



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دانستنی های سرطان در دوران سالمندانی

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانستنی های سرطان در دوران

سالمندانی

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش

سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگری سوم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

رژیم غذایی بد و مصرف زیادی چربیهای اشباع شده که عمدتاً از منابع حیوانی است و کمبود فیبر گیاه و غلات و سبزیجات و حبوبات از عوامل خطر سرطان روده بزرگ و مقعد محسوب می شود.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری،

کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۴۲۴۳۰

ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان

اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تننور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

چه افرادی بیشتر در خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم قرار دارند:

- ♦ زنان مبتلا به بیماری های مقاربتی مکرر
- ♦ تماس جنسی با افراد متعدد
- ♦ زنانی که مبتلا به خونریزیهای غیر طبیعی رحم یا زخم دهانه رحم هستند.
- ♦ زنان مبتلا به زگیل های دستگاه تناسلی
- ♦ زنانی که در سنین ایمن ازدواج کرده اند.
- ♦ زنانی که دخانیات مصرف می کنند.
- ♦ زنانی که دچار کمبود ویتامین آ و ث و اسید فولیک هستند.

سرطان روده بزرگ و مقعد:

در صورت هر گونه تغییر ناگهانی در کارکرد طبیعی روده بزرگ و مقعد، تکرر و سرعت و غلظت مدفوع (یبوست یا اسهال ناگهانی) وجود خون یا چرک مرئی یا غیر مرئی در مدفوع، درد زیر شکم و کاهش نامشخص وزن بدن با پزشک خانواده خود مشورت نمایید.

افراد با سن بالای ۵۰ سال لازم است در خصوص پیشگیری از ابتلا به این بیماری مورد آزمایش دقیق قرار گیرند.

وجود خوشایند درجه یک که در سن ۵۰ سالگی یا بعد از آن مبتلا به سرطان روده بزرگ و مقعد شده باشد، خطر سرطان روده بزرگ و مقعد را در سرتاسر عمر در میان اعضای خانواده تقریباً دوبرابر می کند.

مقدمه:

افزایش امید به زندگی و افزایش جمعیت میانسال و سالمند سبب شده بر موارد ابتلا به بیماری های غیرواگیر از جمله سرطان افزوده شود. بنابراین شناسایی سرطان های شایع در دوران میانسالی از اهمیت بسزایی برخوردار است. سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد گوناگون یکسان است ولی سرعت انجام آن متفاوت است. در واقع پیری کاهش قوی روانی و جسمی است دوران پس از ۶۰ سالگی را دوران سالمندی می نامند. و از نظر سنی به سه گروه تقسیم می شوند

سالمند جوان (۶—۷۰ سال)، سالمند میانی (۷۱—۸۰) سالمند پیر (۸۱ به بالا) تقسیم می شوند

سالمندان از گروه های آسیب پذیر جامعه هستند که به مراقبت های ویژه نیازمندند. مراقبت از سالمندان به آگاهی های فنی و پیچیده نیاز ندارد. اگر اطرافیان، افراد خانواده و فرد سالمند بعضی از نکات را بدانند و رعایت کننده می توان از بسیاری از حوادث ناگواری که برای سالمندان رخ می دهد پیشگیری کرده و شرایطی را فراهم ساخت که سالمند خود را در خانواده فرد مفیدی احساس کرده و سربار نداند.

۱- سرطان پروستات: این بیماری در مردان بالای ۵۰ سال بیشتر دیده می شود

. افراد سیاه پوست و یا کسانی که در بین اعضای خانواده دارای فرد مبتلا به سرطان پروستات هستند با خطر بیشتری مواجه می باشند.

علائم اولیه سرطان کاملاً سببه بزرگ شدن بی خطر این غده می باشد و این علائم عبارتند از ضعف یا وقفه در جریان ادرار، اشکال در شروع ادرار، احتیاج به دفع ادرار خصوصاً در شب، وجود خون در ادرار و ادراری که جریان مستقیم ندارد. با مراجعه به پزشک یا نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی و با انجام آزمایش خون و معاینه توسط پزشک میتوان پروستات را مورد بررسی قرار داد و از مرگ و میر افراد مبتلا جلوگیری نمود.

۲- سرطان پستان: در ابران بروز سرطان پستان در واقع در دو مقطع افزایش ناگهانی دارد اولین افزایش در سنین ۴۵ تا ۵۴ سالگی و پس از ۸۰ سالگی نیز دومین پیک آن رخ می دهد. بنابراین زنان بالای ۵۰ سال در مقایسه با خانم های جوان از خطر بالایی در ابتلا به سرطان پستان برخوردار هستند. همه خانم ها باید معاینات سینه ها را برای تشخیص هر گونه تغییر در سینه ها، شخصاً انجام دهند . انجام نسن ماموگرافی هر سال و یا هر دو سال یک بار برای کلیه زنان مجرد و متاهل بالای ۴۰ سال ضرورت دارد.

ماموگرافی منجر به کاهش حدود ۳۰ درصد مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در زنان ۵۰-۶۹ سال می شود. این رقم برای زنان ۴۰-۵۰ ساله حدود ۱۷ درصد است.

هدف از تست ماموگرافی شناسایی افراد قبل از بروز بیماری و یا افرادی با نشانه های مشکوک بیماری می باشد. بنابراین انجام تست ماموگرافی به شما کمک خواهد کرد تا وضعیت خود را بررسی نموده و تدابیر پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.

در صورت وجود عوامل خطر ذیل احتمال ابتلا به سرطان پستان بیشتر می شود:

- ◆ سابقه ابتلا به سرطان پستان در یکی از اعضای خانواده و یا بستگان نزدیک شما قبل از یائسگی
- ◆ عادت ماهیانه قبل از ۱۲ سالگی و شروع یائسگی بعد از ۵۵ سالگی
- ◆ عدم حاملگی یا اولین حاملگی بعد از ۳۰ سالگی
- ◆ چاقی بعد از ۵۰ سالگی
- ◆ سابقه سرطان پستان در یک پستان فاکتور خطری برای ابتلا پستان طرف مقابل است
- ◆ موارد فوق به پزشک یا نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.

۳- سرطان دهانه رحم (سرویکس):

سرطان دهانه رحم یکی از شایعترین سرطان های دستگاه تناسلی زنان است که به راحتی در مراحل اولیه قابل تشخیص و درمان کامل می باشد و در اکثر مواقع در صورت تشخیص و درمان به مرتع از مرگ و میر افراد جلوگیری می شود ولی در صورتی که تشخیص آن به تاخیر افتد درمان مشکل و گاهی ناموفق خواهد بود.

کلیه زنان ۲۰ تا ۶۵ سال که حداقل یک بار ازدواج کرده باشند لازم است تا سه سال، هر سال یک بار آزمایش پاپ اسمیر را انجام داده و پس از آن هر سه سال یک بار آن را تکرار کنند. افرادی که با خطر بالای ابتلا مواجه هستند باید فواصل انجام آزمایش را کاهش دهند.

◆