



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
بیمارستان نازک

اصول ده گانه پیشگیری از سرطان



قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.

با سپاس

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت بهمن

ماه ۱۴۰۰

منبع: نصیری زیبا، فریبا- درسنامه پرستاری داخلی -

جراحی برونر سودارث (داخلی) ۲۰۱۴، جلد ۹- نشر

جامعه نگر

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 می تواند یگانه راهی برای پشت سر گذاشتن سختی های زندگی باشد. 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 پرهیزید. 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 استفراف یا سرفه خونی اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، خونریزی نوک پستان، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

ده توصیه مهم برای پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت از ۴۰ درصد سرطان‌ها می‌توان پیشگیری کرد و مواردی که قابل پیشگیری نیستند اگر در سایه خود مراقبتی و مراجعه به موقع زود هنگام تشخیص 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 آنجایی 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 لوزه‌المعده 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 احتمال ابتلا به سرطان‌هایی مانند پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در هفته ورزش روزانه به طوری که ضربان قلب شما را بالا ببرد و در کنار 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 پرهیزید.

(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 تاثیر دارد. مصرف غذای نشاسته‌ای را کم کنید. از رژیم غذایی میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید. غذا را در آرامش مصرف کنید.



(۴) تغذیه سالم داشته باشید. از غذاهای پر چرب پرهیز کنید. غذاهای بخار پز، آب پز استفاده کنید. سبزیجات و میوه جات مصرف کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، و ته دیگ ...) پرهیز کنید. مصرف 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 ب 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.

(۶) از پوست خود مراقبت کنید. جلوگیری از قرار گرفتن در نور شدید آفتاب (میزان کم نور خورشید مناسب است چرا که کمبود ویتامین دی خود زمینه‌ی ایجاد در برخی سرطان‌ها را فراهم می‌کند). در صورت تماس طولانی مدت با آفتاب از کرم‌های ضد آفتاب و پوشش مناسب استفاده کنید. اگر مرتب آرایش می‌کنید از لوازم آرایش بدون چربی استفاده کنید، چون منافذ پوستی را می‌گیرند. از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر خورشید یا لامپ‌های فرا بنفش پرهیز کنید.

(۷) در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید. از تماس با آفت کش‌ها بپرهیزید. در استفاده از حلال‌ها احتیاطات لازم را رعایت کنید و باید مطمئن شوید اتاق کاملاً تهویه می‌شود. از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس پرهیز کنید. از مواجهه با ذرات ریز و ییاف و گرد و غبار پرهیز کنید و در صورت استفاده حتماً از ماسک مناسب استفاده شود.

