**15 نشانه سرطان را بشناسید**

بیشتر دردها دلیل وجود سرطان نیست. دردهایی که مداوم هستند و به دلایل نامشخصی ایجاد می‌شوند حتما باید تحت بررسی قرار گیرند. در این شرایط پزشک سابقه خانوادگی شما را به دقت بررسی می‌کند و بر اساس آن اطلاعات تصمیم می گیرد که چه آزمایشاتی برای شما لازم است.

برخی معتقدند سرطان بیماری‌ای است که بیشتر در افراد سالخورده ایجاد می‌شود. هر چند بیشتر وقت‌ها حق با آنهاست، اما خیلی از افراد جوان هم به سرطان مبتلا می‌شوند.

بعضی‌ها نیز تصور می‌کنند سرطان بیماری لاعلاجی است، به همین خاطر لزومی نمی‌بینند که برای درمان به پزشک مراجعه کنند.

حرف زدن در مورد مسائل نگران‌کننده ای مثل سرطان نباید باعث واکنش منفی از سوی افراد شود و نباید این حس به افراد القا شود که باید به دنبال هر نشانه کوچکی باشند. به همین دلیل در ادامه 15 مورد از متداول‌ترین علائم سرطان که باید جدی گرفته شوند را برایتان معرفی می‌کنیم که دیگر هر مشکل کوچکی باعث نگرانی شما نشود.

**کاهش وزن بدون ‌دلیل:** کاهش وزن بی‌دلیل (مثلا 5 کیلو در ماه، بدون افزایش فعالیت بدنی یا اجرای رژیم لاغری) حتما باید مورد بررسی قرار گیرد. کاهش وزن بی‌دلیل نشانه سرطان است، مگر این‌که خلاف آن ثابت شود. همچنین می‌تواند نشانه مشکل دیگری مثل [پرکاری تیروئید](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=104115) باشد. لذا پزشک باید تک‌تک احتمالات را بررسی کند و آزمایشاتی برای بررسی وضعیت غده تیروئید بنویسد و از اندام‌های بدن فرد، سی‌تی‌اسکن تهیه کند.

**نفخ کردن:** نفخ کردن می‌تواند یکی از علائم سرطان باشد، به خصوص در خانم ها می‌تواند نشانه [سرطان تخمدان](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=125871) باشد. سایر علائم سرطان تخمدان عبارتند ازدرد شکم یا لگن، احساس سیری زودرس (حتی وقتی غذایی نخورده‌اید) و مشکلات ادراری. اگر این [نفخ](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=137090) کردن هر روز برای فرد اتفاق بیفتد و برای چند هفته ادامه یابد، حتما باید با پزشک مشورت کرد. در این شرایط پزشک آزمایش خون، سی‌تی‌اسکن و سایر آزمایشات لازم را انجام می‌دهد.

**تغییرات سینه در خانم ها:** بیشتر خانم‌ها سعی می‌کنند سینه‌های خود را از نظر احتمال وجود غده بررسی کنند. اما این تنها نشانه ی [سرطان سینه](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=120864) نیست. قرمز و ضخیم شدن پوست سینه می‌تواند یک نشانه نادر و شدید سرطان سینه باشد. اگر جوش یا دانه‌ای روی پوست سینه‌تان مشاهده کردید که بیشتر از یک هفته دوام پیدا کرد، حتما به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر ظاهر نوک سینه‌هایتان تغییر کرد یا ترشحاتی غیرعادی مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید. در واقع تغییر وضعیت ظاهر سینه‌ها، نشانه بسیار نگران کننده‌ای است.

**خونریزی غیرعادی در خانم ها:** خانم‌هایی که هنوز به [یائسگی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=124498) نرسیده‌اند، خیلی‌وقت‌ها به خونریزی‌های زودتر از زمان عادت ماهیانه بی‌توجهی می‌کنند. اما خونریزی بین دو عادت ماهیانه به خصوص وقتی [عادت ماهیانه](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=142205)‌ منظم است، نیاز به آزمایش و بررسی دارد. خونریزی بعد از رسیدن به سن یائسگی می‌تواند نشانه [سرطان رحم](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=71776) باشد، بنابراین پزشک ‌باید به دقت سابقه خانوادگی فرد را بررسی و بر حسب زمان خونریزی و سایر علائم، آزمایش فراصوت یا بیوپسی تجویز کند.

