

## پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان

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 زندگیتان 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.

## فعالیت بدنی منظم



فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد. مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ 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 بپرهیزید.

## وزن



وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش میدهد. 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 بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد. مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوهجات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنیهای شکردار بپرهیز 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.

## تغذیه



تغذیه سالم داشته باشید از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید. روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید. از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز 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 گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید. 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. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

## عفونت ها

خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت الزام 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 و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.



## پوست



از پوست خود محافظت کنید سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود. در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، 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 ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید. از کرم یا لوسیون ضدآفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب SPF آن بطور متوسط ۱۵ باشد. در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز میتابانند. اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعریق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب الزامی است. بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های ضدآفتاب را از تن خود بشویید. 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 ضدآفتاب نیستند. از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرابنفش پرهیز کنید. داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساستر کند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.

## رعایت اصول ایمنی

در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سمپاشی، نقاشی، مبل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، پلاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند. از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. 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 حلال ها باید در 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 نگه دارید و از روش های تمیز کردن تر (مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.

در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید:

ابتلا 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 غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان

بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل