

مقدمه

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد که در مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند ، اگر در سایه خود مراقبتی ، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع ، زود هنگام تشخیص داده شوند ، درمان پذیرند.

اصول ده گانه پیش گیری از سرطان

۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

- استفاده از هریک از فراورده های توتون مانند سیگار ، پیپ ، قلیان، خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه ،مثانه ،کلیه، و دهانه رحم می شود.
- جویدن توتون هم خطرناک است.
- حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری کنید.
- اگر سیگار میکشید، ترک سیگار شایدمهمترین تصمیم زندگیتان باشد.

۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

- فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.



- مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برورد.

۳- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

- وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- از کاهش و افزایش وزن مکرر پرهیزید.
- مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات غنی هستند ، استفاده کنید.
- از نوشیدنی های شکر دار پرهیزید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.
- به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- غذا را در کمال آرامش صرف کنید در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.



۴- تغذیه سالم داشته باشید.

- از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.
- روزانه ۵ وعده از سبزی و میوه ها استفاده کنید.
- از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخار پز، آب پز، و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیازداغ سوخته) را مصرف نکنید.
- از مصرف انواع انواع گوشت های دودی شده ، نمک سود شده، یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو پرهیزید.
- مصرف نمک را محدود کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید.

۵- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید. مثل هیپاتیت

B و HPV

۶- از پوست خود محافظت کنید.

- از کرم یا لوسیون ضد آفتاب استفاده کنید.
- سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوصاز ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر.

۷- در منزل و محیط کا اصول ایمنی را رعایت کنید.

- برخی از مشاغل شامل کشاورزی ، سم پاشی ،نقاشی،مبل سازی، کار در صنایع آهن ، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر کفش خطر برخی از سرطان ها را افزایش می دهند.





پارلمان ختمیه حسین نامین

اصول ده گانه پیشگیری از سرطان



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۸۳/ب/۹۵



۱۰- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده به پزشک

مراجعه کنید.

- ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبود
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفخ خونی
- اسهال یا یبوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

منبع: کتابچه اصول و شیوه های کلی، دفتر بیماری های غیر واگیر و اداره سرطان وزارت بهداشت

آدرس سایت پارلمان ختمیه نامین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۰۲۱-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲



۸- زندگی روانی و معنوی سالمی داشته باشید.

- در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید.
- در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می آورد.
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- دقایقی از روز را به خلوت با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
- به خداوند و حکمت و عتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- از رقابت های ناسالم و تنش آفرین پرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید.
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پان خود تصمیم گیری کنید.

