

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خودمراقبتی و امید

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت ، از ۴۰ درصد سرطانها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روشهای تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع و زود هنگام تشخیصی داده شوند، درمان پذیر خواهند بود .

اصول ده گانه پیشگیری از سرطان

۱- از مصرف الکل و دخانیات(سیگار ، پپ ، قلیان ،

توتون و تنباکو) و الکل پرهیز کنید .



۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود . اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید ، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن از ورزش نکردن بهتر است . از نشستن طولانی مثلا برای تماشای تلویزیون پرهیزید .

۳- تغذیه سالم داشته باشید :

* غذای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی استفاده کنید
* روزانه ۵ وعده از سبزی و میوه تازه استفاده کنید .
* از روشهای صحیح پخت مانند کباب پز ، بخار پز ، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید .

* از غذاهای سوخته و نیم سوخته مانند ته دیگ و سیب زمینی و پیاز سوخته خودداری کنید .

* از مصرف سوسیس و کالباس و و انواع کنسرو و گوشت دودی شده و نمک سود پرهیزید .

* مصرف قند و نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا و سالاد از سرکه و آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید .

۴- وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید .

۵- خود را در برابر عفونتها محافظت کنید :

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت ب لازم است به خصوص افراد پر خطر واکسن بزنند مانند کسانی که با خون و فرآورده های خونی سرو کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند .

برای آمیزش جنسی از وسایل محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) و سرطانهای دهان و دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید .

۶- از پوست خود محافظت کنید :

از ساعت ۴ تا ۱۰ صبح در برابر نور خورشید نباشید . اما باید توجه کرد که اگر به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن نرسد با افزایش احتمال کمبود ویتامین دی زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود .

در نزدیکی آب ، برف و شن باید بیشتر احتیاط کرد زیرا اشعه های مضر خورشید را بازتاب می تابانند .

در روزهای ابری نیز بازتاب نور خورشید وجود دارد . بنابراین توصیه می شود هر روز از گرم

ضد آفتاب استفاده شود و هر دو ساعت آنرا تجدید کنید و بعد از شنا و تعریق زیاد، نیز مجددا از گرم ضد آفتاب استفاده کنید .

بعد از تماس با نور خورشید دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست ، نمک و فرآورده های ضد آفتاب را از روی تن خود بشوئید .

بعضی از داروها مانند آنتی بیوتیکها ، ضد افسردگی ها ، ضد فشار خون و دیابت و داروهای قلبی پوست را به آفتاب حساس تر می کنند لذا استفاده از ضد آفتاب در زمان مصرف این داروها ، فراموشی نشود .

از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا منافذ پوست را می بندد و مواد آرایشی دارای فاکتور ضد آفتاب (SPF) را جایگزین ضد آفتاب نکنید .

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

در هنگام تماس با سموم کشاورزی ، آفت کش ها ، حشره کش ها ، شوینده ها، ذرات ریزالیاف و گرد و غبار از ماسک با اندازه مناسب روی دهان و بینی استفاده کنید .

از تماس غیر ضروری با اشعه ایکس خودداری کنید.

از روش تمیز کردن مرطوب استفاده کنید تا گرد و غبار ایجاد نشود . (استفاده از تی و دستمال مرطوب در زمان گردگیری و نظافت)

۸- زندگی معنوی و روانی سالم داشته باشید :

* در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید .

* از تنش و اضطراب پرهیز کنید . اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :

nkums.ac.ir/category/15413



۱۰-علائم هشدار دهنده سرطان و مراجعه به پزشک در

صورت مشاهده این علائم :

- ✚ اختلال در بلع
- ✚ استفراغ یا خلط خونی
- ✚ سرفه و گرفتگی صدا طولانی مدت
- ✚ اسهال و یبوست طولانی
- ✚ بی اشتها و کاهش وزن بدون دلیل
- ✚ ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک
- ✚ تغییر در خال های پوستی
- ✚ زخم های بدون بهبود
- ✚ توده در هر جای بدن
- ✚ خونریزی غیر طبیعی در ادرار ، مدفوع ، واژن و نوک پستان



۱۰ نشانه هشدار دهنده

سرطان

که حتما باید بشناسید

✚ در صورت داشتن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید .

✚ بطور متوسط ۷ ساعت در شب بخوابید .نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا برده و قدرت دفاعی بدن را پایین می آورد .

✚ خویشان را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید .

✚ زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواریها را پشت سر گذاشت .

✚ دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و خدای خود بپردازید تا به آرامش برسید .

✚ به خدا و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

۹-زندگی اجتماعی سالم داشته باشید :

✚ با دیگران با احترام و و مهربانی رفتار کنید .

✚ از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید .

✚ قضاوت زود هنگام نداشته باشید .

✚ در زندگی با دیگران مشورت کنید اما تصمیم نهایی را خودتان بگیرید و نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را کنترل کنند .

✚ اگر کسی در حق شما بدی کرد سعی کنید خشم خود را کنترل و او را ببخشید .

✚ همه انسانها خوبی ها و بدی هایی دارند ، آنها را همانگونه که هستند بپذیرید .

✚ از رقابت های ناسالم و تنش آفرین بپرهیزید .

✚ به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید .

