



## سرطان، پیشگیری و راه های مقابله

کد رسانه : Plt-Shafa-121-004



تسهیل و تنظیم: واحد آموزش، بگانی و ارتقاء سلامت



◀ در رژیم غذایی خود فیبر کافی در نظر بگیرید. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس دار (جو دوسر ، ذرت بوداده ، غلات و گندم کامل) ، حبوبات (عدس ، لوبیا ، لپه ، نخود ، نخود فرنگی ) میوه ها (سیب ، گلابی ، موز ، زردآلو ، کشمش) و در سبزیجات (اسفناج ، سبزیجات با برگ تیره ، هویج ، گوجه ، کلم بروکلی ، سیب زمینی) وجود دارد.

◀ در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.

◀ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.

◀ بجای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند بخارپز و آب پز کردن استفاده کنید.

◀ در هنگام پخت سبزیجات از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود.

◀ گوشت تازه خریداری کنید. مصرف گوشت قرمز و گوشت های فراوری شده را محدود کنید. توجه کنید سوزاندن یا ذغالی شدن گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود.

◀ روغن را در محل خنک و تاریک و در ظرف محفوظ از هوا نگهدارید.

### توجه داشته باشیم:

منجمد کردن آب در بطریهای پلاستیکی، همچنین استفاده از پوشش های نازک پلاستیکی در ماکروفر باعث آزاد شدن ماده ای به نام "دایوکسین" می شود.

دیوکسین ماده ای سرطان زاست. در نتیجه در زمان استفاده از میکروفر همیشه از ظرف مخصوص استفاده کنید و از فریز کردن آب و مواد غذایی در ظروف و بطری های پلاستیکی خودداری کنید.

**سرطان ، قابل پیشگیری و درمان است**  
**با خود مراقبتی و امید.**

از تماس با آفت کش ها، و تماس غیر ضروری با اشعه ایکس پرهیزید.

در صورتی که در محیط کار شما تراکم بالایی از ذرات ریز، ایلف، گرد و غبار و همچنین مواد شیمیایی وجود دارد از ماسک و وسایل حفاظتی استفاده کنید.

### ۷. زندگی روانی معنوی و اجتماعی سالمی داشته باشید:

با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. از تنش، اضطراب و رقابت های ناسالم پرهیزید.



جهت حفظ سلامتی خود، به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید.



### ۸. از پوست خود محافظت کنید:

با استفاده از کرم های ضد آفتاب، از پوست خود در مقابل تابش مستقیم و شدید نور خورشید محافظت کنید.

### چرا تشخیص زودهنگام سرطان مهم است؟

در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام ، تومور در مراحل اولیه و محدود می باشد، در نتیجه درمان آن آسانتر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

### برای داشتن تغذیه سالم به نکات زیر توجه کنید:

◀ در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از غلات استفاده کنید. نیمی از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشد.

◀ هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

◀ مصرف چربی را در رژیم غذایی خود محدود کنید اما حذف نکنید. روغن زیتون یا کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاها هستند.

## سرطان چیست؟

سرطان بیماری است که در آن تعدادی از سلول‌ها به صورت غیر طبیعی و کنترل نشده تکثیر یافته و می‌توانند بافت‌های مجاور را درگیر کنند. از جمع شدن این سلول‌های سرطانی و تخریب سلول‌های بافت‌های سالم، توده‌ای به نام "تومور" ایجاد می‌شود. اگر تومور به لایه‌ای محدود ختم شود و به سایر بافت‌ها و قسمت‌های بدن سرایت نکند تومور خوش خیم (غیرسرطانی) است و اگر تومور گسترده شده یا قابلیت پخش شدن در بدن را داشته باشد بدخیم یا (سرطانی) نامیده می‌شود. برخی از شکل‌های سرطان متاستاز می‌کنند، یعنی خصوصیت مهاجمی پیدا کرده و به سایر بافت‌های بدن و عمدتاً از طریق خون و لنف، سرایت می‌کنند و تومورهای جدیدی را ایجاد می‌کنند.

## باورهای نادرست در مورد سرطان:

برخی معتقدند سرطان بیماری است که بیشتر در افراد سالخورده ایجاد می‌شود، اما خیلی از افراد جوان و کودکان هم به سرطان مبتلا می‌شوند. بعضی‌ها نیز تصور می‌کنند سرطان بیماری لاعلاجی است، به همین خاطر لزومی نمی‌بینند که برای درمان به پزشک مراجعه کنند.

باید توجه داشته باشیم که حرف زدن در مورد مسائل نگران‌کننده‌ای مثل سرطان نباید باعث واکنش منفی از سوی افراد شود و نباید این حس به افراد القا شود که باید به دنبال هر نشانه کوچکی از آن در خود باشند. همچنین به یاد داشته باشیم سرطان بیماری مسری و قابل انتقالی نیست و ما باید آگاهی خود را نسبت سرطان افزایش دهیم و نیز به دیگران هم آگاهی

## عوامل اصلی ابتلا به سرطان چیست؟

سرطان یک بیماری با علت واحد نیست بلکه مجموعه‌ای از علل گوناگون می‌تواند در ایجاد آن دخیل باشد. در ایجاد سرطان عوامل وراثتی (ژنتیک) و محیطی نقش اصلی را ایفا می‌کنند.

## علائم هشدار دهنده سرطان:

در صورت مشاهده علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید:

- زخم‌های بدون بهبودی در طی دو هفته
- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بدون دلیل
- نفخ کردن و سوءهاضمه
- بروز مشکل در بلع
- وجود خون در ادرار یا مدفوع
- درد شکم
- تغییرات پوست و تغییر در خال‌های پوستی
- بروز خونریزی غیرطبیعی از پوست و مخاط
- تغییرات پستان و خونریزی غیرعادی در خانم‌ها
- تغییر در گره‌های لنفاوی
- گرفتگی و خشونت صدا بیش از سه هفته
- استفراغ یا سرفه خونی
- خستگی زیاد
- وجود توده در هر جای بدن

## روش‌های کاهش خطر ابتلا به سرطان:

### ۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید:

دخانیات خطر ابتلا به انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم را افزایش می‌دهد.



## ۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید:

روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید. به یاد داشته باشید روزانه چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است.



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

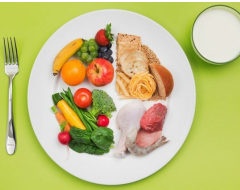
وزن بالا احتمال انواع سرطان بخصوص سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.



## ۴. تغذیه سالم داشته باشید:

از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی‌های حیوانی استفاده کنید.

روزانه ۵ وعده از سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده کنید.



غذاهای نیم سوخته و سوخته را مصرف نکنید.

مصرف نمک را محدود کنید، همچنین مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

## ۵. خود را در برابر عفونت‌ها

### محافظت کنید:

جهت پیشگیری از ابتلا به ویروس هیپاتیت ب خود را واکسینه کنید.



## ۶. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را

### رعایت کنید:

برخی از مشاغل مانند: کشاورزی، سم‌پاشی، نقاشی، میل‌سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و ... خطر سرطان را افزایش می‌دهد.

