

Together  
Against  
Cancer

پیشگیری از ابتلا به سرطان با تغییر در شیوه  
زندگی



ترک مصرف دخانیات

استفاده از هر یک از فرآورده‌های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می‌شود.

❖ حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان‌های دهان و لوزالمعده را زیاد می‌کند.

❖ حتی اگر سیگار هم نمی‌کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می‌کشند،

خودداری نمایید.

## فعالیت بدنی منظم

❖ فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان‌هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

❖ روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن

تمرین‌هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.

❖ اگر نمی‌توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش

کردن بهتر از ورزش نکردن است.



## پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

❖ وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

❖ از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید، چرا که اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.

❖ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای را کم کنید و از رژیم‌های غذایی که از نظر میوه‌جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

❖ از نوشیدنی‌های شکردار پرهیز کنید و این نوشیدنی‌ها را با آب جایگزین کنید.

❖ به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده‌های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه‌خواری خواهید شد.

❖ غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.



## تغذیه سالم

- ❖ از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی‌های حیوانی استفاده کنید.
- ❖ روزانه ۵ وعده از سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده کنید.
- ❖ از روش‌های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آبپز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید.
- ❖ غذاهای نیم‌سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.
- ❖ از مصرف انواع گوشت‌های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید.
- ❖ مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- ❖ مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم‌دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.
- ❖ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی‌تر باشد، احتمال سرطان افزایش می‌یابد.



## خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید

❖ برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B (HBV) به خصوص در افراد پرخطر مانند کسانی که با فرآورده‌های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند، واکسن زدن الزامی است.

❖ برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت‌کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان‌های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید



## محافظت از پوست

❖ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید

❖ در صورتی که مجبور هستید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب،

کلاه آفتاب‌گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین‌دار و یقه بلند استفاده

کنید.

❖ از عینک‌های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آن‌ها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است،

استفاده کنید.



## در صورت دارا بودن علایم هشداردهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

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

با آموزش هر چه بیشتر در رابطه با کلید های  
پیشگیری و بهبودی از بیماری، مراقب سلامت خود  
باشیم.



واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی، ۲۲ بهمن نیشابور