**کلیات سرطان**

* **براي ايجاد يك سرطان وجود عوامل و شرايط چهارگانه زير لازم است :**

**عامل سرطانزا**

**مدت لازم :** زمان يا دوره اي كه انسان بايد با مواد سرطانزا تماس داشته باشد

**شدت لازم :** مثلا تعداد سيگاري كه روزانه مصرف مي گردد و مقدار اشعه آفتابي كه به پوست مي تابد.

**زمينه شخصي:** حساسيت افراد(خصوصیات شخصی)

* **عادات فردی مانند استعمال دخانیات و رژیم های غذایی به نسبت عوامل ژنتیکی ارثی نقشهای بیشتری در اتیولوژی سرطان دارند.**
* **علّت دقیق سرطان ناشناخته است ولی عوامل زیر باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان میشود:**
* ☑ **سیگار** ☑ **رژیم غذایی و تغذیه**
* ☑ **عفونت** ☑ **چاقی**
* ☑ **نداشتن فعالیّت فیزیکي** ☑ **مواجهات شغلی**
* ☑ **الکل** ☑ **ژنتیک**
* ☑ **نور آفتاب**
* **یکسری از عوامل مؤثر بر ایجاد سرطان غیر قابل تغییرند مثل: جنس، سن، ژنتيك**
* یکسری از عوامل مؤثر بر ایجاد سرطان قابل تغییرند مثل:
* توتون و تنباكو (90% سرطان ریه ناشی از مصرف توتون است، در ضمن در سرطانهای حنجره، حلق، مری، مثانه، پانکراس، کلیه و دهانۀ رحم نيز تأثیر دارد).
* رژيم غذايي (30% سرطان به رژیم غذایی مربوط است، غذای پرچرب باعث افزایش ابتلا به سرطان رودۀ بزرگ و پستان؛ غذاهای دودی و نمک سود و ترشیجات و غذاهای کنسروی که حاوی مواد نگهدارنده نیتراتی هستند باعث افزایش سرطان مری، معده و حلق می شوند).
* عادت جنسي ...
* الکل( باعث افزایش سرطان دهان، حلق و مری و کبد می شود)؛
* عفونت هپاتيت B (باعث افزایش سرطان کبد می­شود).
* مواجهه شغلي با عوامل سرطانزا
* **سرطان با 16%، بعد از بیماری های قلبی عروقی، دومین عامل مرگ و میر در ایران است.**
* **چرا سرطان رو به افزایش است؟ (شیوه زندگی)**
* **عدم مصرف 5 وعده میوه؛ 83%**
* **فعالیت بدنی کم؛ 57%**
* **افزایش وزن؛ 59%**
* **کلسترول بالا؛ 25 تا 50%**
* **مصرف تریاک؛ 10%**
* **مصرف سیگار؛ 14%**

**البته مهمترین عامل افزایش امید به زندگی است که با توجه به افزایش سن، افزایش بروز سرطان هم داریم.**

* **علائم عمومی سرطان :**

 **بیماری سرطان دارای علائم و نشانه هایی می باشد که بعضی بعنوان علائم عمومی و بعضی بعنوان علائم اختصاصی معروفند ، این علائم شامل موارد ذیل می باشند :**

**1 – هر نوع توده غیرطبیعی در هر جای بدن**

**2 – هر نوع خونریزی غیرطبیعی از هر جای بدن**

**3 – سوء هاضمه ، سوزش سردل ، اختلال بلع و بلع درناک که به درمانهای معمول جواب ندهد**

**4 – سرفه طولانی مدت و یا همراه با خلط خونی**

**5 – گرفتگی و خشونت صدا طولانی مدت**

**6 –تغییر رنگ و یا کبودی در پوست و یا تغییر رنگ و شکل خالهای پوستی**

**7 –تغییر شکل ، توده ، تورفتگی ، تغییر پوست ، خونریزی از نوک پستان**

**8 – تغییر اجابت مزاج بصورت اسهال و یبوست و خونریزی گوارشی بصورت روشن و یا سیاه شدن مدفوع**

**9 – تغییر دفع ادرار بصورت تکرر ادرار و یا ادرار خونی**

**10 – ترشحات و خونریزی غیرطبیعی از واژن**

**11 – کاهش وزن غیرقابل توجه و بدون دلیل در مدت کوتاه ، بی اشتهایی ، خستگی و ضعف عمومی**

* **علائم اختصاصی سرطان:**

**به محل بروز سرطان بستگی دارد مثل تنگی نفس در سرطان ریه ، علائم ادراری در سرطان مثانه و پروستات ، تهوع و استفراغ در سرطان معده و ...**

* **سرطان پرهزینه ترین بیماری در ایران و جهان است.**
* **پیشگیری ازمبتلا شدن به بیماری سرطان نیاز به اقدامات ضروری ذیل دارد :**
* **1 – پرهیز از عوامل خطر ذکر شده تا حداکثر ممکن**
* 2 – **غربالگری** : **اقدام برای تشخیص زودتر بیماری در افراد بی علامت** مخصوصاً در سرطانهای دارای سابقه خانوادگی (ژنتیکی ، ارثی) از جمله سرطان پستان و روده بزرگ و راست روده(کولورکتال)، همچنین در سرطان پروستات ، سرطان گردن رحم(سرویکس) و...
* 3 – **تشخیص زودهنگام** : مراجعه زود و بموقع در صورت بروز علائم هشداردهنده سرطان تا اقدامات تشخیص و درمانی مناسب و در اسرع وقت انجام گرفته که این امر سبب بهبود تقریبا کامل بعضی از سرطانها و جلوگیر ی از پیشرفت بیماری و دست اندازی به ارگانهای دیگر می شود .
* **پیشگیری و تشخیص زودهنگام یکی از مهمترین و مؤثرترین راه‌ها برای بهبود کمیت و کیفیت زندگی افراد مبتلا به سرطان و کاهش هزینه‎های مستقیم و غیر مستقیم این بیماری است.**
* **به عنوان یک اصل کلی بیماری سرطان،بیماری قابل انتقالی نیست بنابراین لزومی ندارد از یک بیمار مبتلا به سرطان دوری کنیم.**
* **نمونه برداری اساسی ترین راه تشخیص بیماری و جراحی یکی از مهم ترین روش های درمان بیماری سرطان است و سبب انتشار بیماری نمی شود. گاهی که نمونه برداری احتمال آلوده شدن نواحی نزدیک تومور را زیاد می کند پزشکان تمهیداتی را به خرج می دهند که از پخش شدن بیماری جلوگیری کنند.**
* **شیمی درمانی و رادیوتراپی یکی از شیوه های درمان بیماری است و بیماری که با این روش ها درمان می شود ضرری را متوجه اطرافیان نمی کند.**
* **اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان**
1. **از مصرف دخانیات پرهیز کنید**
2. **فعالیت بدنی منظم داشته باشید**
3. **وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید**
4. **تغذیه سالم داشته باشید**
5. **خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید**
6. **از پوست خود محافظت کنید**
7. **در منزل و محیط کار اصول ایمنی را عایت کنید**
8. **زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید**
9. **زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید**
10. **در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید**
* **در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید**

**ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک**

**تغییر در خال های پوستی**

**زخم های بدون بهبود**

**توده در هر جای بدن**

**سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت**

**اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی**

**استفراغ یا سرفه خونی**

**اسهال یا یبوست طولانی**

**خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان**

**بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل**

* **هر نوع سرطان عوامل، مشخصات و همچنين درمان خاص خود را دارد اما روش های اصلی درمان سرطان عبارتند از:**
* **ا- جراحی**
* **2- راديوتراپی**
* **۳- شيمی درمانی**
* **4- هورمون درمانی**
* **۵- ژن درمانی**

**سرطان پستان**

* **علل غیر قابل اصلاح سرطان**

**سن بالا**

**سابقه خانوادگي و جهش­هاي ژني**

**سن قاعدگي کمتر از 11 سال**

**سن يائسگي بالای 54 سال**

**زمينه­ی نژادي و قومي**

**وضعيت اقتصادي و اجتماعی بهتر**

**سابقه هیپرپلازی (رشد بیش از حد سلول ها) در پستان**

* **علل قابل اصلاح سرطان**

**نمایه توده بدنی (BMI) بالای 30**

**الكل**

**سن بالای مادر در زمان اولین تولد**

**مواجهه با اشعه**

**قرص­هاي ضدبارداري خوراکی**

**هورمون درمانی جایگزین HRT پس از یائسگی**

**مصرف بالای چربی‌های اشباع شده**

* **علایم**

**توده پستان یا زیر بغل**

**تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان**

**تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:**

**پوست پرتغالی-اریتم یا قرمزی پوست-زخم پوست-پوسته پوسته شدن و اگزمای پوست-تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)**

**سابقه نمونه برداری پستان**

**سابقه رادیو تراپی قفسه سینه**

**سابقه فردی سرطان(پستان-تخمدان-پانکراس)**

**سابقه خانوادگی (دست کم دو فامیل با سرطان پستان در یک سمت فامیل با هر سنی)**

**ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:**

**از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)-از یک مجرا باشد (و نه از چند مجرا)-ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد-در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد-سروزی یا خونی باشد**

