

سرطانهای شایع

گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماریها
مرکز بهداشت استان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

سرطان پوست

• عوامل افزایش فطرا ابتلا به سرطان پوست

- ۱- مواجهه با اشعه ماوراء بنفش و عدم حفاظت پوست از آن
- ۲- رویارویی شغلی با زغال تار- ترکیبات آرسنیک یا رادیوم
- ۳- سابقه ابتلا خانوادگی
- ۴- ظهور خالهای متعدد یا غیر معمول
- ۵- آفتاب سوختگی های شدید در دوران کودکی

• علائم و نشانه های سرطان پوست

- ۱- هر تغییری در اندازه یا رنگ خال یا جوش یا محل تیره ای که در پوست وجود دارد
- ۲- پوسته پوسته شدن - ترشح - خونریزی یا تغییر در ظاهر پوست به صورت پاپول - توده یا ندول
- ۳- انتشار رنگدانه محل تیره پوست مثل رنگ نقره ای که از لبه خال فراتر رفته است
- ۴- تغییر در محل - خارش و درد

تشخیص :

- ۱- خودآزمایی : معاینه مکرر پوست بعد از حمام
- ۲- تأیید تشخیص : بانمونه برداری از محل ضایعه

پیشگیری :

- ۱- خودداری از رویارویی بانور خورشید در ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد الظهر
- ۲- وقتی سایه از فرد کوتاهتر است اشعه های آفتاب در قوی ترین و مخربترین وضعیت خود است پس در سایه قرار بگیرید
- ۳- لباسهای پوشیده و استین بلند بپوشید (در ساعات فوق)
- با استفاده از کرمهای ضد آفتاب با معیار SPF بالاتر از ۱۵ از پوست خود محافظت کنید و پس از شنا و عرق کردن تمدید نمایید و در روزهای مه الود و ابری نیز استفاده کنید
- ۴- از کلاه برای پوشاندن سر و صورت و گردن استفاده کنید
- ۵- از عینک های افتابی با جذب اشعه ماوراء بنفش ۹۹ الی ۱۰۰ درصد استفاده نمایید

سرطان معده

عوامل افزایش فطرابتلابه سرطان معده

۱- عفونت معده با باکتری هلیکوباکتری پیلوری

۲- ابتلابه گاستریت مزمن معده

۳- سن بالا

۴- جنس مذکر

۵- رژیم غذایی (پرنمک - کم میوه و کم سبزیجات)

۶- کم خونی

۷- سیگار کشیدن

۸- متاپلازی روده ای

۹- پولیپوز آدنوماتوز فامیلی با پولیپوز معده

علائم و نشانه های سرطان معده :

الف: مراحل اولیه: سوء هاضمه و ناراحتی معده - احساس نفخ و باد کردن بعد از غذا خوردن - تهوع خفیف - کاهش اشتها - سوزش سردل

ب- مرحله پیشرفته: خون در مدفوع - استفراغ - کاهش وزن بدون علت قابل توجه - درد معده - ایکتر - آسیت - دیسفاژی

تشخیص :

معاینه بالینی و شرح حال

بررسی پاراکلینیک

آزمونها و روشهای مورد استفاده برای مرحله بندی سرطان

پیشگیری :

حفظ وزن مناسب با انجام فعالیت فیزیکی حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته

نکشیدن سیگار

عدم مصرف الکل

استفاده از حداقل ۵ وعده سبزیجات و میوه های مختلف در روز

محدودیت مصرف گوشت قرمز یا گوشت های فراوری شده و استفاده از غلات

کامل

سرطان پستان

• عوامل افزایش فطرابتلابه سرطان پستان

- سن بالا
- سن پایین بلوغ
- اولین زایمان در سن بالا-عدم حاملگی وزایمان
- سابقه سرطان پستان یا بیماری خوش خیم پستان
- ابتلامادریاخواهرفردبه سرطان پستان
- اشعه یا اشعه درمانی در ناحیه پستان
- وجود نسوج متراکم پستان درماموگرافی
- مصرف هورمونهای استروژن و پروژسترون
- مصرف نوشیدنیهای الکلی
- سفید پوست بودن
- سابقه خانوادگی وژنتیک: بعضی اوقات توسط ژنهای جهش یافته به ارث رسیده ایجاد می شود(۵-۱۰ درصد کل سرطانهای پستان)

علائم و نشانه های سرطان پستان :

توده یا تومور پستان: توده بدون درد شایعترین علامت سرطان پستان است ۷۵ درصد توسط بیمار به طور اتفاقی کشف می شود توده مشکوک در لمس قوام سفت یا سخت - غیر متحرک و با چسبندگی به بافت اطراف - توده منفرد و بدون درد

ترشم از نوک پستان: ترشحات خونی یا آبکی - ترشحاتی که خود به خود بدون فشار خارج شود - ترشحاتی که از یک پستان یا یک مجرای پستان خارج شود - ترشحات همراه با توده - ترشحات پس از یائسگی

تغییرات پوست پستان: شامل فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان - تغییر فرم هاله اطراف نوک پستان - زخم در پوست - عروق زیر جلدی برجسته و واضح در یک قسمت پستان - تورم پوست پستان - و تغییرات مشخص پوست پرتقالی در پستان نشانه وخامت بیماری است - تورم با قرمزی، گرمی و درد شدید ممکن است به علت سرطان التهابی پستان باشد

تغییرات نوک پستان: درگیری نوک پستان در تومورهایی که در فاصله ۲.۵ سانتیمتری از نوک پستان است یا اندازه بیش از ۲ سانتیمتر دارند دیده می شود با دو علامت فرورفتگی نوک پستان و بیماری پاژه نوک پستان

بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل :

تغییر اندازه در پستان

تورم یک طرفه بازو و اندام فوقانی: نادر است و نشانه پیشرفته بودن بیماری است

علائم متاستاز گاهی سرطان پستان بدون علامت خاصی در پستان با علائم درگیری سایر ارگانها مشخص می شود مثل درداستخوانی - علائم تنفسی با درگیری ریه - زردی با درگیری کبد - بزرگی غدد لنفاوی شکم - علائم عصبی با وجود توده در مغز

تشخیص :

روشهای اولیه: معاینه - نمونه برداری یا بیوپسی - ماموگرافی و سونوگرافی است
تشخیص قطعی با بیوپسی است

روشهای تکمیلی: اسکن استخوان - سی تی اسکن (برای تشخیص انتشار بیماری
) و آزمون گیرنده استروژن و پروژسترون

پیشگیری از سرطان پستان :

ورزش: به ویژه در زنان جوان سبب کاهش هورمون و کاهش خطر ابتلا می شود
شیردهی :

قطع مصرف الکل: مصرف الکل با افزایش مختصر ابتلا به سرطان پستان همراه
است

کاهش وزن: افزایش وزن بعد از یائسگی بخصوص اگر یائسگی به طور طبیعی
یا بعد از ۶۰ سالگی باشد منجر به افزایش خطر ابتلا می شود

رعایت رژیم غذایی

- ارتباط مثبت شدیدی بین **مصرف چربی** و سرطان پستان است
 - رژیم غذایی درابتدای بلوغ موثر است مثلاً **مصرف زیاد مواد انرژی زا و چاقی** باعث بلوغ زودرس می شود و مصرف فیبر، غلات، حبوبات و گوشت کم باعث به تاخیر افتادن سن بلوغ و کاهش گنادوتروپین و استرادیول پلاسمای خون می شود
 - گوشت پخته** حاوی امین های هیدروسیکلیک است که در حیوانات باعث سرطان پستان می شود در جوامعی که گوشت زیاد استفاده می کنند سرطان پستان بیشتر دیده می شود
 - سویا و سایر مواد غذایی گیاهی** موادی شبیه استروژن دارند و گروه اصلی استروژن های گیاهی لیگنانها و ایزوفلاون ها هستند
 - ایزوفلاون ها در انسان فعالند و قبل از یائسگی به صورت استروژن ضعیف عمل می کنند در نتیجه باعث وقفه گنادوتروپین ها و طولانی شدن دوره قاعدگی در مرحله فولیکولی می شوند مصرف غذاهای حاوی سویا در خاور دور سبب میزان نسبتاً پائین سرطان پستان شده است و سیکل ماهانه طولانی تر از جوامع غربی است
 - لیگنانها نیز خواص مشابه ایزوفلاون بر سیکل ماهانه دارند و در غذاهای گیاهی مثل **غلات و حبوبات** پوست نگرفته و سبزیجات وجود دارند
- :

سرطان پستان در مردان

- معمولاً در سن بین ۶۰-۷۰ سال دیده می شود

- **عوامل فطرزای سرطان پستان در آقایان :**

- ۱- رویارویی باشعه

- ۲- ابتلا به بیماری که دران میزان استروژن بدن افزایش می یابد مثل سیروز کبدی یا سندرم کلاین فلتر

- ۳- ابتلا به بستگان زن متعدد به سرطان پستان بخصوص اگرانان تغییری در ژن BRCA2 داشته باشند

- **پیش آگهی واقدامات درمانی :**

- ۱- مرحله سرطان و متاستاز آن

- ۲- نوع سرطان پستان

- ۳- ویژگی های خاص سلولهای سرطانی

- ۴- سرطان دو طرفه پستان

- ۵- سن بیمار و وضعیت سلامت عمومی

سرطان کولورکتال

عوامل افزایش فطر ابتلابه سرطان کولورکتال :

- ۱- سن سن بالای ۵۰ سال از هر ۱۰ نفر مبتلا ۹ نفر بالای ۵۰ سال هستند
- ۲- سابقه ابتلابه سرطان کولورکتال :
- ۳- سابقه ابتلابه پولیپ: بخصوص انواع بزرگ و متعدد
- ۴- سابقه بیماری روده: مثل کولیت اولسرووکرون
- ۵- سابقه فامیلی سرطان کولورکتال: بخصوص اگر در سن قبل از ۶۰ سالگی باشد
- ۶- سندرم های فامیلی خاص: مثل سندرم پولیپوز فامیلیال
- ۷- رژیم غذایی: رژیم پرچربی بخصوص چربی حیوانی
- ۸- کم تحرکی
- ۹- وزن زیاد
- ۱۰- سیگار کشیدن: سیگاریها ۳۰-۴۰ درصد بیشتر از غیرسیگاریها از این سرطان فوت می کنند
- ۱۱- مصرف الکل

سایر عوامل فطر که کمتر به عنوان ریسک فاکتور مطرح می شوند

۱- **نژاد:** نژاد آفریقایی آمریکایی بیشتر در معرض خطر هستند

۲- **دیابت:** دیابتی ها ۳۰-۴۰ درصد بیشتر دچار سرطان کولورکتال می شوند

۳- **کشیک های شبانه:** کار در شیفت شبانه به میزان حداقل ۳ شب در ماه برای مدت ۱۵ سال خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را در زنان افزایش می دهد

۴- **سرطانهای دیگر و درمانهای آنها:** در نجات یافتگان سرطان بیضه به احتمال بیشتری دچار سرطان کولورکتال می شوند
نیز مردانی که برای سرطان پروستات اشعه درمانی می شوند خطر زیادی برای سرطان کولورکتال دارند.

