فصل یازدهم:

اصول و شیوه های کلی

شناسایی زودهنگام و غربالگری











چرا شناسایی زودهنگام مهم است



سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت شناسایی به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

در حال حاضر بطور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است. نیمی از افرادی که امروز با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود و بیش از ۴۰ درصد بعد از ده سال هنوز زندگی می کنند. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است. مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش های شناسایی زودهنگام است.

حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیشتر خواهد بود. دو جزء اصلی در برنامه شناسایی زودهنگام سرطان وجود دارد: **یکی آموزش و انجام غربالگری و دیگری ترویج تشخیص زودهنگام.**

تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما علایم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا اگر این علایم را در خود پیدا کردیم به سرعت به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم. از طرف دیگر، مراکز بهداشتی درمانی نیز باید آمادگی شناسایی این علایم و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشند تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدامات تخیصی کامل تر به مراکز بالاتر و مجهزتر معرفی کنند.

اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالای ۵۰ سال در سرطان پستان) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم.

بسیاری از سرطان ا تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند که از جمله آنها سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ است.

غربالگری به عنوان بخشی از برنامه شناسایی زودهنگام سرطان است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش های ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد. در یک برنامه کنترل سرطان ملی، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می گیرند.

لازم است هم بیمار و هم ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی به اهمیت تشخیص

زودهنگام و انجام فعالیت های غربالگری سـرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می شود.

شرایط پیشنهاد غربالگری برای یک بیماری یا عامل خطر سلامتی کدامند؟

برای اینکه اقدامات غربالگری یک بیماری را در یک گروه جمعیتی خاص که هیچ علامتی ندارند انجام دهیم، باید آن اقدام غربالگری شرایط خاصی داشته باشد:

- ساده باشد
- ارزان باشد
- مقبولیت عمومی داشته باشد
- حساسـیت بالا داشته باشد (یعنی چقدر آزمایش یا تسـت، می‌تواند افراد واقعی که بیماری دارند را صحیح تشخیص بدهد)
- اختصاصیت قابل قبولی داشـته باشـد (یعنی چقدر تسـت یا آزمایش می‌تواند افراد واقعی که بیماری ندارند را صحیح تشخیص بدهد)
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد، درمان مناسبی در علم پزشکی برای آن وجود داشته باشد
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شـد و درمان مناسـب هم شد، طول عمرش افزایش یابد یا دست کم کیفیت زندگی اش بهتر شود.

به همین دلیل اسـت که روش های غربالگری فقط برای سـرطان های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم توسـط سـازمان جهانی بهداشت پیشنهاد شده اما اینکه در چه گروه هایی از نظر میزان خطر ابتلا و از چه سنی شروع شوند، هنوز هم با تردیدهای زیادی مواجه است.





چه علایمی ما را باید به فکر بررسی بیشتر بیندازد؟

اغلب در مراحل اولیه سرطان علایمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سـرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می کند. آشنایی با این علایم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است. مسلما وجود این علایم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در اغلب موارد به دنبال یک بیماری خوش خیم ایجاد شده و به زودی برطرف می شوند ولی تشخیص این نکته با پزشک است. توجه به این نکات به معنی محافظت قطعی شـما در مقابل ابتلا به تمامی سـرطان های شـناخته شده نیسـت ولی احتمال پیشگیری از سرطان های شـایع زیاد بوده و در انجام به موقع و موفق درمان مفید اسـت چرا که سرطان در بسـیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچ گاه از ترس احتمال تشـخیص سرطان، از مرا عه به پزشک خودداری نکنید. علامت های هشدار دهنده در مورد ابتلا به سرطان این موارد است:

- ابتلای به سرطان در اقوام: به ویژه درجه یک و دو
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبودی در طی دو هفته
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی
- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- تغییرات اجابت مزاج مانند اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید
- خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل



نشـــانه های بالا مربوط به همه ســـرطان های شایع هســـتند اما برخی سرطان ها از دیدگاه ســـازمان جهانی بهداشت نیاز به توجه بیشتری دارند. در اینجا فقط اشاره کوتاهی به علایم هشـــداردهنده سه سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ می شود اما در مورد شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری به طور مفصل تر در بخش های اختصاصی به آنها پرداخته خواهد شد.

