طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از 40 درصد سرطان هاقابل پیشگیری هستند،

مواردغیر قابل پیشگیری هم باتشخیص زودهنگام ،خودمراقبتی ونگاه امیدوارانه، درمان پذیر ترند

دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب علاج خواهند شدپس زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنید. از آنجایی که موارد زیادی و از همه مهمتر استعداد ژنتیکی در ایجاد سر طان نقش دارند، بنابراین ممکن است حتی با به کارگیری روش ها ی پیشگیری نیز مبتلا به سرطان شو یم اما تردیدی نیست که با رعایت موارد ساده، احتمال سرطان کاهش پیدا کرده یا بروز آن را به تعویق می افتد. در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می کنیم.

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. جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند حتی از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار میکشند 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 پس هر چه زودتر سیگار را ترک کنید.

سود بیشتری می برید.

۲-فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد. بهتر است روزانه 30 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 حتی برای تماشای تلویزیون بپرهیزید.

۳- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

وزن بالا احتمال انواع سرطان خصوصا پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد. مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنی های شکردار پرهیز کرده وآن را با آب جایگزین کنید. به اندازه مناسب غذا بخورید. غذا را در کمال آرامش صرف کنید .در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید. از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید.

۴-تغذیه سالم داشته باشید

روزانه 5 وعده از سبزی ها و میوه تازه استفاده کنید از روش های صحیح پخت مانند بخارپز، آب پزو کبابی، و پخت ملایم در حرارت کم و غذاهای کم چرب استفاده کنید .غذاهای نیم سوخته و سوخته ،انواع گوشت های دودی شده، نمک سودشد ه یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسروخطر ابتلا را زیاد میکند

مصرف قند و شکر تصفیه شده و نمک را را کاهش دهید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نما یید . مصرف الکل ، احتمال سرطان را افزایش می یابد

۵-خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

برای پیش گیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B (HBV) لازم است به خصوص افراد پرخطر مانند کسانی که با فرآورد ه های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای پرخطر دارند،واکسن بزنند. برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظ کننده، استفاده کنند تا به ویروس پاپیلوم انسانی HPVو سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوند.

۶-از پوست خود محافظت کنید

در صورت تماس طولانی مدت با تابش آفتاب،از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتا بگیر، عینک آفتابی که Uv آنها 99 تا100 درصدباشد و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید. در نزدیکی آب، برف وشن احتیاط کنید زیرا اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند. از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید انواع چرب منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPFبه هیچ عنوان جایگزین کرمهای مخصوص ضدآفتاب نیستند

۷-در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، لامب سازی، کار در صنایع آهن فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش،کار با حلا لها،آفت کش ها،ذرات ریز الیاف و گرد و غبارخطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.استفاده از لباس مناسب،تهویه مناسب ،ماسک وشستشوی بدن کمک کننده است.

۸- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

از تنش و اضطراب پرهیز کنید. خواب کافی داشته باشید خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید. زندگی سختی های زیادی دارد اما با باورهای امیدوارانه می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت با خلوت کردن با خود و نماز و نیایش و اعتماد به حکمت خداوند و امید به رحمت واسعه اش به آرامش برسید.

۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

با پرهیز از رقابتهای ناسالم وتنش زا،احترام به عقاید دیگران، پذیرش افراد به گونه ای که هستند و رفتار با احترام،کنترل خشم و بخشش دیگران ،مشورت با سایرین و قضاوت نکردن بقیه وکاهش توقعات غیر واقع بینانه به آرامش خود کمک 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 غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان، بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

❋آزمایشات غربالگری

در تشخیص زود هنگام خصوصا در سرطان پستان ،رحم ،روده بزرگ و راست روده بسیار کمک کننده است .ماموگرافی بعد از ۴۰ سال هر ۱-۲ سال با نظر پزشک و معاینه پستان ماهانه بعد از ۲۰ سالگی(از پزشک خود در خصوص نحوه معاینه کمک بخواهید)،آزمون پاپ اسمیر حداقل هر ۶ماه تا یکسال یکباربعد از ۲۱ سالگی یا ازدواج، تست خون مخفی در مدفوع بالای ۵۰ سال و کولونوسکپی با نظر پزشک انجام گردد.

شرح حال شما در زمان و نوع آزمونهای غربالگری تعیین کننده است با پزشک خود در این خصوص مشورت کنید.

بیمارستان امام حسین (ع) شماره تماس : ۱۴-۳۲۳۴۲۰۰۰

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)
کد سند:PAM – EDU18-03

پیشگیری از سرطان

تهیه و تنظیم : دفتر آموزش سلامت

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث
اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان وزارت بهداشت

دفتر آموزش پژوهشی و درمانی امام حسین (ع) شاهرود