مبارزه باسرطان

فاصله مراقبت از سرطان

 را كم كنيم

واحد ارتقاء سلامت

مرکز آموزشی درمانی فارابی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

 بهمن1401

**فاصله ها رادر**

* **بي خبري از عوامل خطر سرطان تا دانستن آنها**
* **شناسايي يك فرد مشكوك به سرطان تا تشخيص قطعي**
* **بين دسترسي – انواع خدمات تشخيصي ودرماني**
* **بي خبري ازعلائم ونشانه هاي سرطان تا دانستن آنها**

 **را كم كنيم**

**پيشگيري از سرطان با كنترل عوامل محيطي**

**عوامل محيطي سرطان:**

**1.تماس با مواد شيميايي درمواجهه شغلي**

**2.اشعه ماوراء بنفش نور خورشيد**

**3.آلودگي هوا**

**4.اشعه راديو اكتيو**

**پيشگيري:**

**1. اجتناب از تماس بامواد شيميايي در محل كار**

**2.وجود تهويه مناسب در محل**

**3.استفاده از ماسك در محيط هاي آلوده**

**4.محافظت از پوست در برابر نور خورشيد**

**ساير موارد پيشگيري از سرطان بارعايت نكات ذيل:**

**1.تغذيه صحيح**

**2.دوري از الكل ودخانيات**

**3.فعاليت بدني منظم**

**4.پيشگيري از چاقي**

**تغذيه صحيح جهت جلوگيري از سرطان**

* **مصرف غذاهاي چرب ،سرخ كرده را كاهش داده وبه جاي آن از غذاهاي آب پز،بخار پز،تنوري وكبابي استفاده كنيد.**
* **مصرف ميوه وسبزيجات را د برنامه غذايي خود افزايش دهيد**
* **از چاشني هايي مثل آبليمو،سركه،آبغوره وآب نارنج به جاي سسهاي چرب براي تهيه سالاد استفاده كنيد.**
* **از مصرف تنقلاتي مثل چيبس وپفك وآبميوه هاي صنعتي تا حد امكان خوداري كنيد.**
* **از مصرف نوشابه ها خوداري كرده وبه جاي آن از آب ودوغ هاي كم چرب وبدون گاز استفاده كنيد.**
* **از مصرف غذاهاي آماده مثل انواع ساندويچ ها ،اسنك ها،مرغ كنتاكي و پيتزا پرهيز كنيد.**
* **در طول روز 6تا 8 ليوان آب بنوشيد.**

**تاثير مصرف دخانيات دربروز سرطان**

**پزشكان هشدار دادند با اولين سيگاري كه مي كشيد ظرف تنها چند دقيقه پس ازاستنشاق دود سيگار به درون ريه ها روند آسيب هاي ژنتيكي به بدن آغاز مي شود.**

**مواد مضر موجود دردود تنباكو يكي از عوامل مهم بروز سرطان ريه است.اين تاثير مضر به قدري سريع است كه درست شبيه تزريق مستقيم اين ماده به درون جريان خون است.**

**محققان ثابت كرده اند كه دود سيگار حاوي 100تركيب سمي و70 تركيب سرطان زا ست.**

**البته فوايد زيادي در ترك سيگار براي افرادي كه بيمار هستند يا افرادي كه مبتلا به سرطان هستندوجود دارد.**

**ترك سيگار خطر ابتلابه عفونت ها را كاهش مي دهد، مثل پنوموني كه سبب مرگ در بيماراني مي شود كه همزمان مبتلا به ساير بيماري ها نيز مي باشند.**

**فعاليت بدني منظم**

**فعاليت جسماني خود را به مدت 30تا45 دقيقه روزانه**

**وحداقل 5روز در هفته افزايش دهيد وبه انجام ورزشهاي هوازي با شدت متوسط مانند پياده روي ،شنا وتمرينات كششي بپردازيد**.

**چاقي**

**اضافه وزن وچاقي از مشكلات شايع ناشي از زندگي ماشيني وكم تحركي است.**

**علل چاقي كدام است؟**

* **زمينه هاي ارثي**
* **برخي بيماري ها**
* **دريافت انرژي بيش از حد نياز بدن**
* **كم تحركي**