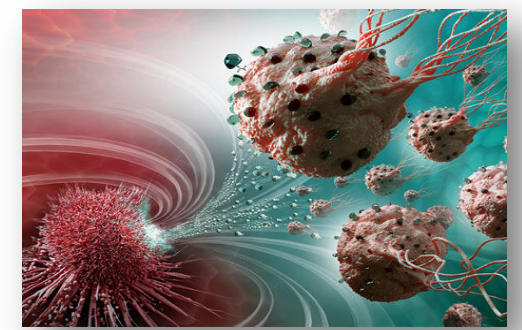




اصول دهگانه پیشگیری از سرطان



خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید. برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت واکسن تزریق کنید. برای آمیزش جنسی مشکوک از وسایل یا مواد محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان ناشی از آن مبتلا نشوید.



تغذیه سالم داشته باشید. از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نکه دارنده مانند کنسرو سوسیس - کالباس و مشروبات الکلی پرهیز کنید.



وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید. وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد. از کاهش و افزایش مکرر وزن پرهیزید.



فعالیت بدنی منظم داشته باشید. فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان را کاهش می دهد روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.



از مصرف دخانیات پرهیز کنید. استفاده از هر یک از فراورده های توتون مانند سیگار و پپ و قلیان خطرناک است. حتی اگر سیگار هم نمی کشید از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.



مراجعه به پزشک در صورت تغییر در خال های پوستی-زخم های بدون بهبود-توده در هر جای بدن-سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت-اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی-استفراغ یا سرفه خونی خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن و نوک پستان-بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل



زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید. با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید. -از رقابت های ناسالم و تنش آفرین پرهیزید.



زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید. از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند. به طور میانگین ۷ ساعت در شب بخواهید. افکار مثبت را در خود تقویت کنید



در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید. برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید و تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهد. باید از ماسک مناسب استفاده نمایید.



از پوست خود محافظت کنید. سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. حتما از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.