طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از 40 درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیر ترند.

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

1.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.

2.فعالیت بدنی منظم داشته باشید فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی 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.

3.وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش میدهد.
از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید 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 سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده 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. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید

4تغذیه سالم داشته باشید از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید .روزانه 5 وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید .از مصرف انواع گوشتهای دودی شده، نمک سودشده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید .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.

5.خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت الزام است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآوردههای 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 و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.

6.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 در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D ،زمینه ایجاد برخی سرطان ها می گردد.

7.در منزل و محیط کار اصول ایمنی را عایت کنید برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سمپاشی، نقاشی، مبلسازی، کار در صنایع آهن، فوالد، زغال سنگ، الستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش میدهند .از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت میگیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.

8.زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف میکند

9.زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید .

10.در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید :

ابتلا 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 اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

آدرس وب سایت و کانال تلگرام آموزشی بیمارستان:

www.farabi.mui.ac.ir

@ farabi 1396

تهیه کننده: آتنا غنی

کارشناس پرستاری

کد شناسه: F-TEP1-134

تاریخ ابلاغ:**1400-11-01**

تاریخ بازنگری :**1402-11-01**

زیر نظردفتر آموزش سلامت