



دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان



هفته ملی مبارزه با سرطان



8 الی 15 بهمن 1403 هفته  
ملی مبارزه با سرطان






بردنویسی بخش زنان به مناسبت  
هفته ملی مبارزه با سرطان



بخش زنان

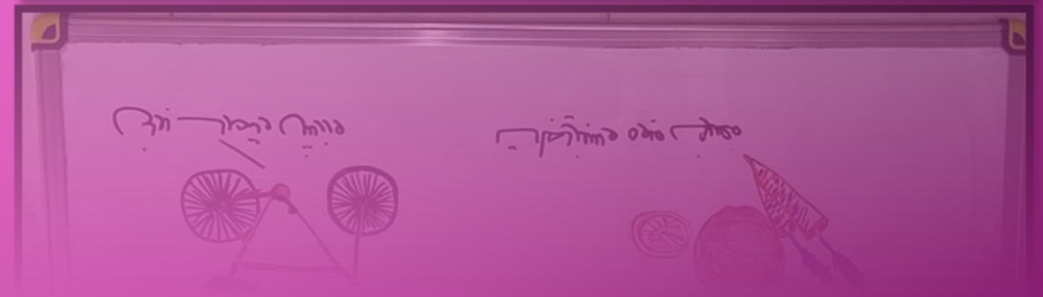
۸-۱۵ بهمن هفته ملی  
مبارزه با سرطان

سرطان دهانه رحم چه علائمی دارد؟



- ۱ خستگی دائمی
- ۲ درد نامنظم شکم
- ۳ از بین رفتن اشتها
- ۴ درد در بخش لگن
- ۵ کاهش وزن بی دلیل
- ۶ درد در حین دفع ادرار
- ۷ نیاز به دفع ادرار مکرر
- ۸ تکرر در بی دلیل و تورم در پاها
- ۹ ترشحات نامعقول واژن که رنگ و بوی متفاوت دارند

بردنویسی بخش اورژانس به  
مناسبت هفته ملی مبارزه با  
سرطان





## بردنویسی واحد رادیولوژی جهت مراجعین به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان



بخش رادیولوژی  
آموزش مراجعین  
۱۴۰۳

بسمه تعالی

### انرژی ایکی و سرطان

نفس ناه

بستر بدانیم!!!

قرار گرفتن در معرض اشعه ایلیس بصورت مکرر احتمال خطر ابتلا به سرطان را افزایش میدهد. اما به طور کلی خطر ابتلا به سرطان در اثر قرار گرفتن در معرض اشعه X بسیار ناچیز است.

دوز اشعه ایلیس:

- هر اندازه دوز و مقدار اشعه X در تصویر برداری بیشتر باشد بیمار بیشتر در معرض اشعه قرار گیرد خطر ابتلا افزایش میابد.
- دمن بیمار: خطر ابتلا به سرطان برای بیماران در سن پایین تر از افراد در سن بالا است

احتمال خطر ابتلا به سرطان به این موارد بستگی دارد!

جنسیت بیمار زنان در مقابل مردان بیش تر در معرض خطر ابتلا به سرطان مرتبط با اشعه X در سن مشابه میباشد.

ناحیه بدن بیمار: برخی از اندام های بدن نسبت به سایر اندام ها حساس تر هستند. (مانند: تیروئید، اندام های تناسلی)

آموزش گروهی بخش  
اورژانس به مناسبت هفته  
ملی مبارزه با سرطان





آموزش به پرسنل بیمارستان توسط سوپروایزر آموزشی به  
مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان





ارائه پمفلت آموزشی به پرسنل  
به مناسبت هفته مبارزه با  
سرطان







آموزش به مراجعین کلینیک بیمارستان در مورد  
راههای پیشگیری از سرطان و تغذیه مناسب و  
خودمراقبتی توسط سوپروایزر آموزشی به  
مناسبت هفته مبارزه با سرطان

**CANCER**





ارائه پمفلت به مراجعین کلینیک بیمارستان  
توسط سوپروایزر آموزشی به مناسبت هفته  
مبارزه با سرطان





ارائه پمفلت به مراجعین  
کلینیک بیمارستان توسط  
سوپروایزر آموزشی به  
مناسبت هفته مبارزه با  
سرطان



نمایش فیلم های کوتاه در مورد سرطان به  
مراجعه در مانگاه به مناسبت هفته مبارزه با  
سرطان





### بیهارستان رستمی پارسین

کتابخانه پمفلت آموزش ۹۹

موضوع/نویسنده	موضوع/نویسنده
سرطان	موضوع/نویسنده
توجه کننده	توجه کننده
تایید کننده	تایید کننده
سال تهیه	1401
نظر فنی	موضوع/نویسنده
تایید کننده علمی	موضوع/نویسنده

جهت آگاهی از اطلاعات مربوط به سرطان ...  
 تمرکز بر حمایت سلامت جسمی و معنوی سلامت روزانه به  
 واحد آموزش همگانی بهارستان مراجعه کنید.  
 منابع دسترسی به این اطلاعات شامل مطبوعات آموزشی  
 از واحد آموزش همگانی بهارستان ها و سایت بهارستان  
 است. مطبوعات بر قالب پمفلت آموزشی و کلیشه و  
 تراکت می باشد.  
 جهت آگاهی از اطلاعات مربوط به نوع رژیم غذایی  
 صحیح و خطای رژیم غذایی به کتابخانه تخصصی بهارستان  
 بهارستان و یا به کارشناسان تغذیه مراکز بهداشت از  
 بهارستان مثلا به سرطان مراجعه کنید.  
 منابع دسترسی به این اطلاعات شامل مطبوعات  
 آموزشی بهارستان و واحد تغذیه بهارستان بهارستان بر قالب  
 پمفلت آموزشی می باشد.

جهت آگاهی از انگیزش بیشتر با دستیار  
 بهداشتی و ... کتابخانه تخصصی بهارستان و  
 جابجایی سرطان و برنامه های ارتقاء بهارستان  
 بهارستان یا مراکز بهداشتی بهارستان مثلا به  
 سرطان مراجعه  
 در صورتی که امکان بهارستان باشد کتاب  
 آموزشی دسترسی و استفاده شما و استفاده مستقیم  
 کرده با بهره ایجاب در ریل بهارستان بهارستان  
 مثلا کتاب و از طریق ریل تخصصی بهارستان بهارستان  
 بهارستان  
 منابع  
 واحد بهارستان بهارستان بهارستان بهارستان  
 بهارستان بهارستان بهارستان بهارستان

سرطان چیست؟  
 سرطان یک بیماری مزمن است که در آن سلولها  
 در بدن به سرعت و بی کنترل تکثیر می شوند و  
 به بافتها و اندامهای مجاور سرایت می کنند.  
 این سلولها می توانند به بافتها و اندامهای  
 مجاور سرایت کنند و باعث ایجاد مشکلات  
 سلامتی شوند. سرطان می تواند در هر  
 سنی و هر جنسی رخ دهد. عوامل مختلفی  
 می توانند باعث سرطان شوند، از جمله:  
 - ژنهای معیوب  
 - تغییرات در سبک زندگی (مانند سیگار  
 کشیدن، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی)  
 - عوامل محیطی (مانند آلودگی هوا، تابش  
 اشعه ماورای بنفش)



سرطان چیست؟  
 سرطان یک بیماری مزمن است که در آن سلولها  
 در بدن به سرعت و بی کنترل تکثیر می شوند و  
 به بافتها و اندامهای مجاور سرایت می کنند.  
 این سلولها می توانند به بافتها و اندامهای  
 مجاور سرایت کنند و باعث ایجاد مشکلات  
 سلامتی شوند. سرطان می تواند در هر  
 سنی و هر جنسی رخ دهد. عوامل مختلفی  
 می توانند باعث سرطان شوند، از جمله:  
 - ژنهای معیوب  
 - تغییرات در سبک زندگی (مانند سیگار  
 کشیدن، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی)  
 - عوامل محیطی (مانند آلودگی هوا، تابش  
 اشعه ماورای بنفش)



خود را آگاهی چیست؟  
 آگاهی از علائم و نشانه های سرطان  
 می تواند به تشخیص زودهنگام و درمان  
 مناسب منجر شود. علائم و نشانه های  
 سرطان می تواند شامل موارد زیر باشد:  
 - تغییر در سبک زندگی (مانند سیگار  
 کشیدن، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی)  
 - تغییرات در سبک زندگی (مانند سیگار  
 کشیدن، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی)  
 - تغییرات در سبک زندگی (مانند سیگار  
 کشیدن، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی)

تهیه پمفلت توسط بخش اطفال به مناسبت  
 هفته ملی مبارزه با سرطان





تهیه پمفلت آموزشی توسط بخش ICU به  
مناسبت هفته مبارزه با سرطان



**4- سلفی سرطان پستان در خانواده یا خود فرد (مثلاً) انتشار جراثیم را بیشتر میکند.**  
**5- بیماری‌های خودسرانی دیگری هم مربوط به پستان هستند که انتشار جراثیم را افزایش می‌دهند.**

