



پیشگیری از سرطان

گروه هدف: همه گروه‌های سنی

آیا میدانید ۴۰٪ سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند؟



عدم مصرف دخانیات



فعالیت بدنی، ۳۰ دقیقه در روز، ۵ بار در هفته



پرهیز از مصرف غذاهای آماده و چرب



مصرف میوه و سبزیجات ۳-۵ بار در روز



جلوگیری از اضافه وزن



محافظت پوست در مقابل نور شدید خورشید



حفظ پاکیزگی محیط زیست



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

سرطان پستان

- تمام خانم‌ها بعد از بیست سالگی باید ماهانه پستان‌های خود را معاینه کنند، طریقه‌ی معاینه را می‌توانید از پزشک خود بپرسید.
- خانم‌های بین ۲۰ تا ۴۰ سال هر سه سال یکبار و بعد از آن نیز هر سال توسط پزشک معاینه پستان شوند و زنان بین ۵۰ تا ۷۰ سال باید سالانه ماموگرافی انجام دهند.

(ماموگرافی یک نوع عکسبرداری ویژه از پستان است)

سرطان دهانه رحم

- تمام زنان ازدواج کرده باید سالانه تست سرطان رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند برای انجام پاپ اسمیر می‌توانند به پزشک زنان یا ماما مراجعه کنند.

سرطان روده بزرگ

- مراجعه سالانه در تمامی افراد بالای چهل سال برای معاینه پزشکی از جهت سرطان روده بزرگ و انجام تست خون در مدفوع بعد از ۵۰ سالگی و نیز آندوسکوپی هر ۳ تا ۵ سال پیشنهاد می‌شود با انجام معاینه و آزمایش‌های فوق در گروه‌های سنی ذکر شده می‌توان سرطان‌های مذکور را تا میزان زیادی در مراحل اولیه تشخیص داد و با درمان آن بهبودی قطعی پیدا کرد.

آیا می‌دانید بیش از نیمی از سرطان‌ها با آنچه ما می‌خوریم قابل ارتباط هستند، پس در بهبودی شیوه‌ی زندگی سالم و تغذیه صحیح کوشا باشیم.

بیش از یک سوم بیماران سرطانی در صورت تشخیص زودرس در مراحل اولیه، قابل مراجعه و درمان هستند.

www.pishgiri.ir

منبع:

۵. از مصرف الکل پرهیزید

- مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد.
- مصرف الکل به همراه استعمال دخانیات احتمال ایجاد سرطان را به مراتب افزایش خواهد داد بنابراین هرگز به مشروبات الکلی نزدیک نشوید.

۶. به علائم هشدار دهنده سرطان توجه کنید

- سرطان در ابتدا یک بیماری محدود و کوچک است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود شانس بهبودی کامل آن بسیار زیاد است. توجه به علائم کوچکی که در ابتدای ایجاد سرطان پیدا می‌شود می‌تواند باعث تشخیص زودرس سرطان گردد.

علائمی که می‌توانند هشدار دهنده شروع سرطان

باشند عبارتند از:

- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار مثل بیوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی
 - وجود خون در مدفوع
 - اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار
 - زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد
 - تغییر در اندازه، شکل و رنگ زگیل یا خال‌های موجود در بدن
 - ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن
 - خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن
 - اشکال در بلع غذا
 - سرفه‌های مداوم یا گرفتگی صدا
- به طور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه کنید باید توجه داشت که بسیاری از سرطان‌ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش‌های پزشکی در مراحل اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد

سرطان چیست

رشد غیر طبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا یک عضو بدن است که موجب می شود سلول ها به سرعت و بدون نظم رشد و تکثیر یابند. در دهه آینده سرطان ها بعد از بیماری های قلبی دومین عامل ابتلا و مرگ و میر خواهند بود.

- در حال حاضر سرطان سومین عامل مرگ و میر در کشور ماست تغییر در عادات غذایی مردم، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطان ها شده است.

توجه به نکات ذیل ما را از ابتلا به بسیاری از سرطان ها مصون خواهد نمود

۱. از مصرف دخانیات پرهیزید.

- سرطان ریه که سرطان نسبتا شایعی بوده و درمان آن نیز مشکل است رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد. کسانی که دخانیات استعمال نمی کنند به میزان بسیار کمتری نسبت به معتادین دخانیات، به سرطان ریه دچار می شوند.
- سرطان های دیگری هم هستند که ارتباط آنها با استعمال دخانیات به اثبات رسیده است از آن جمله می توان سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، مثانه و پانکراس را نام برد.

- اگر به استعمال دخانیات اعتیاد دارید هم اکنون آن را قطع کنید بدن شما می تواند بعد از قطع سیگار ، کم کم صدمات ایجاد شده را ترمیم نماید به شرط آنکه به مرحله بحرانی نرسیده باشد.
- به خاطر داشته باشید دود ناشی از استعمال دخانیات برای اطرافیان شما بسیار خطرناک و مضر است.

بنا براین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب کرده

واز دود سیگار دیگران نیز دوری کنید .

۲. از تماس زیاد با نور خورشید پرهیزید .

- سرطان پوست که جزو یکی از سرطان ها می باشد ارتباط اثبات شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد.
- تماس طولانی مدت و شدید با نور آفتاب به خصوص در افرادی که پوست روشن داشته و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می شوند می تواند زمینه ساز ایجاد سرطان های مختلف پوستی گردد ، بنابراین سعی کنید تا حد امکان خود و کودکانتان را از تابش شدید آفتاب محافظت نمایید.

- در آفتاب از کلاه و لباس های دارای پوشش کامل استفاده نمایید.
- زمانی که زیر آفتاب به سر می برید از کرم های محافظ پوست جهت پوشاندن قسمت های باز بدنتان استفاده کنید.
- در آفتاب از عینک های آفتابی استفاده کنید.

۳. تغذیه مناسب داشته باشید

- نقش تغذیه در ایجاد تعداد زیادی از سرطان ها به اثبات رسیده است.
- غذاهای پر چربی به خصوص حاوی چربی حیوانی، غذاهای سرخ شده یا کبابی ، غذاهایی که به صورت دودی نگهداری می شوند. غذاهای نمک سود شده و مواد غذایی کپک زده می توانند در ایجاد سرطان نقش داشته باشند.
- از طرف دیگر غذاهای کم چربی ، انواع سبزی ها و میوه ها و غذاهایی که حاوی فیبر فراوان هستند می توانند در جلوگیری از ایجاد سرطان ها نقش جدی ایفا نمایند از این رو سعی کنید رژیم غذایی خود را مطابق آنچه که ذکر شد اصلاح نمایید.

۴. به طور منظم ورزش کنید

- ورزش روزانه یا یک روز در میان که به طور منظم انجام شود ، باعث تنظیم وزن شده واز ایجاد بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان پیشگیری می نماید. سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی ونیز فعالیت خود وزن بدنتان را به حد ایده آل برسانید.