وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی / شورای فرهنگی
دفتر بیماری های غیرواگیر / اداره سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است ؛ با خودمراقبتی و امید

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان











اصول و شیوه های کلی

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطان ها می توان 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، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیر ترند. شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنید.

گاهی در روزنامه ها و شبکه های اجتماعی چیزهایی را درباره نقش یک عامل در ایجاد سرطان یا پیشگیری از آن می بینید 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 می توانید احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید. از آنجایی که به جز موارد زیر، بسیاری از عوامل محیطی دیگر و از همه مهمتر استعداد ژنتیکی نیز در ایجاد سرطان نقش دارند، بنابراین ممکن است حتی با به کارگیری این روش ها نیز دچار سرطان شوید اما تردیدی نداشته باشید که با این روش های ساده، احتمال سرطان را در خود کاهش می دهید یا بروز آن را به تعویق می اندازید. در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می کنیم:

«پیام اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید| پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید| پیام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید| پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید| پیام پنجم: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید| پیام ششم: از پوست خود محافظت کنید| پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید| پیام هشتم: زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید| پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید| پیام دهم: در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.»



۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید

- استفاده از هر یک 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 دیگری 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.
- هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هرچه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می‌یابد.





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

- وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.
- از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.
- مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید.
- از نوشیدنی های شکردار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.
- به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.



۴. تغذیه سالم داشته باشید

- از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی‌های 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 پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.
- از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سودشده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار 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 طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B (HBV) لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده‌های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.
- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت‌کننده، 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 غیر این 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 ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- از عینک‌های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- از کرم یا لوسیون ضدآفتابی 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 اشعه‌های مضر خورشید را باز می‌تابانند.
- اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق 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 فرآورده‌های ضدآفتاب را از تن خود بشویید.
- اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضدآفتاب نیستند.

- از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.
- داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس ترکند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.



۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را عایت کنید

- برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل‌سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.
- از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. 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 غیرضروری 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 واقع گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.
- در صورت دارا بودن علایم 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 می برد.
- خویشتن 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 دشواری ها 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 رقابت های ناسالم و تنش آفرین بپرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.
- همه آدم ها، خوبی ها و بدی هایی 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 بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید.
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

۱۰. در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های 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 غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

