خود را بشناسید.
- علائم خطر را نادیده نگیرید.
- از یک روش زندگی سالم پیروی کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره سرطان و خدمات موجود در جامعه خود، لطفاً از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ با متخصصین اطلاع‌رسانی ما تماس بگیرید، به ما به آدرس [info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca) نامه الکترونیکی (email) بفرستید، یا از وبسایت ما [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) بازدید کنید.

---

\* هر وعده مشروب الکلی عبارت است از ۳۵۵ میلی‌لیتر (۱۲ اونس) آبجو یا ۱۴۸ میلی‌لیتر (۵ اونس) شراب یا ۴۴ میلی‌لیتر (۱/۵ اونس) مشروبات الکلی قویتر.

## کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

این بروشور که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده، حاوی اطلاعات عمومی است. این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Cancer Facts: What Men Can Do.  
270303  
Canadian Cancer Society 2005

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

## بیایید سرطان را ریشه کن کنیم