

## هفت راه پیشگیری از سرطان

کسانی که به سلامتی خویش اهمیت می دهند می بایست جهت پیشگیری از سرطان تغییراتی در نحوه زندگی و غذا خوردن خود ایجاد نمایند. البته دانش پیشگیری از سرطان دانشی رو به رشد است اما مسلم است با ایجاد تغییراتی ساده در نحوه زندگی می توانند به نتایج بزرگ دست پیدا کنند.

### \*سیگار نکشید

استفاده از هر نوع سیگار شما را در معرض خطر سرطان قرار می دهد. سیگار کشیدن با انواع مختلفی از سرطان از جمله سرطان ریه، سرطان مثانه و کلیه در ارتباط است. همچنین جویدن تنباکو می تواند باعث سرطان حفره دهان و پانکراس شود. حتی اگر شما سیگار نمی کشید در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفتن هم می تواند باعث سرطان ریه در شما شود.

### \*مراجعه به پزشک و انجام منظم آزمایش

به پزشک خود مراجعه کنید و از وی برنامه ای برای انجام منظم آزمایش بخواهید، چرا که پی بردن به موقع به سرطان می تواند شانس شما را برای موفقیت در درمان افزایش دهد.

### \*رژیم غذایی سالم

هر چند انتخاب غذاهای سالم نمی تواند جلوگیری از سرطان را تضمین کند اما ممکن است بتواند ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهد. در زیر به مورد اشاره

ابتلا به سرطان را کاهش دهد. در زیر به مورد اشاره می کنیم:

-مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید:

رژیم غذایی خود را بر پایه میوه ها و سبزیجات و همچنین غلات کامل و دانه ها بنا کنید.

-محدود کردن مصرف چربی:

غذاهای کم چرب تری را انتخاب کنید چرا که غذاهای چرب می توانند باعث چاقی شوند و چاقی نیز می تواند ریسک سرطان را افزایش دهد.

-الکل نخورید:

خطر انواع مختلف سرطان از جمله سرطان کبد و کلیه با میزان الکی که می خورید ارتباط دارد.

\*ورزش کرده و همچنین تناسب اندام خود را حفظ کنید.

\*تناسب اندام و داشتن وزنی مناسب می تواند در پیشگیری از سرطان مفید بوده و خطر انواع سرطان از جمله سرطان سینه، پروستات، ریه، کولون و کلیه را کاهش دهد.

### \*خود را واکسینه کنید

خود را برای جلوگیری از سرطان می بایست در برابر بیماری های ویروسی مانند هپاتیت B یا ویروس پاپیلومای انسانی و یا ... که می توانند باعث سرطان شوند واکسینه و ایمن کنید.

### \*در برابر خورشید از خود مواظبت کنید

از آفتاب ظهر دوری کنید.

در سایه بایستید.

لباس هایی بپوشید که تمام پوست شما را پوشش دهند.

به میزان لازم از ضد آفتاب استفاده کنید.

از لامپ های خورشیدی و تخت های برنزه کردن استفاده نکنید.

### \*از رفتارهای پرخطر دوری کنید:

رفتارهای جنسی پرخطر یا استفاده از سوزن های آلوده می توانند باعث آلوده شدن شما به انواع ویروس ها شوند که اینها خود افزایش دهنده ریسک سرطان هستند.

بعضی از سرطان هایی که در نتیجه رفتارهای جنسی پرخطر رخ می دهند عبارتند از: سرطان مقعد، کبد، آلت جنسی و ریه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی  
مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



## پیشگیری از سرطان

لطفا در صورت نیاز به راهنمایی با شماره تلفن

۰۴۴۳۲۷۲۲۹۳۳ سوپر وایزر آموزش به بیمار مرکز

رازی تماس حاصل فرمایید.

سوپروایزر آموزش سلامت

## مصرف کلم بروکلی

کلم بروکلی یک منبع فوق العاده غذایی برای جلوگیری از سرطان است. اما باید توجه داشته باشید که بیشتر آن را به صورت بخار پز استفاده کنید. این ماده خطر ابتلا به سرطان های معده، سینه و پوست را کاهش می دهد.

## مصرف آجیل

آجیل ها سرشار از سلنیوم هستند، یک ماده معدنی کمیاب که باعث از بین رفتن سلول های سرطانی و ترمیم سلول های دی ان (DNA) می شود.

## مصرف سیر

این گیاه تند حاوی ترکیبات گوگرد آلیل است که منجر به دفاع طبیعی سیستم ایمنی بدن در برابر سرطان می شود و به طور بالقوه به بدن برای دفع مواد سرطان زا و از بین بردن سلول های سرطانی کمک می کند.

منبع: کتاب راههای طبیعی پیشگیری از سرطان، تالیف دکتر محمد مهدی شریفی (ناشر رسا)  
آدرس: ارومیه-۶ کیلومتری جاده سلماس-جنب جهاد کشاورزی-بیمارستان رازی

توصیه های زیر را به برنامه های روزانه تان اضافه کنید، بدن و سیستم ایمنی خود را از این طریق تقویت کنید و به جنگ یکی از مهلک ترین بیماری ها یعنی سرطان بروید:

## پرهیز از نوشیدنی های شیرین

نه تنها این نوع نوشیدنی ها، کمکی برای افزایش خطر ابتلا به چاقی و دیابت است بلکه خطر ابتلا به سرطان آندومتر را نیز افزایش می دهد. با توجه به تحقیقات محققان دانشگاه مینه سوتا، زنانی که مقادیر زیادی نوشیدنی های قندی مصرف می کنند، ۸۷ درصد بیشتر از سایر زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان آندومتر هستند.

## مصرف نشاسته مقاوم

نشاسته مقاوم، یافت شده در مواد غذایی مانند موز سبز، جو و لوبیا سفید، با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ ارتباط مستقیم دارد. نشاسته مقاوم به گروهی از کربوهیدرات های رژیمی غیر قابل هضم گفته می شود. تأثیرات این نشاسته بر سلامت روده، کاهش قند خون بعد از مصرف غذا، افزایش حساسیت به انسولین، چربی خون و وزن مورد توجه است.

## تحرك بدنی

افرادی که بیشترین زمان روز خود را بی تحرک به سر می برند، ۲۴ درصد بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان آندومتر هستند. توصیه می شود که حداقل هر یک ساعت یکبار از جای خود بلند شوید.