

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از 40 درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایشه خود مراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثربخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند. 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 پژوهشها 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. 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.

خود مراقبتی



1- 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 می یابد.



2- 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 150 دقیقه ورزش کنید یا 75 دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم 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 از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیزید.

3- 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 پرهیزید 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 سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنی های شکر دار 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.

کد: KH – NC – HE 46 تاریخ تدوین: 97/08 تاریخ ابلاغ: 97/08	 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بیمارستان خاتم الانبیا میانه	واحد سلامت همگانی تاریخ تهیه: 1397
--	--	---

4- تغذیه سالم داشته باشید

- از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربیهای حیوانی استفاده کنید.
- روزانه 5 وعده از سبزیها و میوهها استفاده کنید.
- از روشهای صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آبپز 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 گوشتهای دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بهره‌ییزید.
- 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. هرچه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می‌یابد.

5- خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B (HBV) لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.
- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلانشوید.

6- از پوست خود محافظت کنید

- ☉ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت 10 صبح تا 4 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 می‌شود.
- ☉ در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- ☉ از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها 99 تا 100 درصد است استفاده کنید.
- ☉ از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط 15 باشد.

کد: 46-KH-NC-HE تاریخ تدوین: 97/08 تاریخ ابلاغ: 97/08	 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بیمارستان خاتم الانبیا میانه	واحد سلامت همگانی تاریخ تهیه: 1397
--	---	---

- ② در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
- ② اشعه فرا بنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب 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.
- ② بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.
- ② 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 ضد آفتاب نیستند.
- ② از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.
- ② داروهای می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.



7- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

- برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل سازی، 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 پرهیز کنید. 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 می شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.
- از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.
- اگر در محیطی کار می کنید 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 نمی شود.

تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه‌دارید و از روشهای تمیز کردن تر(مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.

8- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

- در زندگی اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند.
- 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 شیرینی‌جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می‌برد.
- خویش‌تن را دوست‌بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- زندگی سختی‌های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می‌توان دشواری‌ها 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.

9- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- از رقابت‌های ناسالم و تنش‌آفرین پرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست‌بدارید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.
- همه آدم‌ها، خوبی‌ها و بدی‌هایی 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 بدی‌های دیگران را راحت‌تر بپذیرید.
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع‌بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم‌گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت‌کنند.

10- در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال‌های پوستی

کد: KH – NC – HE 46 تاریخ تدوین: 97/08 تاریخ ابلاغ: 97/08	 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بیمارستان خاتم الانبیا میانه	واحد سلامت همگانی تاریخ تهیه: 1397
--	---	---

- 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

منابع:

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید. اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان؛ اصول و شیوه های کلی. 1393. دفتر آموزش و ارتقای سلامت؛ دفتر بیماری های غیر واگیر / اداره سرطان.

تهیه کننده: پریسا مختاری (سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399