**عوامل خطرناک تغییرپذیری که هر بروز سرطان پستان موثر هستند**  
**1- اضافه وزن و چاقی (مخصوصاً پس از دوران بلوغ)**  
**2- عدم تمرکز و ورزش نکردن**  
**3- مصرف هورمون‌های زنانه (از برای پیشگیری از بارداری و درمان جایگزین بعد از بلوغ)**  
**4- سلفی خانگی بدون زایمان**  
**5- زایمان بعد از ۳۰ سالگی و شور دادن به نوزاد تا قبل از ۶- مصرف نوشیدنی‌های الکلی و دخانیات**

**راه های درمان سرطان پستان باید چه کنیم؟**  
 و در بین سرطان‌های مختلفی وجود دارد و جلد

**1- جراحی:** یکی از شیوه‌های درمان سرطان پستان، جراحی برای برداشتن توده سرطانی است.

**2- شیمی‌درمانی:** در شیمی‌درمانی، با استفاده از داروهای خوراکی و تزریقی سعی می‌کنند سلول‌های سرطانی را بکشند و توانی سرطانی را کوچک‌تر کنند.

**3- هورمون درمانی:** یکی دیگر از شیوه‌ها این است که نگذاریم هورمون‌های زنانه که برای سلول‌ها لازم است به سلول‌های سرطانی برسد.

**4- پرتودرمانی:** کشتن سلول‌های سرطانی از طریق پرتوهای مثل تپه لایکی

مشخصه یافته آمیزی در

عنوان	سرطان سینه
لپه کتله	مریم رحمتی
تایه کتله	سوپرستار آموزشی خیره افروز
ساز تهیه	بهمن ۱۳۹۹
تقریبی	مقرر هزینه مسعودی مشخصی (تق و زایمان)



بیمارستان رحمتی پارسین

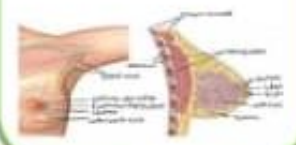
**موضوع:**  
**سرطان سینه**



**سرطان پستان (سینه) چیست؟**

سرطان پستان نوعی از سرطان است که عموماً در قسمت سولی در سلول‌های پستان را دچار اختلال می‌کند. سلول‌های سرطانی پستان در شخصی که مبتلا شده، بدون کنترل و پیش از آن حتی که لازم است نگذار می‌شوند. سرطان پستان انواع مختلفی دارد. نوع آن بستگی به این دارد که کدام نوع از سلول‌های پستان دچار این اختلال شده‌اند. این سرطان مسطح است از جاهای مختلفی در پستان آغاز شود.

بیشتر سرطان‌های پستان از معرجه یا لوبول آغاز می‌شود. سلول‌های سرطانی می‌تواند از طریق رگ‌های خونی و مسوهای لنفاوی به سمت پروژن از پستان حرکت کنند و در بافت بدن گسترش پیدا کنند. در این حالت می‌گویم سرطان منتشر رخ داده است.



**علائم سرطان پستان چیست و چطور آنها را تشخیص دهیم؟**

این بیماری در بعضی افراد بدون علامت ظاهر می‌شود و گاهی علائم مختلفی دارد که در افراد مختلف متفاوت است. وجود توده‌ای علامت‌های زیر لزوماً به معنی این نیست که به این بیماری مبتلا شده‌اید. اما با دیدن این علائم کلی، می‌توانیم به این بیماری شک کنیم و به پزشک مراجعه کنیم.

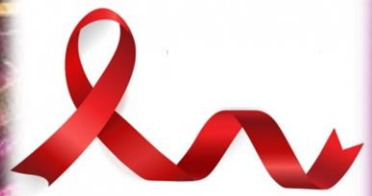
- ایجاد شدن برجستگی یا اجزای توده
- متغی در پستان یا اطرافش زیر بغل
- تورم بغلی از پستان یا حساس شدن پوست آن
- برافتنی شدن پوست پستان
- درد نوک پستان یا کتله شدن نوک پستان به سمت داخل
- قرمز یا پوست پوست شدن نوک پستان
- ترشح هر نوع مایعی غیر از شیر از نوک پستان (مثلاً خون)
- هرگونه تغییر در شکل پستان یا حس درد

**آیا توده پستانی لزوماً خطرناک و بد است؟**

توده‌هایی که در پستان با وجود می‌آیند، لزوماً سرطانی نیستند. گاهی این توده‌ها گیت‌هایی کوچک پر از مایع هستند و در بیشتر موارد به دلیل نیگری غیر از سرطان ایجاد می‌شوند. مثلاً گیت‌ها و وضعیت فیروگیتیک پستان، دو عامل بسیار شایع هستند. وضعیت فیروگیتیک تغییراتی در پستان ایجاد می‌کند که ممکن است همراه با درد، سوزش و ایجاد شدن یک توده پستانی باشد.