**فراخوان:**

* **فراخوان زنان 30 تا 69 سال به مراکز و خانه های بهداشت تحت پوشش شهرستان مربوطه جهت ارزیابی اولیه**
* **ارزیابی زنان 30 تا 39 سال هر 2 سال و 40 تا 69 سال بصورت سالیانه(در صورت نداشتن علائم)**
* **مراجعه سایر گروههای سنی در صورت داشتن علائم و ارجاع موارد مشکوک و دارای یکی از علائم بالا**

**اقدام:**

**ارجاع موارد مشکوک و نیازمند اقدام به سطح 2 جهت اقدامات تشخیصی(ماموگرافی و سونوگرافی) و در موراد لزوم انجام اقدامات درمانی بعدی**

**سرطان کولورکتال**

**ارزیابی سوابق**

* **آیا سابقه فردی بیماری های زیر را دارید؟**
* **سابقه سرطان روده بزرگ در گذشته**
* **سابقه پولیپ روده بزرگ در گذشته**
* **سابقه بیماری التهابی روده بزرگ (IBD) (بیماری کرون یا کولیت اولسروز)**
* **آیا سابقه خانوادگی برای موارد زیر دارید؟**
* **سابقه سرطان یا پولیپ روده بزرگ در خانواده درجه یک را دارید؟ (پدر، مادر، برادر، خواهر یا فرزندان)**
* **سابقه سرطان روده بزرگ در فامیل درجه دو (که در سن زیر پنجاه سال بروز کرده باشد) را دارید؟ (عمه، عمو خاله، دایی)**
* **آيا خونریزی دستگاه گوارش تحتانی (خونریزی از مقعد) در طی یک ماه اخیر داشته اید؟**
* **آيا طی یک ماه اخیر یبوست (با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج) داشته اید؟**
* **آيا طی شش ماه اخیر کاهش بیش از ده درصد وزن بدن داشته اید؟**

**آموزش خود مراقبتی:**

**پیشگیری (اصول/ آموزش علل سرطان)**

**تشخیص زودهنگام (جلب مشارکت / آموزش علایم مشکوک سرطان)**

**فراخوان:**

**افراد 50 تا 69 سال**

**هر دو سال**

**تاکید بر مراجعه در فواصل برنامه های تشخیص زودهنگام و غربالگری در صورت علامتدار بودن**

**اقدام:**

**فراخوان و انجام اقدامات اولیه**

**ثبت در سامانه سیب**

**انجام تست FIT**

**ارجاع موارد مشکوک و نیازمند اقدام به سطح 2 جهت اقدامات تشخیصی(کولونوسکوپی) و در موارد لزوم انجام اقدامات درمانی بعدی**

* **در استان 4 شهرستان رشت، لاهیجان، انزلی و تالش جهت ارجاع به سطح 2 دولتی و تجهیز آنها به دستگاهها و نیروهای متخصص انتخاب شدند که هیچکدام کولونوسکوپی فعال نیست.**

**آخرین آمار بروز سرطان ها در کل کشور و استان گیلان -- سال 97**

* **سرطان با 16%، بعد از بیماری های قلبی عروقی، دومین عامل مرگ و میر در ایران است.**
* **احتمال بروز، مرگ و میر و بهبودی در کل زندگی(کل سرطان ها)**

**بهبودی**

ابتلا

مرگ

**آمار بروز سرطان ها در** **کل کشور سال 97**

**کل کشور:**

* **تعداد موارد جدید سرطان ها در سال 1397 در کل کشور،141641 مورد بوده است.از این تعداد 69066 مورد (49%) از سرطان ها در زنان و 72575 مورد (51%) از سرطان ها در مردان رخ داده است.**
* **میزان بروز خام و بروز استاندارد شده سنی کل سرطان ها در کل جمعیت کشور به ترتیب 08/173 و 48/173 در 100000 نفر بود.**
* **میزان بروز خام و بروز استاندارد شده سنی کل سرطان ها در جمعیت مردان کشور به ترتیب 73/174 و 76/182 در 100000 نفر بود.**
* **میزان بروز خام و بروز استاندارد شده سنی کل سرطان ها در جمعیت زنان کشور به ترتیب 37/171 و 31/165 در 100000 نفر بود.**
* شایعترین سرطان ها در **کل** جمعیت کشور شامل پستان، پروستات،کولورکتال، پوست (غیرملانوما) و معده بود.
* شایعترین سرطان ها در جمعیت مردان کشور شامل پروستات، پوست (غیرملانوما)، معده،کولورکتال و مثانه بود.
* شایعترین سرطان ها در جمعیت زنان کشور شامل پستان، تیروئید،کولورکتال، پوست (غیرملانوما) و معده بود.

|  |
| --- |
| تعداد، میزان بروز خام و میزان بروز استاندارد شده سنی(ASR) (در 100000 نفر) 12 سرطان شایع در کل جمعیت کشور- سال 1397 |
| ردیف | **ارگان** | **تعداد** | **میزان بروز خام** | **میزان بروز استاندارد شده سنی(ASR)** |
| 1 | پستان | 19559 | 47.70 | 44.34 |
| 2 | پروستات | 8354 | 20.11 | 22.09 |
| 3 | کولورکتال | 13352 | 16.32 | 16.56 |
| 4 | پوست(غیرملانوما) | 12340 | 15.08 | 15.56 |
| 5 | معده | 10949 | 13.38 | 13.55 |
| 6 | تیروئید | 7656 | 9.36 | 8.17 |
| 7 | مثانه | 7259 | 8.87 | 9.12 |
| 8 | نای-برونش-ریه | 7221 | 8.82 | 9.03 |
| 9 | اندام های دیگر و کلی | 6077 | 7.43 | 7.50 |
| 10 | خون | 5449 | 6.66 | 6.95 |
| 11 | رحم | 2621 | 6.50 | 6.47 |
| 12 | مغز،سیستم عصبی | 5285 | 6.46 | 6.49 |

**استان گیلان:**

* **تعداد موارد جدید سرطان ها در سال 1397 در استان گیلان،6102 مورد بوده است.از این تعداد 3036 مورد (50%) از سرطان ها در زنان و 3066 مورد (50%) از سرطان ها در مردان رخ داده است.**
* **میزان بروز خام و بروز استاندارد شده سنی کل سرطان ها در کل جمعیت استان به ترتیب 24/239 و 15/183 در 100000 نفر بود.**
* **میزان بروز خام و بروز استاندارد شده سنی کل سرطان ها در جمعیت مردان استان به ترتیب 18/239 و 24/187 در 100000 نفر بود.**
* **میزان بروز خام و بروز استاندارد شده سنی کل سرطان ها در جمعیت زنان استان به ترتیب 29/239 و 04/180 در 100000 نفر بود.**
* شایعترین سرطان ها در کل جمعیت استان گیلان شامل پستان(895 نفر)،پروستات (372)،کولورکتال(671)،معده(590) و پوست (غیرملانوما) بود.
* شایعترین سرطان ها در جمعیت مردان استان شامل معده ،پروستات ،کولورکتال،مثانه و پوست (غیرملانوما) بود.
* شایعترین سرطان ها در جمعیت زنان استان شامل پستان،تیروئید،کولورکتال، پوست (غیرملانوما) و معده بود.

|  |
| --- |
| تعداد، میزان بروز خام و میزان بروز استاندارد شده سنی(ASR) (در 100000 نفر) 12 سرطان شایع در کل جمعیت استان گیلان- سال 1397 |
| ردیف | **ارگان** | **تعداد** | **میزان بروز خام** | **میزان بروز استاندارد شده سنی(ASR)** |
| 1 | پستان | 895 | 69.28 | 51.41 |
| 2 | پروستات | 372 | 29.02 | 21.86 |
| 3 | کولورکتال | 641 | 25.13 | 18.79 |
| 4 | معده | 590 | 23.13 | 16.69 |
| 5 | پوست(غیرملانوما) | 446 | 17.49 | 12.83 |
| 6 | تیروئید | 414 | 16.23 | 12.48 |
| 7 | مثانه | 315 | 12.35 | 9.23 |
| 8 | نای-برونش-ریه | 313 | 12.27 | 9.38 |
| 9 | خون | 223 | 8.74 | 7.66 |
| 10 | تخمدان | 110 | 8.67 | 6.43 |
| 11 | مغز،سیستم عصبی | 197 | 7.72 | 6.31 |
| 12 | رحم | 92 | 7.25 | 5.54 |

**رتبه سرطان های شایع مردان و زنان گیلان نسبت به کشور**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| رتبه استان گیلان نسبت به کشور در سال 97 | نسبت به کل جمعیت | نسبت در مردان | نسبت در زنان |
| کل سرطان ها | 8 | 9 | 7 |
| معده | - | 10 | 11 |
| پوست | - | 22 | 20 |
| پروستات | - | 8 | - |
| کولورکتال | - | 8 | 5 |
| مثانه | - | 10 | - |
| پستان | - | - | 6 |
| تیروئید | - | - | 4 |