**تغییرات پوستی:** خیلی از ما [خال](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=30214)‌هایمان را به دقت بررسی می‌کنیم، چرا که می‌دانیم هر نوع تغییر در تعداد و اندازه آنها می‌تواند یکی از نشانه‌های [سرطان پوست](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=130053) باشد. اما باید تغییر در رنگدانه پوست را هم جدی بگیریم. همچنین اگر یک دفعه دچار خونریزی یا ورقه ورقه شدن پوست شدید، حتما باید به پزشک متخصص نشان دهید.

**بروز مشکل در بلع:** مشکل در قورت دادن غذا می‌تواند نشانه [سرطان گوارشی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=87441) باشد، مثل [سرطان مری](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=136524). پزشک باید به دقت سابقه خانوادگی شما را بررسی کند و آزمایشاتی مثل رادیولوژی سینه را انجام دهد.

**وجود خون در مدفوع:** اگر در ادرار یا مدفوع تان خون مشاهده کردید ، فکر نکنید که حتما از بواسیر است، بلکه می‌تواند نشانه [سرطان روده](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=89470) باشد. پزشک باید سوالاتی از شما بپرسد و آزمایشاتی مثل کلونوسکوپی برایتان انجام دهد.

**درد شکم و افسردگی:** خانم‌هایی که دچار درد در ناحیه شکم و احساس [افسردگی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=137354) به طور همزمان می‌شوند، نیاز به بررسی پزشکی دارند.

برخی محققان رابطه‌ بین افسردگی و سرطان لوزالمعده را پیدا کرده‌اند که هنوز چندان شناخته شده نیست

**سوءهاضمه:** بیشتر خانم‌هایی که [حاملگی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=66174) 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](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=139332) بدون هیچ دلیل مشخص می‌تواند خطرناک و نشانه زودهنگام سرطان مری، [معده](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=42874) یا گلو باشد. بنابراین پزشک باید سابقه خانوادگی شما را به دقت بررسی کند و قبل از انتخاب آزمایشات لازم برای شما، سوالاتی در مورد سوءهاضمه‌تان بپرسد.

**عفونت دهانی:** همه افراد به خصوص [سیگاری](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=66173)‌ها باید به دقت 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](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=114589) شوند. از دندانپزشک یا پزشک تان بخواهید به دقت وضعیت را بررسی کند و در مورد درمان آن تصمیم بگیرد.

**درد:** با بالا رفتن سن، شکایت افراد از [درد](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=127378) 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 حتما باید مورد بررسی قرار گیرند. پزشک تان باید سابقه خانوادگی شما را به دقت بررسی کرده و بر اساس آن اطلاعات تصمیم بگیرد که چه آزمایشاتی برای شما لازم‌تر است.

**تغییر در گره‌های لنفاوی:** اگر غده یا برآمدگی روی گره‌های [لنفاوی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=66827) خود در زیر بغل یا گردن تان مشاهده کردید، لازم است با دقت علت ایجاد آن بررسی شود. اگر یکی از گره‌های لنفاوی تان به تدریج بزرگ‌تر می‌شوند حتما 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](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=92018) در شما به دلیل [آنفلوآنزا](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=159329) یا سایر بیماری‌ها نیست، ممکن است در صورت تداوم، نشانه‌ای از سرطان باشد. تب معمولا 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 جسمی قرار دهد و سابقه دارویی شما را به دقت بررسی کند و سپس آزمایشاتی مثل رادیولوژی، سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌‌آی و سایر آزمایشات را برایتان انجام دهد.

**خستگی:** [خستگی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=110145) 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](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=112664)) یا برخی سرطان‌های روده هم ایجاد شود.

**سرفه مداوم:** سرفه معمولا با [سرماخوردگی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=103693)، آنفلوآنزا و [حساسیت](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=162008)‌ها همراه است. همچنین می‌تواند یکی از عوارض جانبی برخی داروها به حساب آید. اما [سرفه‌های مداوم](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=151828)، سرفه‌هایی که بیش از 3 تا 4 هفته به طول انجامد، به هیچ وجه نباید نادیده گرفته شوند. در این شرایط پزشک تان باید سابقه خانوادگی شما را به دقت بررسی کند، وضعیت گلو و ریه‌هایتان را معاینه کرده و آزمایشاتی مثل رادیولوژی برایتان انجام دهد.

همچنین بالا آوردن خون موقع سرفه کردن هم باید به دقت بررسی شود. البته اگر این اتفاق یک‌بار بیفتد ممکن است خطر جدی نباشد، اما در صورت تکرار حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

**بخش تغذیه و سلامت تبیان**