**عوامل خطرناک تغییرپذیری که هر بروز سرطان سینه تاثیر دارند!**  
**1- وزن بدن و بالا رفتن سن** در عمل بسیار مهم هستند.  
**2- تغذیه** مثل چسب‌های زنجاری در طول زندگی.  
**3- تاریخ شروع پروبی (برای اولین بار) و پستان آن (بستگی) در بروز سرطان پستان تاثیر دارند.** هرچه سن شروع پروبی پایین‌تر و سن پایان بیشتر باشد، انتشار جراثیم بیشتر می‌شود.

تهیه پمفلت سرطان سینه توسط بخش زنان به مناسبت هفته مبارزه با سرطان سینه



**WORLD CANCER DAY**  
 4 FEBRUARY



## پیشگیری از سرطان با تغذیه



عنوان: تغذیه در پیشگیری از سرطان

تهیه کننده: واحد تغذیه بیمارستان رستماني پارسيان

تأیید کننده: کمیته آموزش به بیمار

سال تهیه: ۱۴۰۳

ناظر کیفی: منیره اکبرزاده



### ارتباط تغذیه با سرطان:

ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آن ها سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است.



نوع آماده سازی مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد.



2

### پیشنهاد هایی برای غذای سالم:

از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.



گیاهان دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند.

### در رژیم غذایی خود فیبر کافی در نظر بگیرید:

فیبر ها باعث می شوند در دستگاه گوارش باعث می شوند ترکیبات سرطان زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. مواد غذایی حاوی فیبر: غلات سبوس دار میوه و سبزی



3

### مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده را محدود کنید

۱. برش های نازک تر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید.



۲. از گوشت آبپز یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.

۳. گوشت کم چرب مثل ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.



۴. از گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس جلوگیری کنید.



4

### چربی های مفید را انتخاب کنید:

استفاده از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مثل گوشت قرمز و کره را کاهش دهید.



روغن زیتون و روغن کانولا را برای پخت ها غذایگزین کنید.



آجیل و دانه ها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد، به سالاد سوپ یا غذا اضافه کنید.



محصولات لبنی بدون چربی و تخم مرغ که با اسید های چرب امگا ۳ هستند را انتخاب کنید.



الکل ننوشید.

5

### مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری هستند:

ویتامین A: اسفناج هویج مرکبات زردآلو طالبی کدو تنبل انبه



ویتامین E: آفتابگردان مغز ها، سبزی های برگ تیره

ویتامین C: میوه ها و سبزیجات، مرکبات

سلنیوم: غذاهای دریایی، جگر، بادام هندی



عادت های تغذیه ای سالم سهم مهمی در پیشگیری از بروز سرطان دارند.

6

تهیه پمفلت آموزشی توسط واحد تغذیه بیمارستان به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان



WORLD CANCER DAY

4 FEBRUARY

# تهیه بروشور آموزشی توسط واحد رادیولوژی به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان

در مراکز تصویربرداری با اشعه ایکس استفاده از محافظ ها و لباس های سربی میزان خطر ابتلا به سرطان را خصوصا در اطفال را کاهش میدهد.

توصیه میگردد که والدین گرامی تا حد امکان کودکان خود را در معرض اشعه های مختلف ایکس قرار ندهند و از گرفتن گرافی غیر ضروری خود داری کنند مگر اینکه به دستور و تاکید پزشک معالج باشد.

معمولا هر فرد در طول روز مقداری اشعه ایکس از خوردن دریافت میکند که بسیار ناچیز بوده و خطری ندارد اما اگر روزانه بیش از حد معمول در معرض نور مستقیم قرار میگیرید بهتر است از کرم های محافظ پوست استفاده شود.

به طور کلی کاربرد اشعه ایکس در علم پزشکی بسیار گسترده بوده و کمک شایانی در تشخیص و درمان بیمارها انجام میدهد. میزان دوز استفاده شده در انجام تصویربرداری کنترل شده بوده که درصد احتمال ابتلا به سرطان را بسیار پایین می آورد.

اما انجام تصویربرداری های بی رویه و بدون درخواست پزشک معالج به هیچ وجه توصیه نمیگردد.

تهیه کننده: عبدالله آب ریزه (کارشناس رادیولوژی)

تایید کننده: خانم منیره اکبرزاده (سوپروایزر آموزشی)

## اشعه ایکس و احتمال خطر افزایش سرطان

همانطور که میدانید کاربرد اشعه ایکس در تشخیص و درمان انواع بیماری ها در علم پزشکی انکارناپذیر بوده و یکی از شاخه های مهم علم پزشکی در این زمینه است.

تماس با اشعه ایکس میتواند باعث جهش ژنتیکی شده و ممکن است در آینده منجر به بروز انواع سرطان ها شود.

به همین دلیل تصویربرداری با اشعه ایکس توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک منبع سرطان زا طبقه بندی می شود.

اگرچه نباید نگران عوارض رادیولوژی به دلیل استفاده از دوز پایین اشعه ایکس بود اما انجام مکرر آن نیز توصیه نمیشود.

تخمین زده میشود که 0.4 درصد از سرطان ها در جهان توسط سی تی اسکن ایجاد میشود.

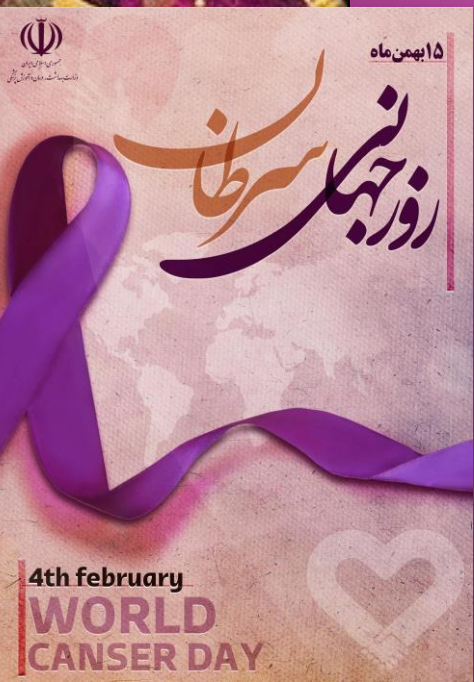
در نتیجه انجام سی تی اسکن با تشخیص پزشک متخصص و در جهت اقدامات تشخیصی درمانی انجام می شود.

انجام بی رویه سی تی اسکن از سرو گردن و قفسه سینه خطر ابتلا به سرطان تیروئید را افزایش میدهد.





تهیه پوستر توسط  
بخش دیالیز به  
مناسبت هفته ملی  
مبارزه با سرطان



## علام هشدار دهنده سرطان

در صورت داشتن هر کدام از این نشانه ها حتماً به پزشک مراجعه کنید

تغییر رنگ  
و اندازه خال های پوستی



ابتلای افراد درجه اول  
خانواده به سرطان

تاخیر در بهبود زخم ها



سرفه یا گرفتگی صدا  
برای مدت طولانی

اختلال در بلع یا سوهاضمه



اسهال  
یا یبوست های طولانی

استفراغ یا سرفه های خونی



بی اشتها  
یا کاهش وزن بی دلیل

توده های کوچک یا بزرگ  
در هر جای بدن



خونریزی غیر طبیعی  
هنگام دفع

بخش دیالیز بیمارستان رستمانی پارسیان

# روبان‌های آگاهی‌رسانی برای سرطان‌ها با روبان رنگی



					
سرطان آپاندیس	سرطان مثانه	سرطان مغز	سرطان پستان	سرطان سرویکس	لنفوما غیر هوچکین
					
سرطان کارسینوئید	سرطان رحم	سرطان مری	سرطان کیسه صفرا	سرطان سر و گردن	سرطان تیروئید
					
لیومیوسارکوم	سرطان خون	سرطان کبد	سرطان ریه	سرطان پوست	سرطان بیضه
					
سرطان تخمدان	سرطان پانکراس	سرطان پروستات	سرطان استخوان	سرطان معده	مولتیپل میلوما
					
سرطان کودکان	سرطان کولون	لنفوما هوچکین	سرطان کلیه	سرطان‌های ارثی	

واحد آموزش سلامت بیمارستان رستمانی پارسیان  
سوپروایزر آموزش سلامت منیره اکبرزاد  
بهمن 1403

# WORLD CANCER DAY

4 OF FEBRUARY

