



اصول ده گانه در پیشگیری از

سرطان

گروه هدف: عمومی

۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید

- استفاده از هریک از فرآورده های توتون مانند سیگار؛ پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.
- حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.
- حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگر سیگار می کشند خودداری نمایید.
- اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.
- هرچه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هرچه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.

۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید

- فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.

- اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون بپرهیزید.

۳- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

۴- تغذیه سالم داشته باشید

- از غذاهای کم چرب و تاحدامکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.
- روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.
- از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیازداغ سوخته) را مصرف نکنید.
- از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس، کالباس و کنسرو بپرهیزید.
- مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هرچه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

۵- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

- برای پیشگیری از ابتلا ویروس هپاتیت B (HBV) لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده های خونی سروکار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.
- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان های ناشی از

آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.

۶- از پوست خود محافظت کنید

- سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیراین صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید از کرم ضد آفتاب کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.
- در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
- اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعریق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- بعد از تماس با نور خورشید دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.
- اگر مرتب آرایش می کنید از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را

می‌بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم‌های مخصوص ضدآفتاب نیستند.

• از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ‌های فرابنفش پرهیز کنید.

• داروها می‌تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس‌تر کند، از جمله: برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضدافسردگی، ضدپرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.

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

• برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، میل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهند.

• از تماس با آفت‌کش‌ها بپرهیزید. جذب آفت‌کش‌ها بیشتر از راه پوست صورت می‌گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.

• به هنگام کار با حلال‌ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می‌شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره‌ها را باز کنید.

• از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید. اگر در محیطی کار می‌کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی‌شود.

• تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید و از روش‌های تمیز کردن تر(مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.

۸- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

• در زندگی اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید.

• از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند.

• در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.

• به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می‌برد.

• خویشتن را دست‌نبرداری و به جسم و روان خود احترام بگذارید.

• زندگی سختی‌های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می‌توان دشواری‌ها را پشت سر گذاشت.

• دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.

• به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

• با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.

• از رقابت‌های ناسالم و تنش‌آفرین بپرهیزید.

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

• دیگران را دوست‌دارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید.

• همه آدم‌ها، خوبی‌ها و بدی‌هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند بپذیرید.

• اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی‌های دیگران را را حت‌تر ببپذیرید.

• از خود و دیگران توقعات غیرواقع‌بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.

• در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم‌گیری کنید نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

۱۰- در صورت دارا بودن علائم هشداردهنده سرطان

به پزشک مراجعه کنید.

• ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک

• تغییر در خال‌های پوستی

• زخم‌های بدون بهبود

• توده در هر جای بدن

• سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت

• اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

• استفراغ یا سرفه خونی

• اسهال یا یبوست طولانی

• خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان

• بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر

آموزشی - سهام‌اهل یرف، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا

سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات

اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

... طالقانی (ره)

۶- ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir

