

## سرطان

سرطان به معنای رشد و تکثیر غیر طبیعی سلول های بدن می باشد. زمانی این بیماری بروز می کند که رشد و تقسیم سلول ها بدون مرگ آن ها ادامه پیدا می کند. در واقع این سلولها خاصیت اختصاصی بودن محل زندگی و رشد خود را از دست داده اند و قادرند در بافت های مختلف رشد کنند و به بافت های اطراف آسیب رسانده یا آن ها را از بین ببرند. آن ها می توانند از طریق گردش خون یا سیستم لنفاوی از یک عضو یا قسمت به عضو یا قسمت دیگری انتشار پیدا کنند

### سرطان ترس ندارد

### آگاهی نیاز دارد

سرطان ترس ندارد چرا که ۴۰ درصد سرطانها به طور کلی قابل پیشگیری اند و ۴۰ درصد به

۱ طور کامل قابل درمان اند.

## پیشگیری از سرطان

### (۱) به هیچ وجه سیگار نکشید.

سیگار عامل ۳۰٪ از مرگ و میرهای ناشی از سرطان است. علی الخصوص سرطان ریه که بیش از سایر سرطان ها عامل مرگ مردم است. به گفته ی کارشناسان یکی از بهترین راه های کاهش خطر سرطان، اجتناب از مصرف توتون و تنباکو است.



### (۲) وزن خود را کنترل کنید.

اضافه وزن فقط به کمر شما آسیب نمی زند بلکه چاقی بیش از حد عامل افزایش خطر ۱۰ گونه سرطان از جمله مری، کلیه و کیسه صفرا است. بافت های چاق، پروتئینی تولید می کند که موجب التهاب می شود، سلول های سرطانی را تقویت می کند و خطر ابتلا به سرطان را بالا می برد.



۲

### (۳) داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در

### هفته

تحقیقات نشان می دهد ورزش های کم و کوتاه نیز می تواند مؤثر باشد. ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته کفایت تا شانس ابتلا به سرطان سینه در زنان ۳۵٪ کاهش یابد



### (۴) مشروبات الکلی را کنار بگذارید.

الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دهان، گلو، روده بزرگ و سینه است. علت دقیق آن شناخته نشده است، اما محققان گمان می کنند الکل به بافت های بدن آسیب می رساند.



۳



# مرکز بهداری شمالغرب

بیمارستان شهید عارفیان

گروه هدف : مراجعین و کارکنان



آنچه لازم است همه در

مورد سرطان بدانیم

تهیه شده توسط :

سوپروایزر آموزشی

تاریخ بازبینی : زمستان ۹۸

شماره پمفلت : ۳۰۸ / SELF

\* برای جلوگیری از ابتلا به سرطان از عوامل خطر زیر دوری کنیم:



(۱) از شیرین کننده های مصنوعی

(۲) دهانشویه های حاوی اتانول

(۳) تلفن همراه

(۴) ضدعرق هاو دئودرانت های حاوی پارابن

(۵) رنگ مو

متأسفانه خیلی از افراد به علت سرطان نمی میرند بلکه به دنبال ترس ناشی از آن جان خود را از دست می دهند، حال آن که ترس را باید کنار گذاشت، در کشور ما علم پیشرفت زیادی داشته که درصد بالایی از سرطان ها با تشخیص به موقع و پیگیری درمان قابل مهار ودرمان می باشند.

رفرنس : سایت: [crtsh.iums.ac.ir](http://crtsh.iums.ac.ir)

(۵) جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

برنزه کردن پوست با اشعه ماورای بنفش تاحدی در آن نقش دارد، اما قرار گرفتن مقابل نور مستقیم آفتاب زیان آورتر است. خوشبختانه این خطر با مصرف مقدار کمی ضد آفتاب ساده، کمتر می شود.

(۶) آرام باشید و از محیط های پر استرس دوری کنید.

(۷) هر چند وقت یکبار چکاپ کنید.

بعد از ۲۰ سالگی، برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید. زنان هر سه سال یکبار تا چهل سالگی باید تست سینه انجام دهند و بعد از آن سالی یکبار ماموگرافی انجام دهند (بررسی و آزمایش سینه تا ۲۵٪ خطر سرطان کشنده سینه را کاهش می دهد).

\* هر سه سال یکبار جهت پیشگیری از سرطان رحم تست پاپ اسمیر انجام دهید.

\* از ۵۰ سالگی روده بزرگ را چک کنید.

(۸) تغذیه مناسب داشته باشید..

میوه و سبزیجات تازه ، بخشی از یک رژیم سالم نیستند، بلکه خاصیت ضد سرطانی هم دارند. به همین دلیل هرروز ۲ و نیم پیمانه میوه وسبزیجات تازه مصرف کنید . \* کلم بروکلی خاصیت ضد سرطانی دارد.