



آموزش به بیمار

راه های پیشگیری از سرطان



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

مراجعه به پزشک و آزمایش منظم

به طور منظم خود را برای انواع شایع تر سرطان و معاینه و چکاپ کنید. به تغییرات بدنتان توجه کنید. به این ترتیب امکان تشخیص زودرس سرطان و موفقیت بیشتر درمان آن فراهم میشود. اگر متوجه ایجاد تغییری شدید به پزشک مراجعه کنید



منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش

سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



ورزش و تناسب وزن: تناسب اندام و داشتن

وزنی مناسب میتواند در پیشگیری از سرطان مفید بوده و خطر انواع سرطان از جمله سرطان سینه و پروستات - ریه کولون و کلیه را کاهش دهد. دوری از رفتار های پرخطر: رفتارهای جنسی پر خطر میتواند باعث آلوده شدن شما به انواع



ویروس ها شود که خود خطر سرطانهایی مثل مقعد کبد و آلت - ریه را افزایش میدهد همچنین استفاده از سوزن آلوده میتواند شما را در معرض خطر هپاتیت قرار داده که خود باعث افزایش خطر سرطان کبد میشود.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماران می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید .



سبک زندگی شما تا حد قابل قبولی میتواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. یک سوم تمام سرطان ها در کل دنیا با تغذیه صحیح - اجتناب از سیگار و حفظ وزن در حد متعادل قابل پیشگیری اند. توصیه های زیر را به برنامه های روزانه تان اضافه کنید بدن و سیستم ایمنی تان را از این طریق تقویت کنید و به جنگ یکی از مهلک ترین بیماریها یعنی سرطان بروید:

محافظت در برابر نور خورشید

- ❖ از آفتاب ظهر دوری کنید.
- ❖ در سایه بایستید.
- ❖ لباس هایی بپوشید که تمام پوست را پوشش دهند.
- ❖ به میزان لازم از ضد آفتاب استفاده کنید.
- ❖ هر چند انتخاب غذاهای سالم نمیتواند جلوگیری از سرطان را تضمین کند اما ممکن است ابتلا به سرطان را کاهش دهد

مقدار زیادی میوه وسبزیجات بخورید

- ❖ رژیم غذایی خود را بر پایه میوه ها و سبزیجات و همچنین غلات کامل ودانه ها بنا کنید .

محدود کردن مصرف چربی

- ❖ غذاهای کم چرب تری را انتخاب کنید چرا که غذاهای چرب میتوانند باعث چاقی شوندو چاقی نیز میتواند ریسک سرطان را افزایش دهد.

الکل نخورید

- ❖ خطر انواع مختلف سرطان از جمله سرطان کبد و کلیه با میزان الکی که میخورید ارتباط دارد



سیگار نکشید

- ❖ استفاده از هر نوع سیگار شما را در معرض خطر سرطان قرار میدهد. سیگار کشیدن با انواع مختلفی از سرطان از جمله سرطان ریه ومثانه و کلیه در ارتباط است. همچنین جویدن تنباکو میتواند باعث سرطان حفره دهان و پانکراس شود . حتی اگر سیگار نمیکشید در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفتن هم میتواند باعث سرطان ریه در شما شود.

سیگار نکشید !!!

