

بازارسال شده از نگاشت، سلامت، یاور، مردم

پیشگیری از سرطان: اصول و شیوه های کلی

پیشگیری از سرطان: اصول و شیوه های کلی

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

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. 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 پژوهش ها 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. از آنجایی که به جز موارد زیر، بسیاری از عوامل محیطی دیگر و از همه مهمتر استعداد ژنتیکی نیز در ایجاد سرطان نقش دارند، بنابراین ممکن است حتی با به کارگیری این روش ها نیز دچار سرطان شوید اما تردیدی نداشته باشید که با این روش های ساده، احتمال سرطان را در خود کاهش می دهید یا سرور 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.»



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 سو، 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



اصول دهگانه پیشگیری از سرطان

- ۱) عدم استعمال دخانیات
- ۲) داشتن فعالیت فیزیکی
- ۳) متعادل نگهداشتن وزن
- ۴) تغذیه سالم
- ۵) حفاظت در برابر عفونتها
- ۶) رعایت ایمنی و اصول حفاظتی در برابر عوامل سرطان زا
- ۷) داشتن زندگی روانی و معنوی سالم
- ۸) داشتن زندگی اجتماعی سالم
- ۹) حفاظت از پوست در برابر پرتوها
- ۱۰) مراجعه به پزشک در صورت داشتن علایم هشداردهنده سرطان.

❖ علایم دهگانه هشداردهنده سرطان را بشناسید.

بازنشر پیام = گسترش دانایی



پایگاه خبری نسیم: نگاشت، سلامت، یاور، مردم.



راههای پیشگیری از سرطان:

۱. مصرف میوه و سبزیجات. رژیم غذایی خود را بر روی میوه ها، سبزیجات و سایر مواد غذایی از منابع گیاهی مانند غلات کامل و لوبیا تنظیم نمایید.
۲. از چاقی خودداری نمایید. با انتخاب غذاهای کم کالری از جمله قندهای تصفیه شده و منابع چربی حیوانی، وزن خود را پایین نگه دارید.
۳. از استعمال سیگار و مصرف الکل بپرهیزید. مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان پستان، روده بزرگ، ریه، کلیه و کبد را افزایش می دهد.

۴. مصرف گوشت فرآوری شده را به حداقل برسانید. گزارشی از آژانس بین المللی تحقیقات سرطان نشان می دهد که خوردن مقادیر زیادی از گوشت فرآوری شده می تواند خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را افزایش دهد. علاوه بر این، زنانی که رژیم غذایی مدیترانه ای به همراه روغن زیتون و آجیل مصرف می کنند، با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه مواجه خواهند شد. رژیم مدیترانه ای بیشتر روی غذاهای گیاهی مانند میوه و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل تمرکز دارد. افرادی که رژیم مدیترانه ای را رعایت می کنند، به جای گوشت قرمز، ماهی و به جای کره، از چربی های سالم مانند روغن زیتون استفاده می کنند.

۵. استفاده از پمادهای محافظت شخصی و ضد افتاب و در سایه ماندن
۶. شرکت در برنامه های غربالگری مراکز بهداشتی برای سرطانهای کولورکتال، دهانه رحم

تنها حدود ۵ تا ۱۰ درصد از تمام موارد سرطان‌ها ارثی هستند، به این معنی که آنها توسط یک جهش ژنی ارثی ایجاد می‌شوند.

سرطان وقتی ارثی در نظر گرفته شود که بیش از یک نسل از اعضای خانواده به همان نوع سرطان مبتلا بوده‌اند یا در سن کمتر از ۵۰ سال یا کمتر از حد معمول برای آن نوع سرطان به آن مبتلا شده‌اند و یا این که یکی از اعضای خانواده بیش از یک نوع سرطان داشته است

کدام سرطان‌ها ارثی هستند؟

			
برخی از انواع لوسمی و لنفوم	کلیه، از جمله تومور ویلمز در کودکان	معدة، روده کوچک و کولورکتال	غدد آدرنال، تیروئید، پاراتیروئید و هیپوفیز
			
نوروبلاستوما	پستان	مغزو نخاع	استخوان
			
پوست	سارکوم بافت نرم	رابدومیوسارکوم	پانکراس
			
تخمندان، رحم و لوله فالوپ + پروستات	هیپاتوبلاستوم (نوع نادری از سرطان کبد در کودکان)	تومورهای عصبی غدد درون ریز + اوروفارنکس (حلق)	چشم (ملانوم چشم در بزرگسالان و رتینوبلاستوما در کودکان)

◆ کدام سرطان‌ها ارثی هستند؟

پنج تا ده درصد کانسرها ارثی هستند:

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

زمانی گنبد کاووس در استان گلستان ایران بیشترین ابتلا به سرطان در دنیا را داشت

♦️ پروفسور دکتر رضا ملک‌زاده، وزیر اسبق بهداشت، سرپرست یک تیم تحقیقاتی می‌گوید: «یک زمانی یک نقطه از ایران در دنیا بیشترین میزان شیوع سرطان‌ها را داشت، آن نقطه گنبد کاووس بود که سرطان مری در این شهر بیشتر از همه جای دنیا بود.»

