



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع:

پیشگیری از سرطان با خود مراقبتی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار 1402

1

♥ دخانیات

♥ کم بود فعالیت بدنی یا اضافه وزن

♥ رژیم غذایی نامناسب

♥ مشروبات الکلی

♥ پرتوی فرابنفش

تشخیص زود هنگام سرطان:

تشخیص زود هنگام سرطان در بسیاری از موارد

شانس بهبودی کامل را افزایش می دهد. اقدامات

زیر به تشخیص زودرس سرطان، به خصوص در

افرادى که در معرض خطر بیشتری قرار دارند،

کمک می کنند:

♥ انجام معاینات منظم توسط خود فرد

♥ انجام معاینات منظم توسط پزشک

♥ انجام آزمون های غربالگری

6

♥ تنگی نفس، خشونت در صدا یا سرفه ای که از

بین نمی رود.

♥ تغییراتی در اجابت مزاج (تغییر در عادات

اجابت مزاج به صورت اسهال یا یبوست که بیش

از 4-6 هفته طول بکشد)

♥ اشکال در دفع ادرار.

♥ ناراحتی پس از خوردن غذا (سوء هاضمه ی

مداوم)

♥ اشکال در بلع.

♥ افزایش یا کاهش بی دلیل وزن.

♥ ترشحات یا خون ریزی های غیر منتظره.

♥ احساس ضعف یا خستگی شدید.

♥ درد و ناراحتی با علت نامشخص که بیش از یک

ماه طول بکشد

شایع ترین عوامل خطر شناخته شده سرطان:

♥ کهولت سن

5

## پیشگیری از سرطان با خود مراقبتی

داشتن یک زندگی سالم با تغذیه ای مناسب و حتی الامکان به دور از هر نوع 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، خود مراقبتی هایی است که همه افراد یک خانواده را در برابر انواع و اقسام بیماریها بخصوص سرطان واکسینه میکند. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که ذائقه تان خیلی با غذاهای خانگی میانه خوبی ندارد و به هزار 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 سرطان در انتظار شماست.

پس برای پیشگیری از هر نوع ابتلا به بیماری از جمله قندخون و چربی خون و سکتته 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 صرفا در خوردن نیست، هر نوع رفتار و کردار غلط آدمی، باعث بروز بیماری خاصی در بدن می شود محققان و پزشکان معتقدند انگور قرمز بخورید چون این میوه سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که می تواند خطر ابتلا به سرطان را پایین آورد. به اعتقاد آنها مصرف سیر و پیاز را به خاطر بوی بد آنها از دست ندهید؛ این محققان همچنین توصیه می کنند از گوشت قرمز فاصله بگیرید، کمتر کباب بخورید، چپیس ممنوع، و هر روز آبمیوه نخورید، بلکه میوه طبیعی میل کنید.

## توصیه هایی برای پیشگیری از سرطان :

خوردن آسپرین طبق دستور پزشک، پیاده روی به مدت 40 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 خود مراقبتی بتواند سپری محکم در برابر حملات سلول های سرطانی ایجاد کند.

## علائم هشدار دهنده سرطان :

- ♥ تعریق شدید شبانه بدون علت مشخص.
- ♥ وجود توده یا ضخیم شدگی در هر قسمت از بدن.
- ♥ رشد خال جدید یا تغییراتی در خال قدیمی.

زخمی که التیام نمی یابد.