علائم و نشانه های سرطان کولور کتال

- تغییر در عادات روده ای مثل اسهال ،یبوست یا کاهش قطر مدفوع که بیش از چند روز طول بکشد
- احساس دفع مدفوع که با انجام اینکار هم برطرف نشود
- خونریزی از رکتوم با وجود خون در مدفوع
- درد ممتد یا متناوب معده
- ضعف و خستگی
- **تشخیص سرطان کولور کتال :**
- آزمایش وجود خون در مدفوع :اگر مثبت بود کولونوسکوپی یا رکتوسیگموئیدوسکوپی انجام می شود
- در صورت وجود علائم بالینی :
- آزمایش وجود خون در مدفوع -سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر-باریم انما و کولونوسکوپی
- بیوپسی و نمونه برداری
- سونوگرافی -سی تی اسکن -ام ار ای -رادایگرافی از قفسه سینه و... برای بررسی انتشار بیماری

پیشگیری از سرطان کولورکتال

• ۱- انجام آزمونهای غربالگری

• ۲- رژیم غذایی و ورزش :

توصیه می شود که عمده مواد غذایی موجود در هر وعده غذایی از منابع گیاهی باشد

هر روز حداقل ۵ وعده میوه و سبزی مصرف شود

از مصرف غذاهای پر چربی خودداری شود

بعضی مطالعات نشان می دهد مصرف مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک یا فولات خطر ابتلا به

سرطان کولورکتال را کاهش می دهد

ورزش ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی ۵ روز یا بیشتر در هفته برای پیشگیری از سرطانها توصیه می شود

• ۳- **آسپیرین و داروهای دیگر:** آسپیرین می تواند از رشد پولیپها جلوگیری کند

داروی سلبرکس در کسانی که سابقه فامیلی استعداد ابتلا به پولیپ دارند باعث کاهش بروز پولیپ

می شود

سرطان مثانه

عوامل افزایش فطرتا به سرطان مثانه :

- ۱- سیگار: عامل اصلی سرطان مثانه است سیگاریها ۲-۳ برابر بیشتر مبتلامی شوند
- ۲- عوامل شغلی: مواجهه با عوامل کارسینوژن محل کار در کارگران صنایع چرم و شیمی، لاستیک سازی، آرایشگران، کارگران صنایع فلزی، صنایع ماشین سازی، چاپگرها، نقاشان، رانندگان کامیون و کارگران نساجی
- ۳- نژاد: سفیدپوستان آمریکایی ۲ برابر بیشتر مبتلامی شوند
- جنسیت: مردان ۳ برابر بیشتر از زنان امکان ابتلا دارند
- ۴- سابقه خانوادگی :

علائم و نشانه های سرطان مثانه :

- هماچوری
- دیزوری
- اورژنسی، فرکوئنسی، و احساس دفع ادرار بدون ادرار کردن

تشخیص سرطان مثانه

- معاینه فیزیکی شامل معاینه رکتوم ویاواژن برای بررسی وجودتوده
- انجام آزمایشهای نمونه های ادراربرای بررسی خون وسلولهای سرطانی
- سیستوسکوپی ونمونه برداری
- سی تی اسکن ،ام آرآی -اسکن استخوان و...برای بررسی انتشاربیماری

پیشگیری ازسرطان مثانه

درحال حاضرعلل قطعی ابتلابه سرطان مثانه مشخص نشده است مواردزیرمطرح می شود:

- قطع مصرف سیگار
- خودداری از مواجهه باعوامل خطرساز

سرطان مری

عوامل افزایش فطر سرطان مری :

- ۱- سن: خطر این سرطان با افزایش سن بیشتر می شود به ندرت در افراد زیر ۴۰ سال دیده می شود
- ۲- جنس: مردان سه برابر زنان مبتلامی شوند
- ۳- نژاد
- ۴- ریفلاکس گاستروازوفازیا: در طولانی مدت خطر سرطان را افزایش می دهد
- ۵- مصرف تنباکو مصرف هر نوع تنباکو خطر را افزایش میدهد هر چه مدت استفاده طولانیتر احتمال خطر بیشتر است
- ۶- مصرف الکل: مصرف زیاد الکل برای مدت طولانی یک عامل اصلی خطر سرطان مری است همراهی با مصرف سیگار احتمال خطر را بسیار بیشتر می کند
- ۷- چاقی
- ۸- رژیم غذایی: رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی و املاح و ویتامین های خاص احتمال خطر را کاهش می دهد
- ۹- نوشیدنیهای بسیار داغ
- ۱۰- مواد شیمیایی: مثل کار کردن با مواد شیمیایی که در صنعت رختشویی به کار می روند یا مواد قلیایی موجود در شوینده های قوی
- ۱۱- آشالازی
- ۱۲- تایلوزیس: بیماری ارثی نادری که در آن پوست اضافی در کف دست و پا رشد می کند
- ۱۳- وجود چین های مری: در برخی افراد قطعات بافتی غیر طبیعی وجود دارد که در مری گسترش یافته و موجب دیسفاژی می شوند افراد مبتلاممکن است در زبان و ناخن ها و طحال و اعضای دیگر هم مشکلاتی داشته باشند ۱۰ نفر از ۱۰ نفر این بیماران سرطان مری می گیرند

علائم و نشانه های سرطان مری

- **دیسفاژی**: شایعترین علامت سرطان مری در زمان بروز این علامت توده سرطانی تقریباً نیمی از درون مری یا قطر آن را پر کرده است
- **اودینوفاژی (دردهنگام بلع)**: معمولاً نشان دهنده سرطان پیشرفته مری است به ندرت دردمیانه قفسه سینه یا احساس فشار یا سوزش نشانه سرطان مری و معمولاً در اثر ریفلاکس ایجاد می شود
- **کاهش وزن**: به علت غذا نخوردن بدلیل دیسفاژی، اودینوفاژی و یا کاهش اشتها
- **علائم دیگر**: خشونت صدا، سکسکه، پنومونی و میزان بالای کلسیم بدن از علائم سرطان پیشرفته مری است
- **تشخیص**:
 - بلع باریم با اشعه ایکس از سیستم گوارش فوقانی (باریم میل)، آندوسکوپی فوقانی
 - سایر روشهای تشخیصی: سی تی اسکن، سونوگرافی اندوسکوپی و...

پیشگیری از سرطان مری

- خودداری از مصرف سیگار
- انجام آزمونهای غربالگری در افرادی که مری بارت دارند یا به هر علتی در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان مری هستند
- رعایت رژیم غذایی :
 - در جوامعی که تغذیه خوب دارند عمده ترین عامل سرطان مری مصرف دخانیات و الکل است
 - در افراد چاق علت بیماری احتمالاً بیشتر به علت ریفلاکس است
 - آلودگی بعضی مواد غذایی مثل ذرت که صحیح نگهداری نشده و قارچ های فوزاریوم در آن ایجاد سم کنند یا غذاهای دودی مثل گوشت یا ماهی دودی
 - مصرف میوه و سبزی اثر حفاظتی دارد
 - مصرف نوشیدنیهای داغ مثل چای داغ در شمال ایران باعث افزایش شیوع بیماری می شود

سرطان پروستات

- **عوامل افزایش فطرابتلا به سرطان پروستات**
- **سن:** شانس ابتلا با افزایش سن افزایش می یابد و سوم موارد در مردان بالای ۶۵ سال هستند
- **نژاد:** در مردان افریقایی امریکایی بیش از سفیدپوستان است و در میان آسیاییها کمتر از سفیدپوستان است
- **ملیت:** در آمریکای شمالی و اروپای شمال غربی شایع تر است و در آسیا و آفریقا و آمریکای مرکزی و جنوبی کمتر دیده می شود
- **تاریخچه فاموادگی:** درگیری اقوام نزدیک مثل پدریابرا در شانس ابتلا را بالا میبرد بخصوص اگر در سنین جوانی مبتلا به سرطان پروستات شده باشند
- **رژیم غذایی:** مصرف روزانه مقدار زیادی گوشت قرمز یا مواد چربی و مصرف کم سبزی و میوه شانس ابتلا را بیشتر می کند
- **وراثت** و بیماریهای همراه: درصد کمی از سرطان پروستات (۵-۱۰ درصد) به علت تغییرات ایجاد شده در DNA فرد می باشد که باعث افزایش میزان آنروژن ها و افزایش احتمال سرطان پروستات می شود

علائم و نشانه های سرطان پروستات

- در مراحل زودرس اغلب هیچ علامتی ندارد و ممکن است با اندازه گیری PSA یا توش رکتال برای بررسی توده تشخیص داده می شود
- در مراحل پیشرفته مشکلات ادراری ایجاد می شود که اغلب مشکلات ادراری به علت بزرگ شدن خوش خیم پروستات ایجاد می شود
- **علائم در مراحل پیشرفته:** ناتوانی جنسی-هماچوری-درد کمر، لگن و دنده و استخوانهای دیگر، ضعف و بی حسی پاهای کف پاها و کاهش کنترل ادرار و مدفوع

تشخیص:

اندازه گیری میزان PSA (آنتی ژن مخصوص پروستات) در خون و معاینه توش رکتال (که به طور سالانه در مردان بالای ۵۰ سال در شرایط عادی توصیه می شود)

پیشگیری از سرطان پروستات

- **رعایت رژیم غذایی:** محدودیت مصرف گوشت و چربی
مصرف بیشتر سبزیجات، میوه جات و دانه ها: روزانه ۵ وعده میوه و سبزی استفاده شود که در آن گوجه فرنگی، گریپفروت صورتی و هندوانه به طور غنی موادی دارند که از آسیب به DNA جلوگیری میکند
- **ویتامینها و مکملها:** مصرف ویتامین E ممکن است خطر سرطان پروستات را کاهش دهد
سلنیوم نیز می تواند خطر را کاهش دهد
مکمل های ویتامین A خطر را افزایش می دهند
- **داروها:** مصرف فیناستراید تا ۲۵ درصد خطر را کاهش می دهد ولی مردانی که در هنگام مصرف دارو سرطان پروستات می گیرند بیشتر مبتلا به نوع منتشر آن می گردند لذا مصرف آن تأیید نشده است

سرطان فون

- لوسمی سرطانی است که در مغز استخوان شروع می شود و سریعاً به داخل خون می رود و می تواند به نقاط دیگر بدن مثل غدد لنفاوی، کبد، طحال، سیستم عصبی مرکزی و بیضه ها گسترش یابد
- تقسیم بندی لوسمی بر اساس حاد و مزمن بودن و نوع سلولهای مغز استخوان انجام می شود
- اگر گرانولوسیتها یا منوسیتها درگیر باشند **لوسمی میلوژن** نامیده می شود
- اگر سرطان لنفوسیتهای مغز استخوان را درگیر کند **لوسمی لنفوسیتیک** نامیده می شود

چهار نوع لوسمی :

- **لوسمی حاد میلوژن (AML)**
- **لوسمی مزمن میلوژن (CML)**
- **لوسمی حاد لنفوسیتیک (ALL)**
- **لوسمی مزمن لنفوسیتیک (CLL)**

عوامل افزایش فطرابتلا به لوسمی

الف-لوسمی ماد:

- مصرف سیگار یک پنجم موارد AML به سیگار بستگی دارد
- تماس با بنزن به مقدار زیاد به مدت طولانی
- رادیاسیون به مقدار زیاد مثل بازماندگان بمباران اتمی یا حوادث راکتورهای هسته ای
- شیمی درمانی سایر سرطانها (مکلروتامین - پروکاربازین - کلرامبوسیل - اتوپوساید - تنیپوساید - کمتراکلو فسفا ماید همراه با اشعه درمانی)
- ابتلا به بیماریهای نادر: کم خونی فانکونی - سندرم ویسکوت آلد ریچ - عفونت با HTLV1 - ابتلا به شرایط پره لوسمیک

ب-لوسمی مزمن :

- مصرف سیگار
- عوامل محیطی مثل تشعشعات ، مواد شیمیایی و عفونتها،
- مواجهه با مقدار زیاد تشعشعات (مانند بازماندگان بمباران اتمی یا حوادث راکتورهای هسته ای
- تماس طولانی با آفت کشها و یا علف کشها در کشاورزی
- وراثت : احتمال ابتلا اعضای درجه یک خانواده بیماران مبتلا به CLL به میزان ۲-۴ برابر بیش از دیگران است

علائم و نشانه های لوسمی

الف: لوسمی حاد:

- **علائم کلی:** کاهش وزن - تب و ازدست دادن اشتها - دیس پنه - خستگی زودرس و رنگ پریدگی پوست ناشی از آنمی - کبودی - خونریزی مکرر و شدید بینی و خونریزی از لثه ها ناشی از ترومبوسیتوپنی - افزایش احتمال عفونت
- **علائم خونی:** آنمی - لکوپنی (به ویژه کاهش کرانولوسیت های بالغ) - نوتروپنی - یاگرانولوسیتوپنی - ترومبوسیتوپنی
- **علائم ناشی از گسترش اکسترامدولاری:** علائم سیستم عصبی مرکزی لوسمی شامل سردرد - ضعف - تشنج - تهوع - اختلال تعادل و تاری دید - دردهای استخوانی یا دردمفاصل - هیپاتومگالی - اسپلنومگالی - لنفادنوپاتی ناحیه گردن، اگزیلاری، بالای ترقوه، و داخل قفسه سینه و شکم

ب- لوسمی مزمن:

- حداقل یک پنجم بیماران در زمان تشخیص علامتی ندارند و سرطان آنها با آزمایشهای خونی اتفاقی تشخیص داده شده است علائم مبهم و غیراختصاصی هستند و شامل ضعف - خستگی - کاهش قدرت فعالیت - کاهش وزن - تب - درد استخوانی و یا احساس پری در شکم

تشخیص :

- هیچ آزمون خاصی برای تشخیص زودهنگام لوسمی وجود ندارد
- ۱- شمارش گلبولهای خون: افزایش گلبولهای سفیدخون - کاهش گلبولهای قرمزخون و پلاکتها و تعدادی از گلبولهای شکل بلاست هستند
- آزمونهای مغزاستخوان
- آزمونهای بیوشیمی خون: در تشخیص کاربرد ندارد
- برای بررسی گسترش لوسمی یا عوارض ناشی از داروها
- بیوپسی خارجی غدد لنفاوی: برای تشخیص لنفوم
- پونکسیون کمری مایع مغزی نخاعی

پیشگیری از لوسمی :

- راه و روش شناخته شده ای برای پیشگیری از لوسمی وجود ندارد چون عامل خطر شناخته شده ای مشخص نشده است

لنفوم ها

عوامل افزایش فطر سرطان غد دلنفاوی :

- سن بالا
- مواجهه با بعضی مواد شیمیایی مثل بنزن - سموم آفت کش و حشره کش
- مصرف بعضی داروهای شیمی درمانی
- قرار گرفتن در معرض تابش پرتو (رادیاسیون)
- شرایط ضعف سیستم ایمنی مثل ایدز - بیماریهای خودایمنی
- برخی عفونتهای خاص

علائم و نشانه های سرطان غد دلنفاوی :

