

راهکارهای پیشگیری از سرطان



توصیه های پیشگیری از سرطان شامل مجموعه ای از سبک زندگی است که می تواند تاثیر بسیار زیادی در پیشگیری از این بیماری و سایر بیماریهای مزمن در طول عمر داشته باشد

۱. حفظ وزن سالم

اضافه وزن و چاقی با بسیاری از سرطانها، از جمله مری، کبد، روده بزرگ، پستان و کلیه ارتباط دارد.

۲. فعالیت بدنی متوسط و شدید

بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی (WHO) فعالیت بدنی مورد نیاز، شامل حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته و شامل ۲۱ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و ۱۱ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول روز است اگر چه انجام ورزشهای بیشتر مزایای بهتری برای پیشگیری از سرطان دارد.



۳- رژیم غذایی

برای پیشگیری از سرطان، مصرف غلات کامل، سبزیجات، میوه های تازه، حبوبات را بخشی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید شواهد قوی حاکی از اثرات محافظتی دانه و فیبر در برابر سرطان روده بزرگ است و برای این منظور مصرف فیبر به میزان ۳۰ گرم در روز توصیه می شود و همچنین مصرف ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات تازه در روز لازم است در این زمینه مصرف انواع سبزیجات و میوه های تازه در ۵ وعده طی روز و پرهیز از مصرف غذاهای نشاسته ای توصیه می شود.



۴- خودداری از مصرف غذاهای آماده و فوری

پرهیز از مصرف فست فود ها و غذاهای فراوری شده دیگر توصیه لازم برای پیشگیری از سرطان است این غذاها معمولا دارای چربی، نشاسته و یا قند بالا هستند این مواد غذایی، به راحتی در دسترس بوده مقرون به صرفه، خوشمزه، و انرژی زا هستند اما باید توجه داشت که بار گلیسمی (قند) بالایی دارند این غذاها شامل فست فودها، بسیاری از غذاهای آماده شده، غذاهای سبک مانند اسنک، میان وعده ها، دسر ها و آب نباتها هستند.



۵- کاهش مصرف گوشت های قرمز و فراوری شده

مصرف گوشت قرمز و گوشت فراوری شده را محدود کنید. گوشت قرمز شامل عضله پستانداران از جمله گاو، گوساله خوک، گوسفند و بز است. گوشت فراوری شده شامل گوشت های شور، تمیز شده و دودی از جمله ژامبون، کالباس، بیکن و سوسیس هستند.

حد مجاز مصرف گوشت قرمز در هفته ۳۰۰-۵۰۰ گرم و مقدار کمی گوشت فراوری شده است شواهد قوی ارتباط مصرف گوشت قرمز با سرطان روده بزرگ را تایید کرده اند.



۶- کاهش مصرف نوشیدنیهای شیرین

مصرف بیش از حد نوشیدنیهای شیرین با افزایش وزن و چاقی مرتبط است و شانس ابتلا به انواع خاصی از سرطانها را افزایش می دهد آب نوشیدنی و نوشیدنیهای غیر شیرین، از جمله چایی و قهوه، بدون شکر را جایگزین این نوشیدنی های شیرین کنید.





۹- تغذیه نوزاد با شیر مادر

شیردادن به نوزاد از مادران در برابر سرطان پستان محافظت می کند و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آنها کاهش می دهد. تغذیه با شیر مادر باعث رشد سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن نوزادان می شود و خطر ابتلا به آسم، دیابت نوع ۲، اضافه وزن و چاقی را کاهش می دهد.



۱۰- پرهیز از مصرف دخانیات

استفاده از هر نوع دخانیات، خطر ابتلا به سرطان را در شما افزایش می دهد و با انواع مختلف سرطان، از جمله سرطان ریه، مری، حنجره، دهان، گلو، لوزالمعده، مثانه، دهانه رحم و کلیه مرتبط است. تنباکوی جویدنی ممکن است منجر به سرطان حفره دهان و لوزالمعده شود. حتی اگر از دخانیات استفاده نکنید، قرار گرفتن در معرض دود نیز می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. اجتناب از دخانیات یا تصمیم به قطع مصرف آن، بخش مهمی از روند پیشگیری از سرطان است. در صورت نیاز به ترک دخانیات، می توانید با پزشکتان در مورد راهکارهای ترک آن مشورت نمایید. در سراسر جهان مصرف دخانیات یکی از بزرگ ترین عوامل خطر قابل پیشگیری برای مرگ ناشی از سرطان است. دود تنباکو بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی دارد که حداقل ۲۵۰ تا از آنها مضر هستند و بیش از ۵۰ نوع از این مواد شیمیایی می توانند علت سرطان باشند.



۷- پرهیز از مصرف الکل

توصیه های جهانی پرهیز کامل از مصرف الکل را توصیه کرده اند شواهد قوی حاکی از ارتباط نوشیدنیهای الکلی با سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، روده بزرگ، پستان و معده است.



۸- پرهیز از خوردن مکمل ها برای تامین نیازهای تغذیه ای

به مکمل ها برای تامین نیازهای تغذیه ای خود تکیه نکنید هیچ گونه شواهد قوی مبنی بر ارتباط مصرف مکمل های غذایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان به جز مصرف کلسیم در مبتلایان سرطان روده بزرگ، وجود ندارد.

با این حال مکمل ها می توانند در جمعیت های بسیار خاصی مفید باشند از جمله ویتامین B12 برای افراد بالای ۵۰ سال که به طور طبیعی مشکل جذب این ویتامین را دارند.

اسید فولیک و مکمل های آهن دار برای زنان باردار ویتامین D برای نوزادان، کودکان، زنان باردار و مادران شیرده.



پیشگیری از بیماری سرطان



کد: pm-06-143-A-06

شناسنامه ی بروشور آموزشی

راهکارهای پیشگیری از سرطان

عنوان

آذر محمدی کارشناس پرستاری

تهیه کننده

کارگروه آموزش به بیمار

تأیید کننده

بازبینی: ۱۴۰۷

سال تهیه: ۱۴۰۳

منابع:

<https://ddri.tums.ac.ir/Zcwgo>
وزارت بهداشت و درمان و آموزش ارتقاء سلامت
و دفتر بیماریهای غیر واگیر (اداره سرطان)



دکتر رضا وجدانی

پزشک تأیید کننده:

دکتر سیدعباس رخشا

ناظر کیفی:

