



پیشگیری از سرطان با خود

مراقبتی



واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی و درمانی شهید رجایی

تلفن تماس: ۰۲۸-۳۳۳۴۷۰۰۵

بهمن ماه ۱۳۹۵

واژه سرطان به فرآیند تکثیر کنترل نشده بافت ها اطلاق می شود. در طی سال های اخیر، بیماری های غیرواگیر به دلایل متعدد، به مهمترین علت مرگ و میر بشر در سطح جهان تبدیل شده اند که کشور عزیزمان نیز از این نظر مستثنی نیست به طوریکه دو سوم مرگ و میر مردم ایران ناشی از بیماری های غیرواگیر است که در این میان سرطان، دومین جایگاه بعد از بیماری های قلبی عروقی را به خود اختصاص می دهد. طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیر ترند.

اصول ده گانه در پیشگیری از

سرطان:

- اصل اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید

- اصل دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید
- اصل سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید
- اصل چهارم: تغذیه سالم داشته باشید
- اصل پنجم: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید
- اصل ششم: از پوست خود محافظت کنید
- اصل هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید
- اصل هشتم: زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید
- اصل نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید
- اصل دهم: در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده زیر به پزشک مراجعه کنید:
- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبود

داغ، عدم مصرف مشروبات الکلی، اجتناب از چاقی و فعالیت فیزیکی منظم و مداوم، استفاده از غلات کامل و سبوس‌دار، واکسیناسیون علیه هپاتیت بی و در روزهای آفتابی استفاده از کلاه، عینک، لباس‌های دارای پوشش کامل و همچنین استفاده از کرم‌های محافظت‌کننده از پوست و ضدآفتاب از دیگر نکات بازدارنده از بروز سرطان به شمار می‌روند.

- روش‌های طبخ و نگهداری مواد غذایی نیز در این زمینه موثرند. روش‌های نادرست طبخ مانند دوددادن، نمک سود کردن، حرارت دادن شدید مواد غذایی با ایجاد ترکیبات سرطان‌زا موجب افزایش شیوع سرطان می‌شود.

با آرزوی سلامتی برای شما

- فعالیت بدنی نیز در کاهش بروز سرطان روده موثر شناخته شده است.
- چربی زیاد و رژیم غذایی و چربی‌های اشباع و حیوانی در احتمال افزایش شیوع سرطان پروستات موثرند.

پیشگیری از ابتلا به سرطان، بهترین روش برای پیروزی بر آن است.

اجتناب از مصرف دخانیات و ترک آن، مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه پنج بار در روز، رعایت بهداشت مواد غذایی و اجتناب از آلودگی قارچی و میکروبی، تعدیل مصرف غذاهای نمک‌سود، پرنمک و سرخ‌کردنی و تعدیل مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس از جمله موارد پیشگیری از سرطان است. به علاوه عدم مصرف نوشابه‌های گازدار و غذاهای

- توده در هر جای بدن سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسپهال یا بیوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

عوامل غذایی موثر در پیشگیری از انواع

سرطان :

- سبزی‌ها به ویژه سبزی‌های برگ سبز، هویج و میوه‌ها منجر به کاهش موارد ابتلا به سرطان ریه، معده و روده می‌شوند. از آن‌جا که عوامل غذایی علت حدود ۳۰ درصد از موارد ابتلا به سرطان را در کشورهای غربی تشکیل می‌دهد می‌توان گفت رژیم غذایی پس از دخانیات دومین عامل قابل پیشگیری از سرطان به شمار می‌آید.