- لنفوم غیرهوجکین :علائم مختلف بسته به محل درگیری
- درگیری غد دلنفاوی نزدیک پوست درنواحی گردن - کشاله ران - زیربازو و نزدیک استخوان ترقوه که موجب لنفادنوپاتی می شود
- درگیری غد دلنفاوی شکمی سبب شکم دردناک حساس و متورم می شود که می تواند ناشی از خودتومور یا اسیت باشد
- گرفتاری سینه علائم سرفه و دیس پنه می دهد
- گرفتاری مغز علائم شامل سردرد - اختلال تفکر یا اختلال حرکت بخشی از بدن - تغییر شخصیت و گاهی تشنج
- گرفتاری پوست علائم خارش زیاد - قرمز یا ارغوانی شدن گرهکهای زیر پوستی

علائم مبتلایان به لنفوم هوچکین :

- تب طول کشیده ای که علت آن مشخص نیست
- تعریق شبانه بدون علت
- خارش بدن
- دردهای غیرطبیعی پشت و شکم
- کاهش وزن غیرطبیعی

تشخیص:

اولین علامت لنفادنوپاتی بدون درد در گردن و گاه زیر بغل یا کشاله ران غده لنفاوی که بیش از یکماه بزرگ بماند باید بررسی شود و در صورت لزوم نمونه برداری صورت گیرد

در صورت تشخیص لنفوم: پرتونگاری قفسه سینه - آزمایش خون - لنفانژیوگرافی - سی تی اسکن شکم - آزمایش مغز استخوان و...

پیشگیری از لنفوم

- جلوگیری از چاقی و انجام ورزش منظم
- پیشگیری از ابتلا به عفونت HIV
- خودداری از قرار گرفتن در معرض اشعه
- افزایش مصرف سبزیجات و میوه هادر رژیم غذایی

سرطان ریه

عوامل افزایش فطرابتلا به سرطان ریه :

- **سیگار کشیدن:** اصلی ترین ریسک فاکتور در سرطان ریه
طول مدت سیگار کشیدن و تعداد مورد استفاده هرچه بیشتر احتمال سرطان بیشتر
ترک سیگار در هر سنی خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش میدهد
- **آرسنیک:** به میزان زیاد در آب اشامیدنی وجود دارد
- **آزبست:** کار با آزبست همراه با سیگار خطر ابتلا را بسیار بیشتر می کند
- **رادون:** از شکست طبیعی اورانیوم حاصل می شود و در بعضی خاکها وجود دارد در صورت تغلیظ شدن خطر سرطان ریه را افزایش می دهد
- **تماس با کارسینوژنهای شغلی:** اورانیوم - نیکل - کرومات - بریلیوم - محصولات زغال - وینیل کلراید - گاز خردل - کلرومتیل اتر - گاز وئیل - گرد دیزل

مصرف ماری جوانا: ماری جوانا عمیق استنشاق می شود و برای مدت طولانی در ریه می ماند- می تواند منجر به سرطان دهان و گلو نیز شود

اشعه درمانی در ریه: اشعه درمانی در منطقه قفسه سینه خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد خصوصاً اگر بیمار سیگاری هم باشد

• **برفی بیماریهای ریوی:** سیلیکوز- بریلیوز که به دنبال استنشاق مواد معدنی خاص ایجاد می شود خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد

• **تاریفیه شغلی و فامیلی:** بستگان درجه اول کسانی که سرطان ریه دارند خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه دارند

• **رژیم غذایی:** کم بودن میوه و سبزی در رژیم غذایی خطر ابتلا را بالا می برد

• **آلودگی هوا:** خطر را افزایش می دهد ولی از سیگار خطر آن کمتر است

علائم و نشانه های سرطان ریه

- سرفه های طول کشیده - دیس پنه و ویزینگ اخیر
- درد قفسه سینه که بانفس عمیق بدتر می شود
- عفونتهایی مثل برونشیت و پنومونی که مدام تکرار شوند
- خشونت صدا
- کاهش وزن و کاهش اشتها
- خلط خونی یا خاکستری

تشخیص :

- گرافی قفسه سینه
- سی تی اسکن - ام آر آی - اسکن استخوان و...

پیشگیری :

بهترین کار عدم مصرف سیگار
رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد میوه و سبزی