

بیمارستان امام خمینی (ره) آبانده

نقش سبک زندگی سالم در ابتلا به سرطان



انتخاب سبک زندگی سالم می تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان موثر باشد .
مهمترین علت های ایجاد سرطان عبارتند از:

1- سیگار کشیدن

2- رژیم غذایی نامناسب

تخمین زده شده که 35 درصد سرطان ها احتمالاً با رژیم غذایی در ارتباطند. سرطان هایی که وابسته به رژیم غذایی هستند عبارتند از : سرطان های سیستم گوارش، پستان، پروستات. رژیم های سرشار از میوه جات و سبزیجات مختلف شما را در برابر سرطان ها محفوظ نگه می دارد. غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ کردنی، کبابی، غذاهای نمک سود و غذاهای کپک زده می توانند در ایجاد چاقی نقش داشته باشند. ارتباط بین چاقی و سرطان پستان و رحم در زنان و پروستات در مردان وجود دارد. در مورد سرطان پستان این مساله فقط در مورد زنان چاقی که به دوران یائسگی رسیده اند صدق میکند. هیچ آزمایش تایید شده ای وجود ندارد که ویتامین ها یا املاح معدنی می توانند شما را در برابر سرطان حفظ کنند. تحقیق در مورد افزودنی هایی مانند مواد نگهدارنده، چاشنی ها و عامل سرطان بودن آنها ادامه دارد.

لذا جهت کاهش احتمال خطر:

- ✓ میوه و سبزیجات را بیشتر مصرف کنید.
- ✓ غذاهای حاوی فیبر زیاد مصرف کنید.
- ✓ از غذاهای چرب کمتر استفاده نمایید.
- ✓ از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید. مقدار زیاد نور خورشید می تواند منجر به سرطان پوست شود. پوست های روشن بیشتر در معرض این خطر قرار دارند. میزان اشعه ماوراء بنفش برای پوست مضر است و می تواند خطر جدی برای سرطان پوست باشد.
- ✓ جهت کاهش خطر: ضایعات ناشی از آفتاب را درمان کنید. هرگز اجازه ندهید پوست شما بسوزد. از سایه استفاده کنید و سعی کنید به هنگام ظهر زیر نور خورشید قرار نگیرید. از ضد آفتاب مناسب استفاده کنید (عموماً SPF های بالاتر از 30 مناسب است).
- ✓ به طور منظم ورزش کنید: ورزش منظم سبب تنظیم وزن و فعالیت های بدنی می شود و از ایجاد بسیاری بیماری ها از جمله سرطان پیشگیری می کند.
- ✓ از مصرف الکل بپرهیزید: مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل و دخانیات احتمال ایجاد سرطان را به شدت افزایش می دهد



منبع : کتابهای خود مراقبتی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تهیه کننده : ژاله دهقانی سوپروایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403