

راهکارهای پیشگیری از سرطان



واحد آموزش همگانی و ارتقا سلامت

بیمارستان نور البرز

فروردین ۱۳۹۷

سرطان به معنای تقسیم و رشد غیر طبیعی سلول ها و پخش شدن آن ها به بافت ها و سلول های اطراف است.

سرطان می تواند از هر نقطه بدن شروع شود. در حالت طبیعی، سلول ها رشد می کنند تا سلول های جدید و مورد نیاز بدن را تشکیل دهند. با پیشرفت سرطان، سیر طبیعی سلول ها بر هم می خورد، سلول ها فرم غیر طبیعی خواهند داشت و رشد می کنند، در حالی که نیازی به شکل گیری آن ها نیست. این سلول های اضافی، بی وقفه تقسیم شده و تبدیل به تومور می شوند.

تومورهای سرطانی به دو نوع خوش خیم و بدخیم دسته بندی می شوند. تومورهای خوش خیم، به بافت های اطراف پخش نمی شوند. در همان جا رشد می کنند و بزرگ می شوند.

تومورهای بد خیم، در اطراف بافت ها تکثیر می یابند، و یا از طریق خون و یا لنف به سایر نقاط بدن پخش می شوند.

روشهای پیشگیری از سرطان

هنگامی که پیشگیری از سرطان در ذهن خطور می کند عقل سلیم چنین می گوید، بیش از ۴۰٪ سرطان ها ناشی از سبک غلط زندگی از قبیل سیگار کشیدن، پرخوری و ورزش نکردن است. یکی از عوامل سرطان ریه، سیگار کشیدن است. بسیاری از سرطان های پوست مربوط به آفتاب سوختگی است و بسیاری از سرطان های رحم مربوط

به عفونت. از طرف دیگر ژنتیک تا حدودی در تعداد معدودی از سرطان ها نقش دارد. به معنای دقیق کلمه، تمرکز روی رفتارهای سالم مؤثرترین راه برای کاهش خطر سرطان است.

برای پیشگیری از سرطان به هیچ وجه سیگار نکشید

رژیم غذایی

مواد غذایی سالمی را در وعده های غذایی خود قرار دهید مصرف گوشت قرمز را محدود کنید.

به جای مصرف نوشابه و الکل، آب، مایعات و نوشیدنی های طبیعی مصرف کنید.

حتما زمانی را به ورزش کردن، و یا حتی پیاده روی اختصاص دهید. میزان فعالیت شما اهمیت ندارد، تنها چیزی که مهم است این است که از نشستن های طولانی مدت و بی تحرکی دوری کنید

کنترل وزن

داشتن وزن متعادل، یکی از عوامل موثر در کاهش ابتلا به سرطان است. افزایش وزن و چاقی، خطر ابتلا به سرطان های سینه، پانکراس و یا کلیه را افزایش می دهد. در مقابل، از آن جایی که با کاهش وزن، سطح بسیاری از هورمون های مرتبط با سرطان کاهش می یابد، خطر ابتلا به سرطان نیز متعاقبا کمتر خواهد شد.

داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته راهی برای پیشگیری از سرطان است

برای پیشگیری از سرطان م شروبات الکلی را کنار بگذارید

الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دهان، گلو، روده بزرگ و سینه است. علت دقیق آن شناخته نشده است.

آرام باشید و از محیط های پر استرس دوری کنید

برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید

چکاپ گر چه جلوی سرطان را نمی گیرد اما می تواند پزشکان را از علائم هشداردهنده ی پیش سرطانی (برای مثال وجود پولیپ در روده بزرگ یا یک خال مشکوک) باخبر سازد. به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند بعد از ۲۰ سالگی، برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید. زنان هر سه سال یکبار تا چهل سالگی باید تست سینه انجام دهند و بعد از آن سالی یکبار ماموگرافی انجام دهند بررسی و آزمایش سینه تا ۲۵٪ خطر سرطان کشنده سینه را کاهش می دهد.

هر سه سال یکبار جهت پیشگیری از سرطان رحم تست پاپ اسمیر انجام دهید. از ۵۰ سالگی روده بزرگ را چک

کنید (اگر پیشینه ی خانوادگی این بیماری را دارید زودتر این کار را انجام دهید). به گفته ی کار شنا سان سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

به روده خود اهمیت دهید

سلامت روده نقشی اساسی در سلامت کلی بدن ایفا می کند و شما می توانید راهکارهای فراوانی را به کار بگیرید تا روده را بهینه کنید. تنها در مواقعی که واقعا ضروری بود از آنتی بیوتیک ها استفاده کنید. با مشورت پزشک خود اگر لازم بود مکمل پروبیوتیک استفاده کنید و غذاهای تخمیر شده ای مانند کلم ترش بخورید تا باکتری های خوب معده را حمایت کنید. همچنین روزانه ۳۵ گرم فیبر دریافت کنید.

غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از حبوبات، سبزیجات برگ دار، آجیل ها و دانه ها. فیبر علاوه بر ثابت نگه داشتن قند خون به تغذیه مناسب باکتری های خوب معده کمک می کند.

سیستم سم زدایی طبیعی بدن را حمایت کنید

استراتژی های کارآمد عبارتند از خوردن غذاهای سرشار از فیبر که به بیرون راندن مواد اضافی از بدن کمک می کنند و عرق ریختن با کمک ورزش یا سونا. سلول های بدن دائما در حال سم زدایی هستند و یکی از بهترین روش ها برای کمک به

این فرآیند افزایش مصرف سبزیجات چلیپایی است. می توانید چنین سبزیجاتی را خیلی ساده به سالاد و وعده های غذایی خود اضافه کنید و از خواصشان بهره مند شوید. سبزیجاتی مانند، کلم، گل کلم و بروکلی از این دسته هستند.

ظروف پلاستیکی را برای گرم کردن غذا در ماکروفر نگذارید

گرم کردن غذا در این نوع ظرفها باعث آزاد شدن دایوکسین میشود.

استفاده از گرمهای ضد آفتاب

از خودتان در مقابل تابش مستقیم و شدید نورخورشید محافظت کنید.