

۱۵ نشانه سرطان را بشناسید

بیشتر دردها دلیل وجود سرطان نیستند. دردهایی که مداوم هستند و به دلایل نامشخص ایجاد می‌شوند حتما باید تحت بررسی قرار گیرند. در این شرایط پزشک سابقه خانوادگی شما را بدقت بررسی می‌کند...



بیشتر دردها دلیل وجود سرطان نیستند. دردهایی که مداوم هستند و به دلایل نامشخص ایجاد می‌شوند حتما باید تحت بررسی قرار گیرند. در این شرایط پزشک سابقه خانوادگی شما را بدقت بررسی می‌کند و براساس آن اطلاعات تصمیم بگیرد که چه آزمایشاتی برای شما لازم‌تر است. در این میان برخی معتقدند سرطان بیماری‌ای است که بیشتر در افراد سالخورده ایجاد می‌شود. هرچند بیشتر وقت‌ها حق با آنهاست، اما خیلی از افراد جوان هم به سرطان مبتلا می‌شوند. تحقیقات و مطالعات نشان می‌دهد خانم‌ها در مقابل چکاپ‌های منظم و آزمایشات سرطان نسبت به آقایان حساس‌تر و مراقب‌تر هستند.

سلامت نیوز: بیشتر دردها دلیل وجود سرطان نیستند. دردهایی که مداوم هستند و به دلایل نامشخص ایجاد می‌شوند حتما باید تحت بررسی قرار گیرند.

در این شرایط پزشک سابقه خانوادگی شما را بدقت بررسی می‌کند و براساس آن اطلاعات تصمیم بگیرد که چه آزمایشاتی برای شما لازم‌تر است. در این میان برخی معتقدند سرطان بیماری‌ای است که بیشتر در افراد سالخورده ایجاد می‌شود. هرچند بیشتر وقت‌ها حق با آنهاست، اما خیلی از افراد جوان هم به سرطان مبتلا می‌شوند. تحقیقات و مطالعات نشان می‌دهد خانم‌ها در مقابل چکاپ‌های منظم و آزمایشات سرطان نسبت به آقایان حساس‌تر و مراقب‌تر هستند.

آنها معمولا خیلی بیشتر هم نسبت به نشانه‌های بیماری نگران می‌شوند. اما همیشه هم این‌طور نیست. برای مثال خانم‌های جوان‌تر خیلی از علائمی را که می‌تواند نشانه سرطان باشد، نادیده می‌گیرند. البته خیلی از خانم‌ها از آقایان هم در انکار بیماری ماهرتر هستند. اینها کسانی هستند که عمدا علائم و نشانه‌های سرطان را نادیده می‌گیرند.

البته همیشه هم مساله انکار بیماری نیست. در بعضی‌ها يك باور فرهنگی وجود دارد که تصور می‌کنند سرطان بیماری لاعلاج است به همین خاطر لزومی نمی‌بینند که برای درمان مراجعه کنند، در حالی که حرف زدن در مورد مسائل نگران‌کننده نباید باعث واکنش منفی از سوی افراد شود.

نباید این حس به افراد القا شود که باید به دنبال هر نشانه کوچکی باشند. به همین دلیل در ادامه ۱۵ مورد از متداول‌ترین علائم سرطان که باید حتما جدي گرفته شوند را برایتان معرفی می‌کنیم که دیگر هر مشکل کوچکی باعث نگرانی شما نشود.

کاهش وزن بدون دلیل: خیلی از خانم‌ها بدشان نمی‌آید که بدون هیچ سعی و تلاش وزنشان را پایین بیاورند. اما کاهش وزن بی‌دلیل (مثلا ۵ کیلو در ماه بدون بالا بردن فعالیت بدنی یا رژیم غذایی) حتما باید مورد چکاپ قرار گیرد. کاهش وزن بی‌دلیل نشانه سرطان است مگر این‌که خلاف آن ثابت شود. همچنین می‌تواند نشانه مشکل دیگری مثل پرکاری تیروئید نیز باشد. پزشکتان باید آزمایشاتی برای چک کردن وضعیت تیروئیدتان انجام داده و سی‌تی‌اسکنی از بقیه اندام‌های بدن هم تهیه کند. پزشک باید تک‌تک احتمالات را بررسی کند.

نفخ کردن: نفخ کردن می‌تواند یکی دیگر از علائم سرطان باشد که خیلی از خانم‌ها به آن مبتلا هستند و البته می‌تواند نشانه سرطان تخمدان باشد. سایر علائم سرطان تخمدان عبارتند از درد شکم یا لگن، احساس سیری زودرس (حتی وقتی هیچ غذایی نخورده‌اید) و مشکلات ادرار. اگر این نفخ کردن هر روز برای فرد اتفاق بیفتد و برای چند هفته فرد را آزار دهد، حتما باید با پزشکتان مشورت کنید. در این شرایط پزشک آزمایش خون، سی‌تی‌اسکن و سایر آزمایشات لازم را برای شما انجام می‌دهد.

تغییرات در سینه: بیشتر خانم‌ها سعی می‌کنند سینه‌های خود را از نظر احتمال وجود غده بررسی کنند. اما این تنها نشانه برای سرطان سینه نیست. قرمز و ضخیم شدن پوست سینه می‌تواند يك نشانه نادر و شدید سرطان سینه باشد، در ضمن سرطان سینه التهابی هم

باید مورد آزمایش قرار گیرد. اگر جوش یا دانه‌ای روی پوست سینه‌تان مشاهده کردید که بیشتر از یک هفته دوام پیدا کرد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر ظاهر نوک سینه‌هایتان تغییر کرد یا ترشحاتی غیرعادی مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید. در واقع تغییر در وضعیت ظاهر سینه‌ها، نشانه بسیار نگران‌کننده‌ای است.

خونریزی غیرعادی: خانم‌هایی که هنوز به یائسگی نرسیده‌اند خیلی وقت‌ها به خونریزی‌های زودتر از زمان عادت ماهیانه بی‌توجهی می‌کنند. اما خونریزی بین زمان عادت ماهیانه بخصوص وقتی عادت ماهیانه منظم است، نیاز به آزمایش و بررسی دارد. خونریزی بعد از رسیدن به یائسگی می‌تواند نشانه سرطان رحم باشد، بنابراین پزشک باید بدقت سابقه خانوادگی شما را بررسی و برحسب زمان خونریزی و سایر علائم، آزمایش فراصوت یا بیوپسی برایتان تجویز کند.

تغییرات پوستی: خیلی از ما خال‌هایمان را بدقت بررسی می‌کنیم، چرا که می‌دانیم هر نوع تغییر در تعداد و اندازه آنها می‌تواند یکی از نشانه‌های سرطان پوست باشد. اما باید تغییر در رنگدانه پوست را هم جدی بگیریم. همچنین اگر یکدفعه دچار خونریزی یا ورقه ورقه شدن پوست شدید حتماً باید به پزشک متخصص نشان دهید.

بروز مشکل در بلع: اگر در قورت دادن مشکل دارید، احتمالاً رژیم غذایی‌تان را تغییر داده‌اید. پس جویدن چندان برایتان دشوار نیست. احتمالاً بیشتر از سوپ، غذاهای مایع یا محلول‌های پروتئینی استفاده می‌کنید. اما این مشکل در قورت دادن می‌تواند نشانه سرطان GI باشد مثل مری. پزشکتان باید بدقت سابقه خانوادگی شما را بررسی کرده و آزمایشاتی مثل رادیولوژی سینه یا تست GI انجام دهد.

وجود خون در مدفوع: اگر در ادرار یا مدفوعتان خون مشاهده کردید به هیچ وجه تصور نکنید که حتماً از بواسیر باشد، بلکه می‌تواند نشانه سرطان روده باشد. پزشک باید سوالاتی از شما بپرسد و آزمایشاتی مثل کلونوسکوپی برایتان انجام دهد. همچنین بالا آوردن خون موقع سرفه کردن هم باید بدقت بررسی شود. البته اگر این اتفاق یک‌بار بیفتد ممکن است خطر جدی نباشد اما در صورت تکرار حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

درد شکم و افسردگی: خانم‌هایی که دچار درد در ناحیه شکم و احساس افسردگی به طور همزمان می‌شوند نیاز به چکاپ دارند. برخی محققان رابطه بین افسردگی و سرطان لوزالمعده را پیدا کرده‌اند که هنوز چندان شناخته شده نیست.

سوءهاضمه: بیشتر خانم‌هایی که حاملگی را تجربه کرده‌اند انواع و اقسام مشکلات گوارشی که با بالا رفتن وزن برایشان اتفاق افتاده بود را به خاطر دارند. اما بروز مشکلات گوارشی و سوءهاضمه بدون هیچ دلیل مشخص می‌تواند خطرناک و نشانه زودهنگام سرطان مری، معده یا گلو باشد. بنابراین پزشک باید سابقه خانوادگی شما را بدقت بررسی کند و قبل از انتخاب آزمایشات لازم برای شما، سوالاتی در مورد سوءهاضمه‌تان بپرسد.

عفونت دهانی: همه افراد بخصوص سیگاری‌ها باید بدقت مراقب لکه‌های سفیدی که درون دهان یا روی زبان‌شان ایجاد می‌شوند، باشند. بیشتر این لکه‌ها می‌توانند نشانه‌های اولیه نوعی از سرطان باشند که می‌توانند منجر به سرطان دهان شود. از دندانپزشک یا پزشکتان بخواهید بدقت وضعیت را بررسی کنند و درمورد درمان آن تصمیم بگیرند.

درد: با بالا رفتن سن، شکایت افراد از درد بیشتر می‌شود، اما درد می‌تواند نشانه زودرسی از برخی سرطان‌ها هم باشد، گرچه بیشتر دردها دلیل وجود سرطان نیست. دردهایی که مداوم هستند و به دلایل نامشخص ایجاد می‌شوند حتماً باید مورد بررسی قرار گیرند. پزشکتان باید سابقه خانوادگی شما را بدقت بررسی کرده و براساس آن اطلاعات تصمیم بگیرد که چه آزمایشاتی برای شما لازم‌تر است.

تغییر در گره‌های لنفاوی: اگر غده یا برآمدگی روی گره‌های لنفاوی خود در زیر بغل یا گردنتان مشاهده کردید، لازم است با دقت علت ایجاد آن بررسی شود. اگر یکی از گره‌های لنفاوی‌تان بتدریج بزرگ‌تر می‌شوند حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. در این شرایط پزشک شما را معاینه خواهد کرد و دلیل بزرگ شدن غده لنفی را بررسی خواهد کرد. همچنین ممکن است برایتان نمونه‌برداری از خون (بیوپسی) انجام دهد.

تب: اگر افزایش حرارت بدن و بروز تب در شما به دلیل آنفلوآنزا یا سایر بیماری‌ها نیست، ممکن است در صورت تداوم نشانه‌ای از سرطان باشد. تب معمولاً زمانی که سرطان از نقطه اصلی خود گسترش پیدا کرده باشد اتفاق می‌افتد، اما می‌تواند نشانه سرطان خون هم باشد. سایر نشانه‌های سرطان عبارتند از زرد شدن پوست بدن یا تغییر در رنگ مدفوع. پزشک باید شما را تحت معاینه دقیق فیزیکی قرار دهد و سابقه دارویی شما را بدقت بررسی کند و سپس آزمایشاتی مثل رادیولوژی، سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و سایر آزمایشات را برایتان انجام دهد.

خستگی: خستگی نیز یکی دیگر از علائم مبهم سرطان است. این مشکل می‌تواند بعد از پیشرفت سرطان اتفاق بیفتد، اما ممکن است ابتدای سرطان‌هایی مثل لوکمی (سرطان خون) یا برخی سرطان‌های روده هم ایجاد شود.

