

خوردن آسپرین ، قدم زدن ۳۰ دقیقه در روز ، نوشیدن شیر ایستادن بیشتر از نشستن ، آب پز کردن گوشت ، خوردن کلم بروکلی آب پز نوشیدن چای سبز و استفاده از کرم های ضد آفتاب هم از جمله مواردی است که پزشکان به همه افراد توصیه می کنند تا بدین ترتیب هرکس با خودمراقبتی بتواند سپری محکم در برابر حملات سلول های سرطانی ایجاد کند .



مصرف سیر و پیاز را به خاطر بوی بد آنها از دست ندهید . میوه طبیعی میل کنید

محققان و پزشکان معتقدند ، انگور قرمز بخورید چون نین میوه سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که می تواند خطر ابتلا به سرطان را پایین آورد به اعتقاد آنها این محققان همچنین توصیه می کنند از گوشت قرمز فاصله بگیرید ، کمتر کباب بخورید چپیس و پنیر ممنوع و هرروز ابمیوه نخورید ، بلکه میوه طبیعی میل کنید .

در این بین داشتن یک زندگی سالم با تغذیه ای مناسب و حتی الامکان بدون مواد افزودنی و ترکیبات شیمیایی با چاشنی آرامش و به اضافه کمی ابتکار و خلاقیت در ساختن محیطی شاد و آرام برای یک زندگی ایمن ، خودمراقبتی هایی است که همه افراد یک خانواده را در برابر انواع و اقسام بیماری ها به مخصوصا سرطان واکسینه می کند .

اگر شما ها جزء آن دسته افرادی هستید که ذائقه تان با خیلی از غذاهای خانگی میانه خوبی ندارد و به هزار و یک دلیل واهی از جمله نداشتن وقت آشپزی ترجیح می دهید هفته ای دو ، سه وعده غذای بیرون ( فست فود و غذای رستورانی ) میل کنید . یقین بدانید خطر ابتلا به بیماری خاموش سرطن در انتظار شماست .

پس برای پیشگیری از هر نوع ابتلا به بیماری از جمله قند خون ، چربی خون و ، سکته و سرطان از همین امروز عادات غذایی خود را تغییر دهید و مهم تر از همه سبک زندگی تان را اصلاح کنید . چون سالم زیستن صرفاً در خوردن نیست ، بلکه هر نوع رفتار و کردار غلط آدمی ، باعث بروز بیماری خاص در بدن می شود .



## پیشگیری از سرطان با خودمراقبتی

بیمارستان گلдіس شاهین شهر - واحد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

اسفند ۱۴۰۲ کد پمفلت: AW6 - 52

آدرس الکترونیک بیمارستان

[www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

در حال حاضر در کشور ما، سرطان دومین علت مرگ و میر است. و پس از بیماری های قلبی و عروقی نزدیک به ۱۱ درصد از علت مرگ ها، رابه خودش اختصاص داده است. در میان عوامل سرطان زا، غیر از عوامل ارثی که در بروز بسیاری از سرطان ها نقش دارند، مساله تماس با عوامل سرطان زا مهم ترین فاکتور در بروز این بیماری است. حتی اگر فردی زمینه ژنتیکی ابتلا به سرطان را داشته باشد، ولی مواجهه خود را با عوامل سرطان زا کم کند، شانس بروز سرطان در وی به نحو قابل توجهی کاهش می یابد. عوامل محیطی در بروز سرطان بسیار مؤثر هستند.

زمینه های ژنتیکی، استعداد فرد را در ابتلا به بیماری مشخص می کند. ولی تماس با عوامل محیطی عاملی است که بروز آن را افزایش می دهد.

این عوامل محیطی، موارد متعددی هستند. از جمله اشعه ها مانند، مواد رادیواکتیو که در خلال جنگ جهانی دوم در شهرهای ژاپن استفاده شد. همچنین در مشاغلی که افراد با مواد رادیواکتیو تماس دارند، شانس بروز سرطان افزایش می یابد. در دنیایی که هرروز با منبع اطلاعاتی بسیاری در خصوص انواع و اقسام خوردنی ها، نوشیدنی ها و فواید و مضرات آنها بیشتر آشنا می شویم قطعاً اطلاعات ضد و نقیضی هم رد و بدل می شود که همواره مارا با جه بخوریم و چه نخوریم مواجه می کند.

یک باور غلط بین اغلب مردم وجود دارد که گمان می رود، فردی که مبتلا به سرطان شد، دیگر امیدی به زنده بودنش نیست و این خود بزرگترین و اولین ضربه کاری است که به اصطلاح سرطان به فرد بیمار وارد می کند. این باورهای غلط به تشدید بیماری دامن می زند. یقیناً دانستن اطلاعات دقیق و شنیدن آن از زبان متخصصان در پیشگیری از بیماری های خاص موثر و مقید می باشد. هرچند که سرطان بیماری خطرناکی است و در برخی موارد میزان بقای عمر را کوتاه می کند. اما مهم ترین کاری که می توان در این حوزه انجام داد پیشگیری است. همه باید برای پیشگیری دست به دست هم دهیم.

۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری هستند و می توان با خودمراقبتی، تغییر سبک زندگی و ترویج عادات صحیح غذایی، طول عمر مردم را تا ۱۰ سال افزایش داد. افراد می توانند ۸۶ سال عمر کنند و با افزایش آگاهی و ارتقاء فرهنگ سلامت می توان کاری کرد که سکنه های مغزی و قلبی کاهش یابد اگر بتوانیم فرهنگ خودمراقبتی را در کشور نهادینه کنیم در کاهش میزان بیماری ها و نیز هزینه های درمانی موفق خواهیم بود

باید به گونه ای فرهنگ سازی کنیم که عادات نادرست غذایی در مصرف نمک تغییر کند چرا که مصرف زیاد نمک و روغن در ابتلا به بسیاری از بیماری های غیرواگیر تاثیر اساسی دارد.