



هوالشافی



آنچه لازم است همه در

مورد سرطان بدانیم

بیمارستان شفا یحیائیان
کمیته آموزش سلامت
بهمن ماه 1395
آدرس بیمارستان: خیابان مجاهدین اسلام
تلفن: 8_33542000
سایت: crtsh.iums.ac.ir

* برای جلوگیری از ابتلا به سرطان از عوامل خطر زیر دوری کنیم:



- (1) از شیرین کننده های مصنوعی
- (2) دهانشویه های حاوی اتانول
- (3) تلفن همراه
- (4) ضدعرق هاو دئودرانت های حاوی پارابن
- (5) رنگ مو

متأسفانه خیلی از افراد به علت سرطان نمی میرند بلکه به دنبال ترس ناشی از آن جان خود را از دست می دهند، حال آن که ترس را باید کنار گذاشت، در کشور ما علم پیشرفت زیادی داشته که درصد بالایی از سرطان ها با تشخیص به موقع و پیگیری درمان قابل مهار ودرمان می باشند.

(5) جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

برنزه کردن پوست با اشعه ماورای بنفش تاحدی در آن نقش دارد، اما قرار گرفتن مقابل نور مستقیم آفتاب زیان آورتر است. خوشبختانه این خطر با مصرف مقدار کمی ضد آفتاب ساده، کمتر می شود.

(6) آرام باشید و از محیط های پر استرس دوری کنید.

(7) هر چند وقت یکبار چکاپ کنید.

بعد از 20 سالگی، برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید. زنان هر سه سال یکبار تا چهل سالگی باید تست سینه انجام دهند و بعد از آن سالی یکبار ماموگرافی انجام دهند (بررسی و آزمایش سینه تا 25% خطر سرطان کشنده سینه را کاهش می دهد).
* هر سه سال یکبار جهت پیشگیری از سرطان رحم تست پاپ اسمیر انجام دهید.

* از 50 سالگی روده بزرگ را چک کنید.

(8) تغذیه مناسب داشته باشید..

میوه و سبزیجات تازه ، بخشی از یک رژیم سالم نیستند، بلکه خاصیت ضد سرطانی هم دارند. به همین دلیل هرروز 2 و نیم پیمانه میوه وسبزیجات تازه مصرف کنید .
* کلم بروکلی خاصیت ضد سرطانی دارد.

پیشگیری از سرطان

3) داشتن حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی در

هفته

تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های کم و کوتاه نیز می‌تواند مؤثر باشد. 30 دقیقه فعالیت بدنی در هفته کفایت تا شانس ابتلا به سرطان سینه در زنان 35% کاهش یابد



4) مشروبات الکلی را کنار بگذارید.

الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دهان، گلو، روده بزرگ و سینه است. علت دقیق آن شناخته نشده است، اما محققان گمان می‌کنند الکل به بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.



3

1) به هیچ وجه سیگار نکشید.

سیگار عامل 30% از مرگ و میرهای ناشی از سرطان است. علی‌الخصوص سرطان ریه که بیش از سایر سرطان‌ها عامل مرگ مردم است. به گفته‌ی کارشناسان یکی از بهترین راه‌های کاهش خطر سرطان، اجتناب از مصرف توتون و تنباکو است.



2) وزن خود را کنترل کنید.

اضافه وزن فقط به کمر شما آسیب نمی‌زند بلکه چاقی بیش از حد عامل افزایش خطر 10 گونه سرطان از جمله مری، کلیه و کیسه صفرا است. بافت‌های چاق، پروتئینی تولید می‌کند که موجب التهاب می‌شود، سلول‌های سرطانی را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را بالا می‌برد.



2

سرطان به معنای رشد و تکثیر غیر طبیعی سلول‌های بدن می‌باشد. زمانی این بیماری بروز می‌کند که رشد و تقسیم سلول‌ها بدون مرگ آن‌ها ادامه پیدا می‌کند. در واقع این سلول‌ها خاصیت اختصاصی بودن محل زندگی و رشد خود را از دست داده‌اند و قادرند در بافت‌های مختلف رشد کنند و به بافت‌های اطراف آسیب رسانده یا آن‌ها را از بین ببرند. آن‌ها می‌توانند از طریق گردش خون یا سیستم لنفاوی از یک عضو یا قسمت به عضو یا قسمت دیگری انتشار پیدا کنند.

سرطان ترس ندارد

آگاهی نیاز دارد

سرطان ترس ندارد چرا که 40 درصد سرطانیان به طور کلی قابل پیشگیری‌اند و 40 درصد به

1

طور کامل قابل درمان‌اند.