سرفه مداوم: سرفه معمولاً با سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حساسیت‌ها همراه است و همچنین می‌تواند یکی از عوارض جانبی برخی داروها نیز به حساب آید. اما سرفه‌های مداوم سرفه‌هایی که بیش از ۳ تا ۴ هفته به طول انجامد به هیچ وجه نباید نادیده گرفته شوند. در این شرایط پزشکتان باید سابقه خانوادگی شما را بدقت بررسی کند، وضعیت گلو و ریه‌هایتان را معاینه کرده و آزمایشاتی مثل رادیولوژی برایتان انجام دهد.

توصیه‌های ضدِ سرطانی

سیگار را ترک کنید: کشیدن سیگار نه تنها می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد، بلکه سبب ابتلا به سرطان دهان، کلیه و پانکراس (لوزالمعده) نیز می‌شود. بنابر این اگر آماده نیستید که سیگار را برای همیشه ترک کنید، حداقل میزان مصرف خود را کاهش دهید تا خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها کاهش یابد.

مصرف غلات را افزایش دهید: مصرف ۲ واحد یا بیشتر غلات غنی و کامل در طول روز می‌تواند تا ۴۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان پانکراس و ۵۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد. بررسی‌ها همچنین حاکی از این موضوع است که فیبر موجود در غلات می‌تواند از شما در برابر ابتلا به سرطان کولورکتال حفاظت کند.

وزنتان را پایین بیاورید: ثابت شده که بین اضافه وزن و ابتلا به ۶ نوع سرطان متفاوت از جمله سرطان سینه و کولون (روده) رابطه نزدیکی وجود دارد. در ضمن جالب است بدانید افراد چاقی که به سرطان مبتلا می‌شوند، کمتر از سایرین به درمان‌ها جواب می‌دهند.

ورزش کنید: ورزش کردن نه تنها به کنترل وزن، بلکه به پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها هم کمک می‌کند، حتی تا حدی می‌تواند برای افرادی که نمی‌توانند سیگارشان را ترک کنند هم مفید باشد.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش دهید: مصرف میوه و سبزیجات نه تنها به کنترل وزن کمک می‌کند، بلکه به دلیل فیتوکمیکال‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی که دارند می‌توانند از ابتلای فرد به سرطان هم پیشگیری کنند.

سیر بخورید: اگرچه مصرف سیر و پیاز باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شود، اما تحقیقات نشان می‌دهد سبزیجات این خانواده می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان مغز استخوان، تخمدان، کلیه و... را کاهش دهد.

از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید: مواجهه طولانی مدت با نور آفتاب می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برخلاف تصورات عمومی، برنزه کردن چه به روش طبیعی و چه سولاریوم بی‌خطر نیست. سعی کنید هر زمان از منزل خارج می‌شوید، ضدآفتاب با SPF مناسب استفاده کنید و اگر برای طولانی مدت بیرون می‌مانید، عرق کردید یا به شنا رفتید، هر چند ساعت یکبار کرم خود را تجدید کنید.

تخم‌مرغ بخورید: بررسی‌های اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد مصرف تخم‌مرغ می‌تواند از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری کند. محققان می‌گویند زنانی که در هفته ۶ عدد تخم‌مرغ مصرف می‌کنند، ۴۴ درصد در مقایسه با زنانی که ۲ عدد یا مقدار کمتری در هفته تخم‌مرغ می‌خورند، کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. دلیل این موضوع نیز وجود ماده‌ای به نام کولین در زرده تخم‌مرغ است.

ویتامین D مصرف کنید: درست است که مصرف این ویتامین نمی‌تواند از ابتلا به همه سرطان‌ها پیشگیری کند، اما طبق بررسی‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه و کولون را کاهش دهد. ویتامین D در نور آفتاب و برخی ماهی‌های چرب وجود دارد.