♦️ ملک‌زاده ادامه می‌دهد: «همیشه علاقه داشتم دلیل این مسئله را متوجه شوم، بنابراین حدود ۲۰ سال در این نقطه از کشور و با یک مطالعه همگروهی (کوهورت) آینده نگر در ۳۶۴ روستا مطالعه خود را به کمک یک تیم پژوهشی روی حدود ۵۰ هزار نفر از افراد سالم شروع کردیم، مثلاً از این تعداد ۵۰۰ نفر از آن‌ها سرطان مری گرفتند و آن‌ها را با افرادی که به سرطان مبتلا نشدند مقایسه کردیم.»

♦️ وزیر اسبق بهداشت بیان می‌کند: «به این نتیجه رسیدیم که ابتلا این افراد به سرطان ۷ علت دارد، عدم مصرف سبزیجات، عدم مصرف میوه‌جات کافی، مصرف آب آب‌انبار، زندگی در خانه‌های تنگ و تاریکی که دود آن را گرفته بود، اصلاًحاً به آن آلودگی درون خانه می‌گوییم آن‌ها با چوب و ذغال هم خانه را گرم می‌کردند و هم پخت و پز می‌کردند، بنابراین خانه پر از دود شده بود. مصرف چایی داغ یکی دیگر از دلایل بود، برخی‌ها چایی را در دمای ۶۵ الی ۷۰ درجه مصرف می‌کردند. مصرف تریاک و عدم مسواک زدن دندان‌ها از دیگر دلایل بود.»/خبرآنلاین

◀️ سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

★ شیوع سرطان کبد نیز در تمام کشور روندی مشابه دیده می‌شود. در جهان ۲۶ درصد سرطان‌ها مربوط به سرطان‌های گوارشی است؛ ولی ۳۵ درصد مرگ ناشی از سرطان‌ها مربوط به سرطان‌های گوارشی و کبدی است و این نشان می‌دهد که تاثیر این سرطان‌ها در امید به زندگی، بیش از شیوع آنها است.

اجتناب از عوامل خطر سرطان ممکن است به جلوگیری از برخی سرطان‌ها کمک کند. عوامل خطر شامل سیگار کشیدن، اضافه وزن و ورزش نکردن کافی است. افزایش عوامل محافظتی مانند ترک سیگار و ورزش نیز می‌تواند به جلوگیری از برخی سرطان‌ها کمک کند. در مورد چگونگی کاهش خطر ابتلا به سرطان با پزشک یا سایر متخصصان بهداشت صحبت کنید. از جمله:

خودداری از مصرف غذاهای آماده و فوری
مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده را محدود کنید.

کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین

اجتناب از مصرف الکل

پرهیز از اتکا به مکمل‌ها برای تامین نیازهای تغذیه‌ای
خطر سرطان معده ممکن است در افرادی افزایش یابد که:
رژیم غذایی حاوی مقدار کمی میوه و سبزیجات باشد.
رژیم غذایی حاوی غذاهای شور و دودی داشته باشید.

روش تهیه و نگهداری غذاهای مصرفی مناسب نباشد. شواهد قوی حاکی از اثرات محافظتی دانه و فیبر در برابر سرطان روده بزرگ است و برای این منظور مصرف فیبر به میزان 30 گرم در روز توصیه می‌شود. همچنین مصرف 400 گرم میوه و سبزیجات تازه در روز لازم است. در این زمینه، مصرف انواع سبزیجات و میوه‌های تازه در 5 وعده طی روز و پرهیز از مصرف غذاهای نشاسته‌ای توصیه می‌شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

منبع دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ویدا، نسیم، مطالعات کوهورت گلستان و پرشین کوهورت شهرکرد

تهیه شده در مطالعه کوهورت بیماری‌های غیرواگیر شهرکرد و اقتباس از شبکه نسیم

دکتر علی احمدی - متخصص اپیدمیولوژی