

تومور یعنی یک توده بافتی که بر اثر رشد ناهنجار و غیرقابل کنترل دسته ای از سلول ها بوجود میاید و وقتی این توده بافتی در **استخوان** باشد به آن تومور استخوان میگویند.

در اثر رشد تومور، استخوان با بافتی جایگزین میشود که ممکن است به اندازه آن محکم نبوده و نتیجه آن ممکن است شکسته شدن استخوان باشد.

اکثر تومورهای استخوانی غیرسرطانی هستند. به این تومورها خوش خیم میگویند و به تومورهای سرطانی، تومورهای بدخیم میگویند. تومورهای خوش خیم معمولاً کشنده نیستند.

وقتی در استخوانی از بدن تومور رشد میکند ممکن است منشا این تومور از خود استخوان باشد یا ممکن است منشا آن از بافت دیگری بوده ولی به علت رشد سلول ها، تومور به استخوان رسیده است.

علائم تومور استخوان

اکثر بیماران مبتلا به تومورهای استخوانی در محل استخوان، درد دارند. درد بیشتر گنگ و مبهم است. شدت درد طوری است که اغلب، بیمار را از خواب بیدار میکند. استخوان ممکن است بر اثر تومور ضعیف شده و سپس بر اثر ضربه خفیفی دچار شکستگی شود. گاهی تومور درد نداشته و بیمار فقط متوجه یک برجستگی در اندام خود میشود. تومورهای مختلف بر حسب نوعشان و محلی را که درگیر میکنند علائم متفاوتی دارند.

تشخیص تومور استخوانی

پزشک ار توپد بعد از اینکه با بیمار راجع به مشکلاتش صحبت کرده و اطلاعات دقیقی جمع آوری کرد وی را معاینه میکند. از آزمایشات مختلف خون یا ادرار و از روش های تصویربرداری مانند رادیوگرافی ساده، سونوگرافی، سی تی اسکن، ام آر آی یا اسکن استخوان برای تشخیص دقیق بیماری و بررسی شکل و وسعت درگیری همچنین از روش نمونه برداری از تومور استفاده میشود.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به سرطان استخوان قرار دارند؟

برخی از عوامل خطر ساز برای این سرطان عبارتند از:

- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان، به ویژه این سرطان
- سابقه دریافت پر تودرمانی
- ابتلا به بیماری پاژه؛ یک بیماری که باعث تخریب استخوانی و سپس بازسازی غیرطبیعی آنها می شود.
- وجود چندین تومور در غضروف (بافت همبند در استخوان) در زمان حال یا گذشته

قبل از اینکه درمان سرطان شروع شود بهتر است بدانید:

- تا زمانی که درمان شما شروع نشده متوجه نخواهید شد که چه عوارضی و مشکلاتی ممکن است برای شما ایجاد شود بسیاری از عوارض قابل کنترل هستند و بسیاری از آنها بعد از اتمام درمان از بین میروند.
- به دوره درمان خود به عنوان زمانی برای بهتر شدن نگاه کنید فقط روی خودتان تمرکز کنید.
- قبل از شروع درمان از تغذیه سالم استفاده کنید. این امر به شما کمک می کند تا در حین درمان قوی بمانید و احتمال ابتلا به عفونت شما کاهش یابد.
- برای اطمینان از سلامت دهان و دندان به دندانپزشکی مراجعه کنید. نکته مهمی است که شما قبل از شروع درمان سرطان، بهداشت دهان مناسبی داشته باشید.
- در مورد سرطان خود و راههای درمان آن اطلاعات کسب کنید بسیاری از مردم احساس بهتری دارند زمانی که می دانند باید در انتظار چه شرایطی باشند.

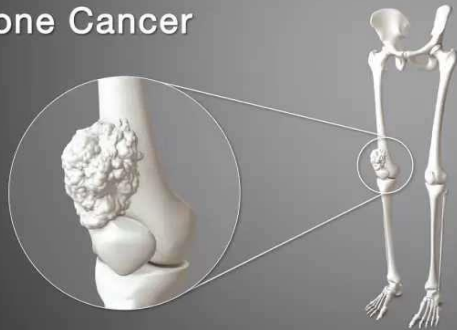
توصیه های لازم برای تغذیه در درمان سرطان

- زمانی که بیشترین اشتها را دارید غذا بخورید برای بسیاری از افراد این حالت در صبح اتفاق می افتد.



تومور استخوان

Bone Cancer



شناسنامه ی بروشور آموزشی

کد: Pm-06-101-A

| | | | |
|---|---|---|--|
| عنوان | | تومور استخوان | |
| تهیه کننده | | آذر محمدی کارشناس پرستاری | |
| تایید کننده | | کارگروه آموزش به بیمار | |
| سال تهیه: ۱۴۰۱ | | سال بازبینی: ۱۴۰۵ | |
| منابع | | https://www.ircancercenter.com | |
|  |  | پزشک تاییدکننده دکتر سید علی هاشمی | |
|  |  | ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا | |

- میوه ها و سبزیجاتی که سطح سفت دارند مثل خربزه قبل از بریدن به درستی بشوید.
- قبل و بعد از آماده کردن غذا دست و چاقو و تخته گوشت خود را بشوید رعایت این نکته مخصوصاً زمانی که گوشت خام و مرغ و ماهی و بوقلمون آماده می کنید بسیار مهم است.
- یک تخته برای گوشت و یک تخته جدا برای میوه و سبزی استفاده کنید.
- برای ذوب شدن یخ گوشت و ماهی و بوقلمون و مرغ آنها را در یخچال بگذارید و یا در ماکروفر قرار دهید آنها را بیرون قرار ندهید.
- گوشت و مرغ و بوقلمون و تخم مرغ را کامل بپزید گوشت نباید به هیچ عنوان داخلش صورتی و نپخته باشد تخم مرغ نیز باید سفت باشد به طور کامل پخته شود.
- از مصرف ماهی خام و صدف خام و سوشی پرهیز کنید.
- اطمینان حاصل کنید که تمام آبمیوه ها و محصولات لبنی و عسلی که مصرف میکنید پاستوریزه باشند.
- غذاها و نوشیدنی هایی که تاریخ مصرفشان گذشته و تازه نیست مصرف نکنید.
- در رستورانهای سلف سرویس و سالاد بار و بوفه ها غذا نخورید.

- اگر بعضی روزها به هیچ وقت نتوانستید غذا بخورید نگران نشوید این زمان را صرف یافتن راههای دیگری برای داشتن احساس بهتری کنید و زمانی که میل داشتید شروع به غذا خوردن کنید اگر برای بیشتر از دو روز میل به غذا خوردن نداشته با پزشک خود در میان بگذارید.
- مقادیر زیادی نوشیدنی بنوشید مخصوصاً روزهایی که نمی توانید غذا بخورید تا از این طریق نیاز بدن خود را تامین کنید. افراد بزرگسال باید ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات در روز مصرف کنند می تواند این کار را با گذاشتن یک بطری آب در نزدیکی خودتان راحت تر انجام دهید.
- به شدت مراقب غذاهایی که می خورید باشید تا از عفونت در امان بمانید.
- برخی درمان های سرطان می تواند شما را مستعد ابتلا به عفونت کند اگر این اتفاق بیفتد شما باید مراقب غذاهایی که آماده میکنید باشید.

روش های داشتن تغذیه مناسب برای بیماران سرطانی

- غذاهای گرم را گرم و غذاهای سرد را سرد نگه دارید به محض اینکه غذای خود را خوردید باقی مانده آن را در یخچال قرار دهید.
- تمامی میوه ها و سبزیجات را قبل از اینکه مصرف کنید بشوید میوه هایی که نمی توانید به درستی بشوید مثل تمشک و انگور مصرف نکنید باید