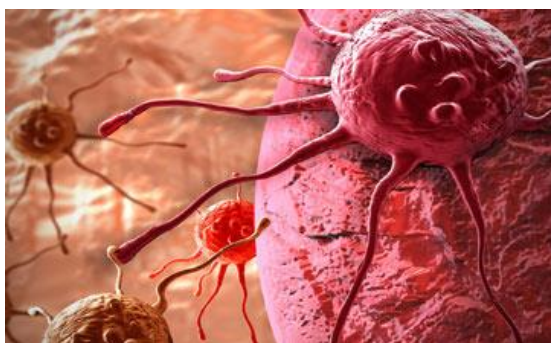


راهکارهای پیشگیری

از سرطان



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

پیش از آن که سرطان به ما حمله کند ما به او حمله کنیم



منابع:

دکتر یعقوبی جویباری، علی- تغذیه و سرطان - انتشارات ارجمند-

۱۳۹۵

۲- سرطان قابل پیشگیری درمان است - انتشارات دانشگاه

سمنان-۱۳۹۵

آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم

بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ شماره:

www.yashospital.com

info@yashospital.com

عمده ترین سرطان هایی که میتوان با معاینه و آزمایش غربالگری در مرحله اولیه آنها را تشخیص داد و درمان کرد شامل: سرطان پستان-سرطان دهانه رحم-سرطان روده بزرگ و پروستات میباشد.

مهمترین علائمی که باید مراقب آنها باشیم و با یافتن

هر کدام از آنها به پزشک مراجعه نمائید:

- ۱-وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان یا بقیه
 - ۲-تغییر در یک خال پوستی
 - ۳-زخمی که بهبود نمی یابد
 - ۴-سرفه یا گرفتگی صدا بطور مداوم
 - ۵-سوءهاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم
 - ۶-تهوع یا سرفه خون آلود
 - ۷-تغییر در عادات طبیعی روده مثل اسهال یا یبوست بطور دائم
 - ۸-وجود هرگونه خون در ادرار یا مدفوع و هرگونه خونریزی غیرطبیعی واژینال
 - ۹-کاهش وزن غیرقابل توجیه
 - ۱۰-بی اشتها یا غیرقابل توجیه
- داشتن هر یک از علائم فوق به معنی وجود سرطان نیست اما باید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت موجود کاملاً ارزیابی شود. باید دانست پیشگیری از سرطان محدود به سن خاصی نیست و باید تغییرات تدریجی در مسیر زندگی سعی در اصلاح شیوه زندگی خود و جامعه نمود.

راههای پیشگیری از سرطان چیست؟

هنگامی که پیشگیری از سرطان در ذهن خطور می‌کند عقل سلیم چنین می‌گوید، بیش از ۴۰٪ سرطان‌ها ناشی از سبک غلط زندگی از قبیل سیگار کشیدن، پرخوری و ورزش نکردن است. گروهی ماسترز پزشک و متخصص مرکز سرطان هلن اف گراهام می‌گوید: یکی از عوامل سرطان ریه، سیگار کشیدن است. بسیاری از سرطان‌های پوست مربوط به آفتاب سوختگی است و بسیاری از سرطان‌های رحم مربوط به عفونت. وی در ادامه می‌گوید که از طرف دیگر ژنتیک تا حدودی در تعداد معدودی از سرطان‌ها نقش دارد. به معنای دقیق کلمه، تمرکز روی رفتارهای سالم مؤثرترین راه برای کاهش خطر سرطان است.

تغییرات کوچک در شیوه زندگی روزمره تان به شما کمک میکند که شانس ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری اند، تعدادی از این بیماریها نیز اگر به موقع تشخیص داده شوند کاملاً قابل درمان خواهند بود. نیمی از افرادی که به سرطان مبتلا میشوند فرصت خوبی برای زنده ماندن دارند. در حال حاضر بسیاری از سرطانها چون زود تشخیص داده میشوند میتوان بیمار را تا مدت زیادی زنده نگه داشت و بیمار میتواند به زندگی خود ادامه دهد این مهم با انجام خودآزمایی و غربالگری امکان پذیر است.

آیا میدانید که:

تمرکز روی رفتارهای سالم مؤثرترین راه برای

کاهش خطر سرطان است.

چندین راهکار ساده برای پیشگیری از سرطان:

۱- عدم مصرف دخانیات

خودداری از مصرف دخانیات از خطر ابتلا به چندین نوع سرطان می‌کاهد از جمله: سرطان‌های: ریه، مری، حنجره، دهان، مئانه و کلیه‌ها، پانکراس، گردن رحم و سرطان خون



۲- رژیم غذایی مناسب داشته باشیم

تخمین زده شده که ۲۵٪ سرطانها احتمالاً با رژیم غذایی در ارتباط اند. سرطانهایی که وابسته به رژیم غذایی هستند عبارتند از: سرطان سیستم گوارش و سرطان پستان و سرطان پروستات.

جهت کاهش احتمال خطر:

الف) میوه و سبزیجات را بیشتر مصرف کنید.
ب) غذاهای حاوی فیبر را زیاد مصرف کنید.
ج) از غذاهای چرب کمتر استفاده کنید.



۳- از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید

مقدار زیاد نور خورشید میتواند منجر به سرطان پوست شود.
جهت کاهش خطر:
- ضایعات ناشی از آفتاب را درمان کنید هرگز اجازه ندهید پوست شما بسوزد.

- از سایه استفاده کنید و سعی کنید به هنگام ظهر زیر نور خورشید قرار نگیرید

- از کرم ضدآفتاب مناسب (با SPF بالاتر از ۱۵) استفاده کنید.

۴- بطور منظم ورزش کنید

ورزش منظم سبب تنظیم وزن و فعالیت‌های بدنی میشود و از ایجاد بسیاری از بیماریها از جمله سرطان پیشگیری مینماید.

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته شانس ابتلا به سرطان

سینه در زنان را ۳۵٪ کاهش می دهد



۵- از مصرف الکل بپرهیزید

مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطانهای دهان و گلو و حنجره و مری و کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل و دخانیات احتمال ایجاد سرطان را بشدت افزایش میدهد.

۶- بطور مرتب جهت معاینه و بررسی به پزشک خود

مراجعه کنید.

باید توجه داشت که بسیاری از سرطان‌ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایشات تکمیلی تشخیص داده میشوند. غربالگری روشی برای تشخیص زودرس بیماری در افراد بدون نشانه با هدف کاهش گسترش بیماری و مرگ و میر ناشی از آن میباشد. میتوان گفت که بسیاری از سرطانها در صورت تشخیص به موقع قابل درمان میباشند.