

## داشتن فعالیت بدنی منظم :

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی مانند پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد ، پس بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید و از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون بپرهیزید .

## ایده آل نگهداشتن وزن خود :

وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد . بنابر این به اندازه مناسب غذا بخورید و سعی کنید هیچ وعده غذایی را حذف نکنید . ضمناً غذا را در حالت آرامش صرف کرده و در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید . توصیه می شود از مصرف نوشیدنی های شکر دار خودداری کرده و مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کرده و از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید .

## محافظت از پوست :

با قرار نگرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب و اشعه فرابنفش و استفاده از کرم های ضد آفتاب مناسب ، عینک دودی و ...

۳

۹-زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید .

۱۰-در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان سریعاً به پزشک مراجعه کنید .



## پرهیز از مصرف دخانیات :

استفاده از هریک از فرآورده های توتون مانند سیگار پیپ و قلیان خطرناک بوده و موجب انواع سرطان ها از جمله ریه ، مثانه ، کلیه و دهانه رحم می شود .

حتی جویدن توتون هم خطرناک بوده و احتمال ایجاد سرطان های دهان و لوز المعده را زیاد می کند .

ضمناً حتی اگر سیگار هم نمی کشید ، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری کنید .

۲

طبق اسناد سازمان بهداشت جهانی از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد . مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند با خود مراقبتی ، تشخیص به موقع و درمان مناسب قابل درمان خواهند بود لازم به توضیح است که دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب بهبود می یابند ، به شرطی که سریعاً به علائم مشکوک توجه شده و درمان به موقع و مناسب انجام گردد .

## اصول ده گانه پیشگیری از سرطان

۱-از مصرف دخانیات پرهیز کنید .

۲-فعالیت بدنی منظم داشته باشید .

۳-وزن خود را در حالت ایده آل نگهدارید .

۴-تغذیه سالم داشته باشید .

۵-خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید .

۶-از پوست خود محافظت کنید .

۷-در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

۸-زندگی روانی و معنوی سالمی داشته باشید .

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## پیشگیری از سرطان



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۵

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

۶

## داشتن زندگی روانی و معنوی سالم :

پرهیز از اضطراب و تنش ، داشتن خواب کافی ، خلوت کردن با خودوگذراندن دقایقی از روز به نماز و نیایش

## داشتن زندگی اجتماعی سالم :

دوستی و مهربانی همراه با احترام به دیگران ، کنترل کردن خشم خود و مشورت با دیگران در زندگی

## علائم هشدار دهنده سرطان :

ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک

تغییر در خال های پوستی

وجود توده در هر جای بدن و یا زخم های بدون بهبود

سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت

اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

استفراغ و سرفه خونی ، اسهال یا یبوست طولانی

خونریزی غیر طبیعی ادرار ، مدفوع ، واژن و نوک پستان

بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

۵

## داشتن تغذیه سالم :

از غذاهای کم چرب و فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید و روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید .

از روش های صحیح پخت و پز مانند بخارپز ، آب پز پخت ملایم در حرارت کم و یا کبابی استفاده کنید و غذاهای نیم سوخته و سوخته مصرف نکنید .

از مصرف انواع گوشت های دودی یا نمک سود و فرآوری شده بپرهیزید و مصرف نمک را محدود کنید از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید .

## محافظت در برابر عفونت ها :

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس ها حتما " واکسن بزنید . به عنوان مثال برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است که افراد پر خطر واکسن بزنند بخصوص افرادی که با فرآورده های خونی سر و کار دارند و یا رفتار جنسی پرخطر دارند .

## رعایت اصول ایمنی در منزل و محیط

**کار :** با تهویه مناسب هنگام کار با محلول ها و عدم تماس با آفت کش ها و خودداری از برخورد غیر

ضروری با اشعه X

۴