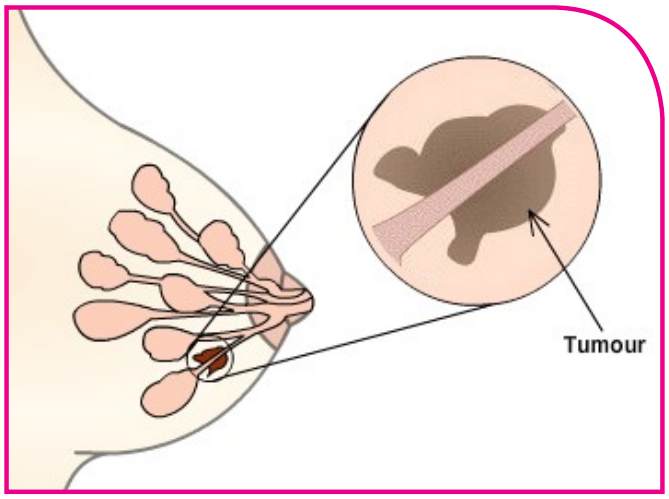
شناسایی زودهنگام سرطان پستان

ســـرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان اســـت (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته). به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زود هنگام به منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه غربالگری و تشـــخیص زودهنگام ســـرطان پســـتان، آگاهی از علائم و نشانه ها و مراجعه به موقع برای تشـــخیص قطعی و درمان لازم اســـت. مهمترین علایم هشداردهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

۱. توده پستان یا هر تغییر در شکل یا قوام پستان
۲. توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت
۳. مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:

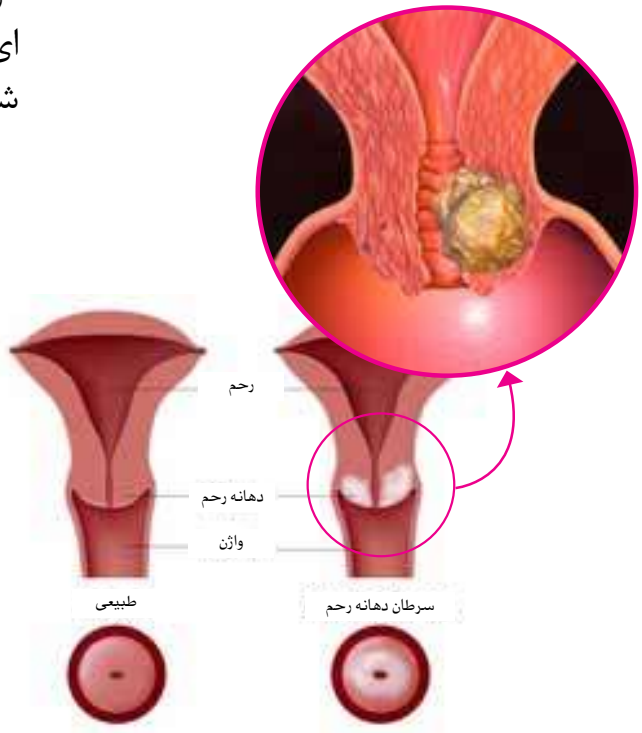
- تغییرات اگزمایی پوست
- فرورفتگی نوک پستان
- پوست پرتغالی
- زخم
- ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون آلود
- توده در زیر بغل



شناسایی زودهنگام سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم هر چند که در حال حاضر در ایران شایع نیســت اما علایم هشداردهنده ای دارد کــه توجه به آنها مــی تواند منجر به شناسایی زودهنگام این بیماری شود:

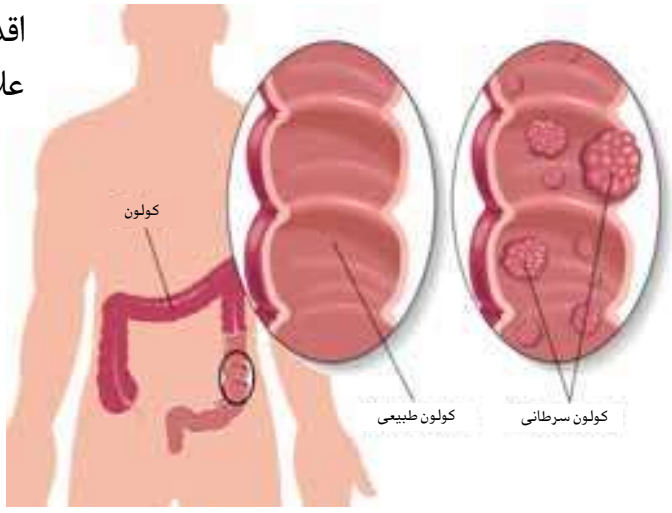
- خونریزی غیرطبیعــی زنانگی (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی)
- ترشحات بدبوی واژینال
- درد هنگام نزدیکی جنسی
- هر کدام از موارد بالا همراه با توده قابل لمس شــکمی یا درد پایدار شــکمی یا کمری



شناسایی زودهنگام سرطان روده بزرگ

ســرطان روده بــزرگ نیز یکی از شــایع ترین ســرطان ها در ایران و جهان اســت که علایم هشــداردهنده ای دارد. اما در بسیاری از موارد این علایم نشــان دهنــده بدخیمی نیســتند بنابراین بررســی دقیق تر شــرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم خونی و معاینه شــکم و راســت روده توســط پزشــک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است. علایم هشدار دهنده عبارتند از:

- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- یبوســت در طی یک ماه اخیر با یا بدون اســهال، درد شکم و احســاس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
- کاهــش بیش از ده درصــد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم بالا



فصل دوازدهم:

ایمـــنی در محـــیط کار





ایمـــنی در محیـــط کـــار

حدود یک پنجم سرطان ها به عوامل محیطی مربوط است که سرطان های ناشی از کار در محیط های شغلی را نیز شامل می شود. دلایل محیطی سرطان، مواردی هستند که احتمال بروز ســـرطان را افزایش می دهند از جمله آلودگی هوا، اشـــعه فرابنفش و رادون موجود در محیط های سربسته.

برخی از شـــغل ها نیز که خطر بعضی ســـرطان ها را افزایش می دهند به عنوان عوامل محیطی سرطان طبقه بندی می شوند مانند کشاورزی، سمپاشی، نقاشی، مبل‌سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش. سرطان های ناشی از کار، به دنبال مواجهه با برخی مواد شیمیایی یا عوامل فیزیکی که سرطان زا شناخته شـــده اند، رخ می دهد. عوامل شیمیایی (مانند رنگ های تهیه شده از مواد غیرآلی، آزبست یا پنبه نسوز، وینیل کلراید) و عوامل فیزیکی (شامل تابش پرتوها و تحریک های فیزیکی) از عوامل مهم در بروز سرطان هستند.

آزبســـت، دود خودرو و رادون، مثال هایی از موارد آســـیب رســـان در محیط های کاری هستند. همچنین دود ناشی از مصرف سیگار در محیط های کاری، به افرادی که سیگار نمی کشـــند نیز آسیب می زند. در عین حال، مواجهه با نور خورشید در محیط کار نیز، احتمال سرطان های پوست را زیاد می کند.

خبر خوب اینکه عمده عوامل محیطی که با مرگ و میر ناشـــی از ســـرطان ارتباط دارند، قابل تغییر و تعدیل هستند و با مداخلاتی در سطح محیط های کاری می توان جان میلیون ها نفر را در ســـال حفظ نمود. با رعایت موارد بهداشـــتی در زندگی و محیط کار، علاوه بر پیشـــگیری از بروز ســـرطان ها می توان به کســـانی که مبتلا به این بیماری شده اند، امید زندگی بهتر و طولانی تری داد.

همانطور که گفته شد برخی از مواجهه‌ها خطر بروز سرطان را افزایش می‌دهند ولی اینکه چرا از دو نفر که مواجهه‌های محیطی مشابهی دارند، یکی مبتلا به سرطان می‌شود و دیگری مبتلا نمی‌شـــود، به دلیل وجود شـــرایط متفاوت فردی از جمله زمینه های ژنتیکی، ســـن، جنس و تفاوت در شیوه زندگی مانند تغذیه و فعالیت بدنی است. نکته مهم دیگر این است که شانس ابتلای یک فرد به سرطان در پاسخ به یک مواجهه محیطی، بستگی به این دارد که چه مدتی، از چه فاصله ای، با چه غلظتی و هر چند وقت یک بار در معرض عامل خطرزا قرار گرفته اســـت. انجام درست شیوه های پیشـــگیری از بروز سرطان های شغلی، مستلزم همکاری و آگاهی افرادی اســـت که در معرض خطر هســـتند، بنابراین آموزش روش های حفاظتی و پیشگیری به افرادی که در مراکز صنعتی کار می کنند، بسیار مهم است.



برخی از سرطان های شغلی شایع ناشی از عوامل محیطی

سرطان های شغلی بیشتر در پوست، ریه ها، مثانه و خون بروز می کنند.

سرطان پوست

حدود هفتاد و پنج درصد سرطان های شغلی، سرطان پوستی هستند. مواجهه طولانی با نور آفتاب، در بروز سرطان پوست تاثیر دارد. سرطان های پوستی در بین کارکنان صنایع گاز، پالایشگاه های نفت، تقطیر، کوره ها، صنایع فلزی، رنگرزی... یـ خطر شغلی به شمار می آید.

سرطان ریه

سرطان ریه، یـ خطر شغلی در صنایع گاز، ذوب فلزات، معادن (مواد پرتوزا مانند اورانیوم، زغال سنگ) و یز کارخانه های آسیاب کردن آرسنیک است به ویژه اینکه ا کارکنان این مرا ز سیگار هم بکشند، به شدت بر احتمال ابتلای آنها به سرطان ریه افزوده می شود. دیگر عوا تی که موجب افزایش خطر بروز سرطان ریه می شوند عبارتند از: پنبه نسوز، گرد و غبار مواد رادیو اکتیو و گاز رادون در کارگران معدن.

سرطان خون

در بین افرادی که در برخی از صنایع شیمیایی کار می کنند سرطان های خون بیشتر دیده می شود. مشاغلی که در معرض خطر سرطان خون هستند، عبارتند از: تهیه و استخراج و پالایش بنزول ها، ساختن و به کاربردن رنگ ها، لعاب ها، ب و مواد نگه دارنده، کارکنان کاغذ سازی و افرادی که با پرتوهای رادیو اکتیو سرو کار دارند.

سرطان مثانه

اگر سرطان مثانه زود تشخیص داده شود، درمان بیمار تا نود درصد قطعی و پایدار است. صنایع پیوسته با سرطان مثانه عبارتند از: رنگ سازی و رنگ آمیزی (رنگ کردن پوست و کاغذ)، انواع رنگ ها، کابل سازی، لاستیک سازی.

برخی سرطان هایی که در اثر مواجهه در محیط های شغلی ایجاد می شوند و علل ایجاد کننده آنها در جدول زیر آورده شده اند:

نوع ماده آسیب رسان	نوع سرطان	نوع صنایعی که از ماده آسیب رسان استفاده می کنند
آزبست (تمام اشکال)	حنجره، ریه، پرده جنب، تخمدان	محصولات آزبستی سیمانی (شامل لوله های آزبست سیمانی، ناودانی و صفحه های ایرانیت که در صنایع گوناگون به کار می‌روند) جامه های نسوز (مانند لباس، جلیقه، نمدها و دیگر مواد نسوز) کاغذهای آزبستی (از این نوع کاغذها به عنوان پوشش لوله‌ها و عایق‌های الکتریکی استفاده می کنند) مواد مالشی و حرارتی (مانند صفحه کلاچ، لنت ترمز، انواع واشر) مواد پرکننده (در آسفالت، رنگ شیمیایی، کاشی، پلاستیک)
سیگار، دود تنباکو، از جمله دود دست دوم	ریه	هر نوع صنعت
سیلیس	ریه	شیشه سازی، ینی سازی، تولید فروسیلیس، سرامیک سازی، تولید آجر ماسه آهکی، ریخته گری، تولید سیلیکات سدیم، تولید دیگر مواد سیلیسی به عنوان نیمه هادی در صنعت الکترونیک و تولید پشم شیشه
تولیدآلومینیوم	مثانه، ریه،پوست	صنایع آلومینیوم سازی
تولید کک و گاز از زغال و هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای	ریه، پوست، مثانه، کلیه	معادن زغال سنگ و تولیدکننده زغال ، پالایش نفت، صنایع فولادسازی و صنایع شیمیایی
هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه‌ای در ریخته گری آهن و فولاد	ریه	صنایع آهن و فولاد

ترکیبات کروم، بنزن، نیکل، ارسنیک، کادمیم، آمین‌های آروماتیک و هیدروکربن‌های آروماتیک چندحلقه‌ای در صنایع رنگ و رنگ‌سازی	ریه، پوست، مثانه، لوسمی	صنایع تولید رنگ و مصرف کننده رنگ (مانند اتومبیل سازی)
آرسنیک	ریه، پوست، مثانه	کشاورزی و جنگل داری (در علف کش ها و حشره های پنبه، قهوه و برنج) محافظت از چوب، افزودنی خوراکی برای محافظت از چاقی و جلوگیری از ابتلا به بیماری، مواد شیمیایی صنعتی، خالص سازی الکترو یت در الکترولیز روی، صنایع شیشه، عامل دانه ریز کننده و رنگبر
کروم	ریه، مثانه	صنایع متالورژی، دیرگداز و شیمیایی
مه اسیدهای معدنی قوی	حلق ، ریه	تولید اسید، آبکاری، ریخته‌گری، صنایع شیمیایی و فلزکاری
روغن های معدنی	پوست	روغن های پایه معدنی(یا نفتی) از پالایش برش روغنی در پالایشگاه روغن به دست می آیند و در ساخت قسمت عمده روغن های موتور و صنعتی به کار می رو د.
رادون	ریه	پرسنل پرتوشناسی، کارگران معادن اورانیوم، صنعت هسته‌ای، معدن‌کاری زیرزمینی (به‌ویژه معدن اورانیوم)
تابش یونیزان (شامل رادون-۲۲۲)	انواع مختلف سرطان‌ها از جمله تیروئید، لوسمی، ریه، استخوان، معده، روده بزرگ، پوست، پستان، مغز، کلیه	معدن‌کاری زیرزمینی (به‌ویژه معدن اورانیوم)، پرسنل پرتوشناسی، صنعت هسته‌ای

سیگار کشیدن غیر مستقیم: یک مخاطره شغلی

مواجهه با دود سیگار در محیط کار از جمله موارد مخاطرات شغلی برای سرطان است. تعداد موارد مصرف سیگار در محیط کار، ابعاد فیزیکی محیط، تهویه هوا و سایر عوامل در این میزان مواجه مؤثر هستند. از جمله خطرات «سیگار کشیدن غیر مستقیم» افزایش احتمال بیمار ای قلبی عروقی، فشار خون، آسم و سرطان است. مطالعات در آمریکا نشان داده که ۷- ۴درصد از مرگ های ناشی از بیمار های قلبی عروقی مربوط به مواجهه افراد غیر سیگاری با دود سیگار در محیط کار است.

سیگار کشیدن غیر مستقیم توسط آژانس بین المللی پژوهش در سرطان به عنوان یک عامل سرطان زا در انسان شناخته شده است. بررسی ها نشان می دهد که مواجهه با دود سیگار در محیط کار، خطر ابتلا به سرطان را ۲۰ درصد افزایش می دهد.

برای مقابله با این عامل خطرناک برای سلامتی، مانند سایر عوامل خطر شغلی همچون سر و صدا و عوامل شیمیایی، وضع و اجرای مقررات سلامت و ایمنی شغلی ضروری است و در زمان بررسی و مدیریت عوامل خطر لازم است آلودگی هوای محیط کار با دود سیگار را نیز درنظر گرفت.

برای جلوگیری از مواجهه افراد با دود سیگار در محیط کار، شیوه های مختلفی وجود دارد. مؤثرترین روش پیشگیری از «سیگار کشیدن غیرمستقیم» ، ممنوعیت مصرف دخانیات در محیط های کاری سربسته است. روش های کنترلی دیگر مانند در نظر گرفتن اتاق مخصوص سیگارکشیدن، تهویهٔ هوا و نصب فیلتر اثربخشی کمتری دارند.

راهکارهایی برای محافظت کارکنان از سرطان های شغلی

شناسایی افراد در معرض خطر مواجهه با عوامل سرطان زا در محیط های کاری آسان است و به دلیل تمرکز عوامل خطرساز در گروه های خاصی از کارگران، پیشگیری مؤثرتر است. اگر شما کارفرما و یا مدیر کارگاه یا کارخانه ای هستید، به این نکات توجه کنید:

- محیط کار را به دستگاه‌های تهویه مناسب مجهز کنید. فعالیت ای مکانیکی مانند خردکردن، اره کردن، شکستن، ترکاندن، مته کردن و ساییدن تولید گرد و غبار می‌کنند. نصب دستگاه‌های تهویه و مکش قوی در سطح کارگاه‌ها برای خروج گرد و غبار، ذرات فلزات، بخارهای مواد سمی و نیز گازهای شیمیایی از درون محیط کار، بسیار سودمند هستند و یکی از راه‌های اساسی در پیشگیری از ابتلای کارکنان به سرطان‌ها، به ویژه سرطان ریه است.
- تاسیسات و دستگاه‌های تهویه مطبوع در محیط کار را به طور منظم مورد بررسی قرار دهید تا از مناسب بودن وضعیت آنها مطمئن شوید.
- بر نظافت منظم و پیوسته محیط کار طبق روش‌های ایمن و بهداشتی نظارت کنید.
- بر روی دستگاه هایی که از روغن های معدنی و شیمیایی استفاده می کنند، حفاظ





درنظر بگیرید. این کار، موجب جلوگیری از پاشیده شدن این مواد به اطراف، به ویژه برروی بدن کارکنان شده و می تواند از آسیب های پوستی جلوگیری کند.

- استفاده از موادی که مشکوک به سرطانی زایی هستند را کاهش دهید و موادی که زیان آور نیستند، جایگزین آنها سازید.
- با کارشناسان بهداشت صنعتی و ایمنی همکاری کنید. نظارت و بازرسی دقیق از وی کارشناسان برای جلوگیری از بروز سرطان ها بسیار مهم است. تهیه گزارش از موارد مبتلایان به سرطان در کار نان مراکز صنعتی، برای انجام اقدام ای اساسی پیشگیری و درمان هرچه سریع تر آنان ضروری است.
- برگزاری دوره‌های آموزشی، به ویژه آشنایی با اصول بهداشت و راه‌های پیشگیری از بروز سرطان‌های شغلی، برای کارکنان شاغل در مراکز صنعتی لازم است. تمام کارکنانی که در معرض خطر مواجهه با عوامل سرطان زای شغلی قرار دارند، باید از این خطر آگاه باشند و به آنها درمورد روش های مناسب حفاظت و ایمنی شغلی آموزش داده شود.

توصیه هایی برای پیشگیری های فردی از بروز سرطان های شغلی

- در هنگام کار با مواد شیمیایی، رعایت اصول بهداشت و ایمنی در محیط کار بسیار با اهمیت است. دست ها، صورت و لب های خود را به ویژه پیش از نوشیدن آشامیدنی و غذاخوردن شستشو دهید.
- در مصرف مواد و حلال های فرار شیمیایی دقت کنید. لازم است اتاق، تهویه کامل داشته باشد. در صورت امکان در محیط آزاد با حلال ها کار کنید یا پنجره‌ها را باز کنید. حلال‌ها در رنگ‌زداها، چربی‌زداها، رقیق‌کننده‌های رنگ و موادی که برای

شک شویی استفاده می‌شوند، وجود دارند و با سرطان مرتبط هستند.

- از تماس با آفت‌کش‌ها پرهیز کنید. قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها عمدتاً از طریق پوست صورت می‌گیرد. در صورت تماس، باید به سرعت بدن را شست‌وشو داد.
- در زمان کار در مراکز صنعتی، از وسایل محافظتی مانند پیش بند، دستکش، کلاه، لباس مخصوص به طوری که تا مچ دست پوشیده باشد، کفش های ایمنی، ماسک و عینک برای محافظت از تابش نور خورشید و پرتوها و آلودگی محیطی استفاده کنید.
- اگر از کارکنان تاسیسات یا سکوهای نفتی هستید و در معرض نور مستقیم آفتاب کار می کنید، لازم است از لباس سبک و آستین دار و شلوار بلند استفاده نمایید. در موارد مجاورت طولانی مدت با آفتاب، حتما از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب (با نظر پزشک) استفاده نمایید.
- اگر در محیطی کار می‌کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی‌شود. ماسک‌های ایمنی باید به خوبی بر روی صورت بنشینند و درز و منفذی به بیرون نداشته باشند. استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مانند ماسک‌ها و پوشش‌های ایمنی مخصوص صورت می‌تواند تا حد زیادی از بروز سرطان ریه ممانعت نماید.
- تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگهدارید و از روش‌های تمیز کردن تر(مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.
- دوره‌های آموزشی را جدی بگیرید. در این دوره ها بهداشت و راه های پیشگیری از بروز بیماری‌ها و آسیب‌ها به خصوص سرطان‌های شغلی آموزش داده می شود.
- برای معاینه های دوره ای پزشکی و ارزیابی وضعیت سلامت خود مراجعه کنید. هرگز فراموش نشود که تشخیص و درمان هرچه زودتر سرطان‌ها، حایز اهمیت بسیار است و انجام معاینه‌های دوره‌ای منظم و پیوسته، به خصوص معاینه‌های دستگاه تنفس و تهیه گزارش از هرگونه آسیب مشکوک ناشی از کار از سوی پزشک، در پیشگیری از بروز آنها بسیار مهم است.
- در صورت مشاهده هرگونه برآمدگی یا زخمی که بهبود نمی یابد، به دنبال درمان سریع آن باشید و هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.
- از برخورد غیرضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.

