



سرطان



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

تیر 1401

منابع:

”سرطان و راه های پیشگیری“ تألیف دکتر علی

متولی زاده اردکانی - مؤگان برومند/ ۱۳۹۷

مقدمه:

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از 40 درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و 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، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند.

اصول پیشگیری از سرطان:

۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ، قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله سرطان ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود. - اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.

۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید:

بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود.

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

از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید. مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد زیرا در غیر این صورت ناچار به ریزه خواری می شوید.

۴- تغذیه سالم داشته باشید.

- از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.
 - روزانه ۵ وعده سبزی و میوه استفاده کنید.
 - از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته را مصرف نکنید.
 - مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
 - مصرف نمک را محدود کنید.
 - از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.
 - از مصرف انواع گوشت های دودی، نمک سود شده یا سوسیس، کالباس و کنسرو بپرهیزید.
- ۵- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.
- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است افراد پر خطر واکسن بزنند.



۶- از پوست خود محافظت کنید.

از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید. اما توجه کنید که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد تا دچار کمبود **Vit D** نشوید. از کلاه آفتابی، عینک آفتابی و لباس آستین بلند در آفتاب مستقیم استفاده کنید.

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

* از تماس با آفت کش ها پرهیزید.
* در هنگام کار با حلال ها مطمئن شوید که اتاق کاملا تهویه می شود.
* از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.
* از روش های تمیز کردن مرطوب استفاده کنید تا گرد و غبار ایجاد نشود.



۸- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.

• از تنش و اضطراب پرهیز کنید.
• در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
• به صورت میانگین ۷ ساعت در شب بخوابید.
• خود را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
• ساعت هایی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
• به خداوند و حکمت او اعتماد کنید.

۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

• با دیگران با احترام و مهربانی رفتار کنید.
• از رقابت های ناسالم و تنش آفرین پرهیزید.
• دیگران را دوست بدارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید.
• همه آدم ها خوبی ها و بدی هایی دارند، آنها را همانگونه که هستند بپذیرید.
• از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید.
• در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید.

۱۰- مراقب علائم زیر باشید.

• ابتلای 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 سرفه خونی
• اسهال یا یبوست طولانی
• خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
• بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

