



خود حفاظتی در برابر سرطان



اعظم روزمه

پرستار بخش خون و انکولوژی
مرکز تحقیقات هماتولوژی و انکولوژی
دانشگاه علوم پزشکی تبریز
بهار ۱۳۸۷

غربالگری هم می باشد. در مورد آزمایشات
غربالگری که برای سن شما پیشنهاد می شود و
متناسب با تاریخچه پزشکی خانوادگی شما
هست از پزشک و یا کادر درمانی سوال نمایید
و آن ها را انجام دهید.

**در مورد نشانه های سرطان در بین معاینات
دوره ای خود آگاه باشید.**

منبع مورد استفاده:

[http:// www.MD Consult.com](http://www.MD Consult.com)

از ویروس هایی که از طریق آمیزش جنسی
منتقل می شوند خود را محافظت نمایید. برخی
از این ویروس ها مثل پاپیلوما ویروس (HIV)
خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم و سرطان های
روده ای را افزایش می دهند. از سلامت جنسی
همسر خود مطمئن باشید. در صورت احتمال
وجود بیماری در هر کدام از زوجین، از کاندوم
در هر بار نزدیکی استفاده نمایید.

سطح زندگی خود را بهبود ببخشید و سالم
زندگی کنید. اگر می خواهید در روش زندگی
خود تغییراتی به وجود آورید شما قادر
نخواهید بود آن را به یکباره عوض کنید. سعی
کنید تا رفتارهای بهداشتی خود را ارتقا دهید،
در این صورت به اهداف شیوه زندگی ایده آل
خود، نزدیک می شوید. اگر این موارد را به کار
ببندید به میزان زیادی احتمال ابتلا به سرطان را
کاهش می دهید.

در صورت شناسایی زودرس سرطان ، درمان
آن موفقیت آمیزتر می باشد. معاینات دوره ای
سالانه انجام دهید که شامل آزمایشات

مقدمه:

افراد در گذشته فکر می کردند تنها عوامل بسیار کم و محدودی وجود دارد که آنها را از ابتلا به سرطان محافظت می کند. در سال های اخیر محققین دیدی عمیق تری نسبت به سرطان پیدا نموده اند. آن هادریافته اند که سرطان چگونه به وجود می آید، رشد می کند و چه عوامل زیستی و محیطی احتمال خطر بروز بیماری را بیشتر می کند.

اکنون آشکار است که چه قدم هایی بایستی برای حفاظت در برابر سرطان برداشته شود. عادات و رفتارهای شما می تواند خطر بروز سرطان را کاهش یا افزایش دهد. عادات رفتاری بر سلامت فرد در طی سالیان متمادی تاثیر دارد.

مواردی که می توانند در محافظت از ابتلا فرد به سرطان موثر باشند:

❖ **ترک سیگار:** سیگار، دود سیگار و مصرف تنباکو و حشیش از علل بروز سرطان مری،

گلو، دهان و ریه می باشد، همچنین از افرادی که سیگار می کشند به دلیل مضرات دود سیگار اجتناب کنید. سیگار در شکل غیر مستقیم و نهفته و اثرات دود آن در افراد غیرسیگاری، علت مرگ صدها تن از مبتلایان به سرطان ریه در سراسر دنیا می باشد. همچنین بین سیگار و بروز سرطان دهانه رحم در زنان ارتباط وجود دارد.

❖ در رژیم غذایی خود مصرف غذاهای پرچرب را محدود کنید، به خصوص چربی های حیوانی، مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده، خطر بروز سرطان روده، پروستات و پستان را افزایش می دهد.

❖ میوه ها و سبزیجات تازه مصرف کنید. آنتی اکسیدان های موجود در این غذاها، بدن را در برابر ابتلا به سرطان محافظت می کنند. جهت کاهش خطر بروز سرطان، روزانه چهار تا پنج وعده میوه و سبزی در رژیم غذایی خود بگنجانید.

❖ از نظر جسمی فعال باشید. وزن ایده آل داشته باشید.

❖ از مصرف الکل پرهیز کرده و آن را به حداقل ممکن برسانید. مصرف زیاد الکل با سرطان های بینی، دهان، زبان، لوله گوارش و کبد در ارتباط است.

❖ از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب پرهیزید. ملانوما نوعی سرطان پوست است که معمولا با قرار گرفتن در معرض نور آفتاب مرتبط است. هنگامی که در معرض آفتاب قرار می گیرید از کلاه و کرم های مخصوص استفاده نمایید.

❖ هنگام کار کردن و یا سروکار داشتن با مواد شیمیایی سرطان زا، از وسایل حفاظتی مانند دستکش، لباس مخصوص و ماسک استفاده کنید. از دستورالعمل هایی که بر روی این مواد نوشته شده اند درحین استفاده آنها، پیروی کنید.