

چگونه از سرطان پیشگیری کنیم؟

در سالهای اخیر، دانشمندان راههایی برای مقابله با سرطان یافته اند.

آنها درباره چگونگی پیشرفت بیماری و عواملی که خطر سرطان را افزایش می دهند، مطالعاتی انجام داده اند. ما اکنون راههایی را می شناسیم که شما با رعایت آنها می توانید از سرطان دوری کنید. بعضی از عادات و رفتارهای شما خطر پیشرفت سرطان را کاهش یا افزایش می دهند.

* سیگار را ترک کنید. سیگاریها و کسانی که توتون و تنباکو می جوند، مستعد ابتلا به سرطانهای ریه، حلق، دهان و مری هستند.

* سیگارهای غیر فعال یا کسانی که سیگاری نیستند ولی دود سیگار را استنشاق می کنند نیز مستعد بیماریهای ریوی و سرطانها هستند. سیگار یک عامل خطرناک قوی در ایجاد سرطان مثانه است. همچنین با سرطان رحم در زنان هم ارتباط دارد.

* غذاهای پرچرب را در رژیم غذایتان محدود کنید. خوردن چربی زیاد به خصوص از منابع حیوانی، خطر سرطان کولون، پروستات و سینه را افزایش می دهد.

* میوه و سبزیجات تازه زیاد مصرف کنید. آنتی اکسیدانهای موجود در این غذاها به محافظت از بدن در مقابل سرطان کمک می کند.

* برای کاهش خطر سرطان، روزانه ۴ تا ۵ فنجان میوه و سبزی مصرف کنید.

* 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. مانند همبرگر، سوسیس و ...

* فعالیت جسمی داشته باشید. سعی کنید با ورزش و تحرک به یک وزن سالم برسید و آن را حفظ کنید.

* الکل مصرف نکنید. نوشیدن الکل زیاد با سرطان بینی، دهان، زبان، دستگاه گوارش و کبد در ارتباط است.

* هنگام کار و تماس زیاد با مواد شیمیایی سرطان زا، از وسایلی مثل دستکش، لباسهای محافظ و ماسک استفاده کنید. قبل از استفاده از محلولهای شیمیایی به برچسب روی ظرف در مورد روش کاربرد آن توجه کنید.

* 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.

* به طرف زندگی سالم و روشهای درست، گامهای کوچک بردارید و عاداتی بهداشتی صحیح را کم کم در زندگی خود ایجاد کنید.

* از نور شدید و مداوم خورشید پرهیز کنید. ملانوما نوعی سرطان پوست است که معمولا به دنبال تماس زیاد با اشعه آفتاب ایجاد می شود.

* از آفتاب ظهر پرهیزید. از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر از نور خورشید دور بمانید، چرا که در این فاصله زمانی پرتوهای خورشید شدیدتر می باشند.

* در سایه بمانید. هنگامی که در فضای بیرون هستید، تا جایی که ممکن است در سایه بمانید. از عینک آفتابی و کلاه استفاده نمایید.

* پوست خود را بپوشانید. از لباس هایی استفاده نمایید که نواحی بیشتری از پوست را پوشش می دهند. از رنگ هایی که نور بیشتری را منعکس می کنند، استفاده نمایید.

* استفاده از ضدآفتاب را فراموش نکنید. از کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید، حتی در روزهای ابری. از ضدآفتاب سخاوتمندانه استفاده کرده و در صورت نیاز آن را تجدید نمایید.

* از برنزه کردن با لامپ فرابنفش خودداری کنید. اینها به اندازه نور خورشید به شما آسیب می رسانند.

* از سوزن سرنگ مشترک استفاده نکنید. استفاده از سوزن مشترک با افرادی که از داروهای داخل وریدی استفاده می کنند،

از خودتان در مقابل سرطان

محافظت کنید



خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان مقعد، کبد و ریه دارند. HPV اغلب با سرطان دهانه رحم همراه است، اما ممکن است خطر ابتلا به سرطان مقعد، آلت تناسلی، گلو و واژن را افزایش دهد.

* توجه داشته باشید که اگر سرطان زود تشخیص داده شود، درمان سریع تر و موفق تر است. معاینات پزشکی سالیانه را فراموش نکنید.

علائم اولیه سرطان را جدی بگیرید که شامل: کاهش وزن، تعریق شبانه، مشکلات گوارشی در تومورهای معده، تب مکرر، خستگی های شدید، درد، تغییرات پوستی، تنگی نفس، توده های قابل لمس در بدن، خونریزی های غیر عادی، افسردگی

معاینات پزشکی:

سرطان سینه ← انجام معاینه پستان ماهیانه توسط خود فرد و انجام ماموگرافی سالانه از سن ۴۰ تا ۷۰ سالگی

سرطان دهانه رحم ← انجام تست پاپ اسمیر سالیانه تا سن ۶۰ سالگی

سرطان روده بزرگ (کولورکتال) ← غربالگری از طریق کولونوسکوپی در سنین ۴۵-۷۰ سال انجام می شود و حداقل هر ۵ تا ۱۰ سال یک بار باید تکرار شود. انجام آزمایش وجود خون مخفی در مدفوع که با آزمایش ساده مدفوع انجام می شود.

سرطان پروستات ← معاینه ی پروستات از راه مقعد توسط متخصص که از سن ۴۰ سال به بالا انجام شود و انجام آزمایش PSA

می تواند منجر به HIV و همچنین، هپاتیت B و هپاتیت C شود که خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد.

* یکی از راههای پیشگیری از کانسر، محافظت در برابر عفونت های ویروسی است. در مورد واکسیناسیون با پزشک خود مشورت کنید:

⇒ هپاتیت B: هپاتیت B می تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهد. واکسن هپاتیت B به افرادی که دارای عفونت مقاربتی هستند، افرادی که داروهای داخل وریدی استفاده می نمایند و افرادی که در معرض خون یا مایعات بدن آلوده هستند، توصیه می شود. البته برای افراد متولد ۱۳۷۳ به بعد واکسیناسیون هپاتیت B جزو واکسیناسیون روتین کشوری شده است.

⇒ ویروس پاپیلومای انسانی (HPV): یک ویروس مقاربتی است که می تواند منجر به سرطان دهانه رحم و سایر دستگاه های تناسلی و همچنین سرطان های سلول سنگفرشی سر و گردن شود.

واکسن HPV برای دختران و پسران ۱۱ و ۱۲ ساله توصیه می شود. سازمان غذا و داروی آمریکا استفاده از واکسن Gardasil 9 را برای آقایان و خانم های سنین ۹ تا ۴۵ سال تصویب کرده است.

* رابطه جنسی ایمن را جدی بگیرید. تعداد شرکای جنسی خود را محدود کنید و هنگام رابطه از کاندوم استفاده نمایید. هر چه تعداد شرکای جنسی شما بیشتر باشد، احتمال ابتلا به عفونت مقاربتی مانند HIV یا HPV بیشتر می شود. افرادی که به HIV یا ایدز مبتلا هستند،