

راههای پیشگیری از سرطان

۷- از پوست خود محافظت کنید

- سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت 10 صبح تا 4 عصر . اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که درغیر 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 عین کهای آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها 99 تا 100 درصد است استفاده کنید.
- از کرم یا لوسیون ضدآفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط 15 باشد.
- در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند
- 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 تعرق 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 فرآورد ههای ضدآفتاب را از تن خود بشو یید.
- اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند .مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضدآفتاب نیستند
- از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.
- داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله :برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون،داروهای قلبی و دیابت.

8- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

- در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید .اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.
- در صورت دارا بودن علایم بیماری روانی مانند

افسردگی به پزشک مراجعه کنید.

- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید . نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.
 - خویشتن را دوست بدانید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
 - زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.
 - دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
 - به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.
- ### 9- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید
- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
 - از رقابت های ناسالم و تنش آفرین پرهیزید.
 - به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
 - دیگران را دوست بدانید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.
 - همه آدم ها، خوبی ها و بدی هایی دارند .آنها را همانگونه که هستند، بپذیرید.
 - اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید.
 - اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید



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

راههای پیشگیری از سرطان

پمفلت شماره ۲
واحد آموزش پرستاری
تاره

شاید خیلی از بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید.

- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نشود.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

1- در صورت دارا بودن علایم 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

