

۵) خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فراورده های خونی سر و کار دارند و یا رفتار های جنسی پر خطر دارند .

۶) از پوست خود محافظت کنید

سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید. البته باید توجه کرد که با افزایش کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطانها فراهم میشود .

در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید ، از کرم ضد آفتاب ، کلاه آفتاب گیر ، عینک آفتابی و پوشش مناسب استفاده کنید .

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

اگر در محیطی کار میکنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز ، الیاف ، گرد و غبار هست از ماسک استفاده کنید . تا حد ممکن محیط کار را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید .

۸) زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید . دقایقی از روز را به راز و نیاز بپردازید تا به آرامش برسید .

۹) زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

به عقاید دیگران احترام بگذارید . اگر کسی در حق شما بدی کرد ، خشم خود را کنترل کنید .♦

۱۰) در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

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



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی آستان قدس

مرکز آموزشی درمانی علوی

پیشگیری از سرطان

(اصول ده گانه و شیوه های کلی)

تهیه کننده: ناهید ناهایی (کارشناس آموزش بیمار)

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان علوی

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطانها میتوان 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 و زود هنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند.

گاهی در روزنامه ها و شبکه های اجتماعی چیزهایی را درباره نقش یک عامل در ایجاد سرطان یا پیشگیری از آن میبینید که با مواردی که تا به حال شنیده اید متناقض است. علت این است که در خیلی از موارد هنوز پژوهش ها درباره نقش این موارد به نتیجه نرسیده اند. اما موارد زیادی نیز هستند که اثرات ثابت شده ای در ایجاد یا پیشگیری از سرطان دارند و با به کارگیری آنها میتوانید احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید.

در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان اشاره میکنیم:

۱) از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

اگر سیگار میکشید ترک آن مهمترین تصمیم زندگی تان باشد.

۲) وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

۳) فعالیت بدنی منظم داشته باشید

مطلوب این است که روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

۴) تغذیه سالم داشته باشید

- ✓ از غذاهای کم چرب استفاده کنید.
- ✓ از روش های صحیح پخت استفاده کنید.
- ✓ مصرف قند و شکر و نمک را محدود کنید.
- ✓ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید.