

اصول ده گانه پیشگیری از سرطان



آموزش به بیمار و مراجعین

پاییز ۱۳۹۵
واحد آموزشی

- دقایقی از روز را به 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 مهربانی و احترام رفتار کنید .
- آدم ها را همانگونه که هستند ، بپذیرید.
- از رقابت های ناسالم بپرهیزید .
- خشم خود را کنترل کنید .
- قضاوت زود هنگام نداشته باشید .
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید .
- در زندگی با دیگران مشورت کنید .

۱۰- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان

به پزشک مراجعه کنید .

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

منبع: معاونت درمان دانشگاه، دفتر آموزش و ارتقاء سلامت

۶- از پوست خود محافظت کنید

- جلوگیری از قرارگرفتن در نور شدید آفتاب (میزان کم نور خورشید مناسب است چرا که کمبود ویتامین D خود زمینه ی ایجاد در برخی سرطان ها را فراهم می کند) .
- در صورت تماس طولانی مدت با آفتاب از کرم های ضد آفتاب و پوشش مناسب استفاده کنید .
- اگر مرتب آرایش می کنید از لوازم آرایش بدون چربی استفاده کنید چون منافذ پوستی را می گیرند.
- از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید .
- استفاده نادرست از بعضی از داروها پوست را حساس می کند

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

- از تماس با آفت کش ها بپرهیزید .
- در استفاده از حلال ها احتیاطات لازم را رعایت کنید و باید مطمئن شوید اتاق کاملاً تهویه می شود .
- از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس پرهیز کنید .
- از مواجه با ذرات ریز و الیاف و گردو غبار پرهیز کنید و در صورت استفاده حتماً از ماسک مناسب استفاده شود .

۸- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.

- از تنش و اضطراب پرهیز کنید .
- به طور میانگین ۷ ساعت در شب بخوابید .
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید .
- باورهای امیدوارانه یگانه راهی برای پشت سر گذاشتن اضطراب هاست .

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت از ۴۰ درصد سرطان‌ها می‌توان پیشگیری کرد و مواردی که قابل پیشگیری نیستند اگر در سایه‌ی خود مراقبتی و مراجعه به موقع زود هنگام تشخیصی داده شوند درمان پذیرند. شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب علاج خواهد شد زودتر به علائم مشکوک خود توجه می‌کنید.

از آن جایی که بسیاری از عوامل محیطی و از همه مهمتر استعداد ژنتیکی در ایجاد سرطان نقش دارند و ممکن است با به کارگیری این روش‌ها نیز دچار سرطان شوید اما تردیدی نداشته باشید که با این روش‌های ساده احتمال سرطان را در خود کاهش می‌دهید یا بروز آن را به تعویق می‌اندازید.

۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید

استفاده از هر یک از فرآورده‌های توتون مانند سیگار و قلیان و پیپ خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه و دهانه رحم می‌شود. حتی جویدن توتون باعث احتمال سرطان‌های دهان و لوزه المعده زیاد است.

حتی از نشستن در جوار دود سیگار خودداری کنید - اگر سیگار می‌کشید ترک سیگار شاید تصمیم مهمی در زندگی‌تان باشد و سود بیشتری می‌برید و هر چه زمان بیشتری سپری شود مزایای حاصل از آن افزایش می‌یابد.

۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم احتمال ابتلا به سرطان‌هایی مانند پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

۱۵ دقیقه در هفته یا ۳۰ دقیقه ورزش روزانه به طوری که ضربان قلب شما را بالا ببرد و درکنار آن تمرین‌ها برای تقویت عضلات داشته باشید

اگر نمی‌توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید حتی چند دقیقه ورزش بهتر از ورزش نکردن است و از نشستن طولانی نیز بپرهیزید.



۳- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

وزن بالا احتمال ابتلا به سرطان پستان - پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون خود بر خطر سرطان تأثیر دارد.

مصرف غذای نشاسته‌ای را کم کنید.

از رژیم غذایی میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.

از نوشیدنی‌های شکر دار پرهیز کنید و آب را جایگزین آن‌ها کنید.

وعده‌های اصلی غذا را حذف نکنید زیرا ریزه‌خواری خواهید کرد.

غذا را در آرامش مصرف کنید.

۴- تغذیه سالم داشته باشید

از غذاهای کم چرب پرهیز کنید.

از غذاهای بخار پز، آب پز استفاده کنید.

از خوردن از سبزیجات و میوه جات استفاده کنید.

غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، و ته دیگ) پرهیز کنید.

از انواع گوشت دودی شده، سوسیس و کالباس پرهیز کنید

مصارف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.

مصرف نمک را محدود کنید.

۵- خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید

برای پیشگیری از ویروس هپاتیت B واکسن بزنید.

برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده استفاده

کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان‌های دهانه رحم و معقد مبتلا نشوید.