

راههای پیشگیری از سرطان

1- از مصرف دخانیات پرهیز کنید

- استفاده از هر یک از فرآورده های 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 زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.
- هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هرچه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.

2- فعالیت بدنی منظم داشته باشید

- فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان های چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- مطلوب این است که هفته ای 150 دقیقه ورزش کنید یا 75 دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه 30 دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود

و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات 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.

3- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

- وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.

- 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 نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

- از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی هارا 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. درحالت

استرس و اضطراب غذا نخورید.

4- تغذیه سالم داشته باشید

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

- روزانه 5 وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.

- از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز 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 نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو پرهیزید.

- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار 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.

5- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی استان زنجان
مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

راههای پیشگیری از سرطان

پمفلت شماره ۱
واحد آموزش پرستاری
تاره

تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمیشود.

تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید و از رو شهای تمیز کردن تر(مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت (HBV) B لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورد ههای خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.
- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.

۶- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را عایت کنید

- برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مب لسازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.
- از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.
- به هنگام کار با حلا لها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه میشود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجر هها را باز کنید.
- از برخورد غیرضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.
- اگر در محیطی کار میکنید که در آن در معرض

