



## پیشگیری از سرطان با خود مراقبتی



شماره سند:

واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

پس برای پیشگیری از هر نوع ابتلا به بیماری از جمله قند خون، چربی خون، سکتته و سرطان از همین امروز عادات غذایی خود را تغییر دهید و مهم تر از همه سبک زندگی تان را اصلاح کنید چون سالم زیستن صرفاً در خوردن نیست، بلکه رفتار و کردار غلط آدمی، باعث بروز بیماری خاصی در بدن می شود.

محققان و پزشکان معتقدند انگور قرمز بخورید چون میوه سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که می تواند خطر ابتلا به سرطان را پایین بیاورد. به اعتقاد آنها مصرف سیر و پیاز را بخاطر بوی بد آنها از دست ندهید، این محققان همچنین توصیه می کنند که از گوشت قرمز فاصله بگیرید، کمتر کباب بخورید، چربی و پنیر ممنوع و هر روز آبمیوه نخورید بلکه میوه طبیعی میل کنید، قدم زدن ۳۰ دقیقه در روز، نوشیدن شیر، ایستادن بیشتر از نشستن، آبیژ کردن گوشت، خوردن کلم بروکلی آبیژ، نوشیدن چای سبز و استفاده از کرم های ضدآفتاب هم از جمله مواردی است که پزشکان به همه افراد توصیه می کنند تا بدین ترکیب هرکس با خودمراقبتی بتواند سپری محکم در برابر حملات سلول های سرطان ایجاد کند.

عوامل محیطی در بروز سرطان بسیار تاثیرگذار هستند. زمینه های ژنتیکی، استعداد فرد را در ابتلا به بیماری مشخص می کند. ولی تماس با عوامل محیطی عاملی است که بروز آنها را افزایش می دهد.

در دنیای که هر روز با منابع اطلاعاتی بسیاری در خصوص انواع و اقسام خوردنی ها و نوشیدنی ها و فواید مضرات آنها بیشتر آشنا می شویم. قطعاً اطلاعات ضد و نقیضی هم رد و بدل می شود که همواره ما را با چه بخوریم و چه نخوریم؟

در این بین داشتن یک زندگی سالم با تغذیه ایی مناسب و حتی الامکان به دور تز هر نوع مواد افزودنی و ترکیبات شیمیایی باچاشنی آرامش و به اضافه کمی ابتکار و خلاقیت در ساختن محیطی شاد و آرام برای یک زندگی ایمن، خودمراقبتی هایی است که همه افراد یک خانواده را در برابر انواع و اقسام بیماری ها بخصوص سرطان واکسینه می کند.

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که ذائقه تان خیلی با غذاهای خانگی میانه خوبی ندارد و به هزار یک دلیل واهی از جمله نداشتن وقت آشپزی ترجیح می دهید. هفته ایی سه وعده غذای بیرون (فست فود و غذاهای رستوران) میل کنید، یقین بدانید خطر ابتلا به بیماری خاموش سرطان در انتظار شماست.



## اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰٪ سرطان‌ها می‌توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سبب خود مراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثربخشی روش‌های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زود هنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیر ترند. شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علائم مشکوک خود توجه کنید.

از آنجایی که به جز موارد زیر، بسیاری از عوامل محیطی دیگر و از همه مهم‌تر استعداد ژنتیکی نیز در ایجاد سرطان نقش دارند، بنابراین ممکن است حتی 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. در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان اشاره می‌کنیم:



**پیام اول:** از مصرف دخانیات پرهیز کنید

**پیام دوم:** فعالیت بدنی منظم داشته باشید

**پیام سوم:** وزن خود را در حالت ایده‌آل نگه دارید

**پیام چهارم:** تغذیه سالم داشته باشید

**پیام پنجم:** خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید

**پیام ششم:** از پوست خود محافظت کنید

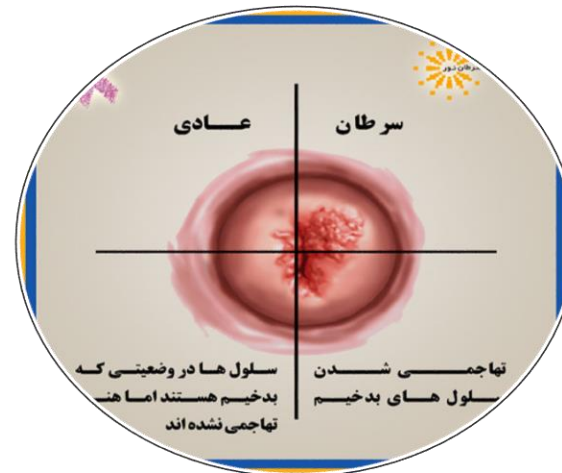
**پیام هفتم:** در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

**پیام هشتم:** زندگی روانی و معنوی سالمی داشته باشید.

**پیام نهم:** زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

**پیام دهم:** در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به

پزشک مراجعه کنید.



## عوامل سرطان

مساله تمامی با عوامل سرطان‌زا مهم‌ترین فاکتور در بروز این بیماری است. حتی اگر فردی ژنتیکی ابتلا به سرطان را داشته باشد، ولی مواجهه خود را با عوامل سرطان‌زا کم کند، شانس بروز سرطان در وی به نحوه قابل توجهی کاهش یابد.

عوامل محیطی در بروز سرطان بسیار تاثیرگذار هستند. زمینه‌های ژنتیکی، استعداد فرد را در ابتلا به بیماری مشخص می‌کند، ولی تماس با عوامل محیطی عاملی است که بروز آن را افزایش می‌دهد.

