



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت

چگونه از ابتلا به سرطان پیشگیری کنم؟



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و

پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

تیر ۱۳۹۹

۱۰

مراجعه گرامی مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد پیشگیری از سرطان می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطان
ها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری
نیستند، اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر
بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع،
زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیر ترند.

پیام اول: 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 نمکشید، از نشستن در
جاهایی که افراد دیگری سیگار میکشند خودداری نماید.

پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و
روده بزرگ را کاهش می دهد. اگر بخواهیم ساده بگوییم
بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوریکه 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.

پیام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

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 سبزی جات تازه غنی هستند،
استفاده کنید. از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این
نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.

پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید

از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربیهای 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 نگه دارنده مانند سوسیس
و کالباس و کنسرو پرهیزید. 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.

پیام پنجم: خود را در برابر عفونت محافظت کنید

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به
خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با

بسته اطلاعاتی پیشگیری از سرطان. ۱۳۹۵. معاونت
بهداشتی وزارت درمان و آموزش پزشکی.
Available at: URL: <http://iec.behdasht.gov.ir/.1396>.

هدف ما:

توانمندی شما در خودمراقبتی است

جهت کسب اطلاعات بیشتر اطلاعات تماس واحد آموزش
سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به
شرح ذیل می باشد:



آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع
جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷
شهریور رشت (طبقه همکف، اتاق شماره ۱۵۷ واحد
آموزش سلامت)

مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید. به طور میانگین
هفت ساعت در شب بخوابید نداشتن خواب کافی میل به
خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین
می برد.

پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید. از رقابت های
ناسالم و تنش آفرین بپرهیزید. به عقاید دیگران احترام
بگذارید و به آنها توهین نکنید و دیگران را دوست بدارید
و قضاوت زود هنگام نداشته باشید.

پیام دهم: در صورت دارا بودن علائم 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 غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

منبع:

فرآورد ههای 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.

پیام ششم: 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 ملایم 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، عینک آفتابی و پوشش مناسب
استفاده کنید.

**پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت
کنید**

برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی،
مبلسازی، 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
بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می
گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.

پیام هشتم: زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید. از تنش و
اضطراب بپرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را
تضعیف می کند. در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی

تلفن: ۲۱۶-۲۳۳۶۹۰۴۴-۲۳۳۶۹۳۹۱-۰۱۳

وب سایت: <http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>