



پیش‌گیری از سرطان

واحد آموزش سلامت
بیمارستان شهیدهاشمی نژاد

سرطان چیست؟

▶ سرطان نوعی بیماری است که در آن سلول‌ها توانایی تقسیم و رشد عادی خود را از دست می‌دهند و این موضوع منجر به تسخیر، تخریب و فاسد شدن بافت‌های سالم می‌شود. از اجتماع این سلول‌های سرطانی و تخریب سلول‌های بافت‌های سالم توده‌ای به نام **تومور** ایجاد می‌شود.

▶ اگر تومور به لایه‌ای محدود ختم شود و به سایر بافت‌ها و ارگانها سرایت نکند تومور **خوش خیم** (غیر سرطانی) است.

▶ اگر تومور گسترده شده یا به طور بالقوه قابلیت پخش شدن و احاطه کردن سایر بافتها و ارگانها را داشته باشد **بدخیم** یا **سرطانی** نامیده می‌شود.



چرا سرطان مهم است؟

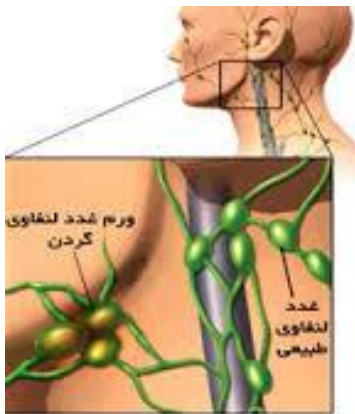


- ۱) باعث کاهش عمر مفید انسان می شود.
- ۲) باعث نقص عملکرد فردی و اجتماعی بیمار می شود.
- ۳) باعث ایجاد فشار روانی بر روی بیمار و اطرافیان وی می شود.
- ۴) باعث تحمیل بار مالی اضافی و زاید بر خانواده و سیستم های بهداشتی و درمانی کشور می شود.



۷ علامت اولیه و عمومی در سرطانها :

1) تغییر در عادات دفع ادرار و مدفوع



2) سفتی یا توده در پستان یا جای دیگر بدن



3) سوءهاضمه یا مشکل در بلعیدن

۴) تغییرات آشکار در زگیل یا خال

۵) زخمی که بمدت طولانی بهبود نیافته است.



arga.ir



Namnak.com

۶) سرفه مزاحم یا خشونت صدا



۷) خونریزی یا ترشح غیر طبیعی



**نکاتی که در پیشگیری از
بروز سرطانها کمک
می کند.**

۱) ترک مصرف سیگار. سیگار در ایجاد سرطانهای ریه، حنجره، مری، مثانه و گردن رحم نقش مهم و بسزایی دارد. (۲۵٪ مردان سیگاری در طول زندگی مبتلا به سرطان ریه می‌شوند.)



۲) مصرف چربی‌ها را کاهش دهید. از روغن‌های مایع استفاده کنید.



۳) از مصرف بیش از حد
سرخ کردنی‌ها، کنسروها،
ادویه‌جات، ترشی‌جات و غذاهای
پرچرب خودداری کنید.



۴) مصرف گوشت قرمز را به
حداقل برسانید و بیشتر از گوشت
سفید استفاده کنید.



۵) ورزش کنید. ورزش از سرطان روده بزرگ، پروستات و سینه پیشگیری می کند.



تغذیه

از منافع تغذیه خوب، کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماریها از جمله سرطان می باشد. طبق اظهارات منابع علمی دنیا:

ارتباط نزدیکی بین نوع تغذیه و ۴۰-۳۰٪ از سرطانها وجود دارد.

پیشنادهای تغذیه‌ای توصیه شده برای جلوگیری از سرطانها، شامل موارد زیر می باشد:



• خوردن پنج وعده سبزیجات و میوه جات تازه در روز



• خوردن غلات کامل به جای غلات فرآوری شده



• محدود کردن مصرف گوشت قرمز، خصوصاً
گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) و
گوشت‌های چرب



• انتخاب غذاهایی که به حفظ وزن
متعادل و سالم کمک می‌کنند.





• محدودیت مصرف نمک

• کاهش مصرف ترشیجات و گوشت‌هایی
که در معرض مستقیم آتش کباب می‌شوند



سبزیجات و میوه‌جات تازه دشمن شماره یک سرطانها هستند.



۶) به مدت طولانی در برابر تابش مستقیم نور خورشید قرار نگیرید و سعی کنید از گرمهای ضد آفتاب و یا پوشش مناسب استفاده کنید.



روزانه به مقدار کافی شیر و لبنیات جهت دریافت کلسیم مورد نیاز بدن مصرف کنید.



۱۳) روزانه حداقل ۸ لیوان آب مصرف نمایید.



۱۴) اضافه وزن خود را کنترل کنید.