

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از 40٪ سرطان‌ها می‌توان پیشگیری کرد و دست کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب و زودهنگام علاج خواهد شد.

با بکارگیری روش‌های ساده می‌توانید احتمال سرطان را در خود کاهش دهید. در ادامه چند مورد از این روش‌ها توضیح داده شده است.

1- از مصرف دخانیات پرهیزید.

استفاده از فرآورده‌های توتون مانند سیگار پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می‌شود.

2- فعالیت بدنی منظم داشته باشید

بهتر است روزانه 30 دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین‌هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.

3- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و ورده بزرگ را افزایش می‌دهد.

مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای را کم کنید و میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.

از نوشیدنی شکرदार پرهیز کنید و به جای آن آب استفاده کنید.

به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده‌های اصلی غذا حذف نگردد زیرا در این صورت دچار ریزه خواری می‌شوید.

4- تغذیه سالم داشته باشید.

روزانه 5 وعده از سبزی و میوه استفاده کنید.
از روش‌های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب‌پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید.
مصرف قند و شکر را کاهش دهید.
مصرف نمک را محدود کنید.



5- خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B واکسن بزنید از رفتارهای پرخطر دوری کنید

6- از پوست خود محافظت کنید.

سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید
به خصوص از ساعت 10 صبح تا 4 عصر

در صورتیکه مجبورید در تماس طولانی مدت یا تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. (SPF آن حداقل 15٪ باشد).

از عینک آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش 99 تا 100٪ دارد استفاده کنید.

7- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.

از تماس با آفت کش‌ها پرهیزید و در صورت تماس، به سرعت بدن را شستشو دهید.

در هنگام کار با حلال‌ها، باید مطمئن شوید پنجره‌ها باز است و اتاق تهویه مناسب دارد.

اگر در محیطی کار می‌کنید که در معرض ذرات ریز الیاف و گرد و غبار هستید از ماسک استفاده کنید.

8- زندگی روانی، معنوی سالمی داشته باشید.

از تنش و اضطراب پرهیز کنید چون سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند.

یا من اسم دواء و ذکره ثنا



مرکز درمانی بیمارستان فاطمیه (س) خوانسار

راهنمای بیمار

اصول ده گانه در پیشگیری از

سرطان



تدوین : شهریور 1398

کد محتوی: 126

- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی مدت
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال یا یبوست طولانی
- خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن و نوک پستان
- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

تلفن واحد آموزش به بیمار: 57779000

داخلی: 253

تهیه و تنظیم : واحد آموزش به بیمار
(بیمارستان خوانسار)

سایت :

khansarhospital.mui.ac.ir

منبع : اصول دهگانه پیشگیری از

سرطان از دفتر آموزش و ارتقاء

سلامت وزارت بهداشت و درمان

- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید.
- نداشتن خواب کافی قدرت دفاعی بدن را کاهش می دهد.
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش بدهید

9- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید
- از رقابت های ناسالم و تنش آفرین پرهیز کنید
- با دیگران با مهربانی رفتار کنید
- دیگران را دوست بدارید و از قضاوت های زود هنگام پرهیزید

10- علائم هشدار دهنده سرطان را

بشناسید

- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.
- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبود