



مرکز آموزشی درمانی شهدا تبریز

## پیشگیری و کنترل سرطان



کمیته آموزش به بیمار و همگانی

زیر نظر: دکتر بازآور

تهیه و تنظیم: ، ثریا قلی پور (کارشناس ارشد پرستاری)

تابستان 1403



آدرس: تبریز - گلشهر - بلوار گلستان - بیمارستان شهدا

Tell: 041-33893336

۵

هفت علائم هشدار دهنده ابتلا به انواع سرطانها

- 1- تغییر در عادت دفع مدفوع یا ادرار یا پیدا شدن خون در مدفوع یا ادرار
- 2- بهبود نیافتن زخم های پوستی پس از دو هفته
- 3- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از مجاری طبیعی بدن
- 4- توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن
- 5- اشکال در بلع غذا
- 6- هر گونه تغییر در زگیل یا خال های موجود در بدن
- 7- سرفه های مداوم یا خونی یا گرفتگی مزمن صدا

منابع:

- 1- پرستاری داخلی- جراحی برونر و سودارث
- 2- هر آنچه که باید در باره سرطان بدانید؟

۴

سومین علت مرگ و میر در کشور ما سرطان است.

سرطان شامل مکانیسم هایی است که رشد و تکثیر طبیعی سلول را مختل می کند و در نهایت باعث مرگ سلول می شود.

### عوامل خطر سرطان شامل:

1- سبک زندگی ناسالم (تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی کم، استرس و ...).

2- سیگار و دخانیات 3- الکل 4- ژنتیک 5- سن بالا 6- آلودگی های محیطی 7- عوامل عفونی 8- عوامل شغلی 9- فاکتورهای جنسی و هورمونی.

### توصیه ها :

1- هر وعده غذایی باید شامل دو سوم مواد گیاهی و یک سوم مواد حیوانی باشد. چون گیاه فیبر، مواد مغذی و چربی کمتری دارد.

2- فیبر بخشی از غلات، میوه ها و سبزیجات است که توسط دستگاه گوارش هضم نمی شود و باعث می شود مواد سرطان زا توسط مدفوع از دستگاه گوارش خارج شوند.

3- به جای نوشیدن آب میوه سعی کنید خود میوه را بخورید تا فیبر آن را دور نیاندازید.

4- برای اینکه در هر وعده غذایی از فیبر استفاده کنید باید:

- در وعده صبحانه میوه ها و آجیل را اضافه کنید.
- در وعده نهار و شام یک بشقاب سالاد، میوه و سبزیجات و روغن زیتون استفاده کنید.
- جهت میان وعده از میوه ها و آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده استفاده کنید.
- به جای دسر چرب از میوه استفاده کنید.

5- چربی ها را از وعده غذایی خود حذف نکنید چون بعضی از آن ها از جمله چربی های غیر اشباع که محصول گیاه هستند و در دمای محیط مایع می باشند خاصیت ضد سرطان دارند.

6- روزانه حداقل 8 لیوان آب و مایعات مصرف کنید.

7- در صورتی که ظروف شما آسیب دیده و کهنه شدند آنها را دور انداخته و ظروف جدید بخرید چون ماده سازنده ظروف با مواد غذایی حین پخت و پز واکنش داده و تولید سم می کنند.

### چند توصیه کلی در مورد پیشگیری از سرطان :

1- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.

2- روزانه حداقل 30 دقیقه تند راه بروید.

3- روزانه 5 عدد میوه و سبزی بخورید.

4- مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.

5- وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زا است.

6- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.

7- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.

8- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید. ابتلا به دیابت نمی باشد.

9- با خود و محیط زیست و دیگران مهربان باشید

10- علایم هشدار سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.

