



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی
شهید رجایی

پیشگیری از سرطان؛ اصول و شیوه های کلی



تهیه کننده:

فاطمه عباس پور

تاریخ تهیه: تابستان ۹۹

تاریخ بازبینی دوم: پاییز ۱۴۰۱

تایید کننده علمی: خانم دکتر منجدب متخصص داخلی

ضدآفتاب را از تن خود بشوید. اگر مرتب آرایش میکنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را میبندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرمهای مخصوص ضدآفتاب نیستند.

در صورت دارا بودن عالیم هشدار دهنده سرطان به پزشک

مراجعه کنید:

- ✓ 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



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

۶. از پوست خود محافظت کنید:

- ✓ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- ✓ در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید .
- ✓ از عینکهای آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- ✓ از کرم یا لوسیون ضدآفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد .
- ✓ در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز میتابانند.
- ✓ اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تفریح زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است .
- ✓ بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های

۴

۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید:

- ✓ استفاده از هر یک از فرآوردههای توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.
- ✓ حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.
- ✓ حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.
- ✓ اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگیتان باشد.
- ✓ هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هرچه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش مییابد.

۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید:

- ✓ فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد. مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضالت داشته باشید
- ✓ اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش

نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیزید.

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

- ✓ وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش میدهد
- ✓ توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.
- ✓ از کاهش و افزایش وزن مکرر پرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.
- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوهجات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید .
- ✓ از نوشیدنیهای شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید .
- ✓ به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد
- ✓ غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.
- ✓ **۴. تغذیه سالم داشته باشید:**
- ✓ از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربیهای حیوانی استفاده کنید .

✓ روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید .

- ✓ از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آبپز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید
- ✓ از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو پرهیزید .
- ✓ مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید و برای طعمدار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید .
- ✓ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.
- ✓ **۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید:**
- ✓ برای پیش گیری از ابتلا به ویروس هپاتیت ب لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآوردههای خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.
- ✓ برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظتکننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.