

بسیاری از سرطان‌ها نقش دارند، مساله تماس با عوامل سرطان‌زا مهمترین فاکتور در بروز این بیماری است. حتی اگر فردی زمینه ژنتیکی ابتلا به سرطان را داشته باشد، ولی مواجهه خود را با عوامل سرطان‌زا کم کند، شانس بروز سرطان در وی به نحو قابل توجهی کاهش می‌یابد. عوامل محیطی در بروز سرطان بسیار تاثیرگذار هستند . زمینه‌های ژنتیکی، استعداد فرد را در ابتلا به بیماری مشخص می‌کند، ولی تماس با عوامل محیطی عاملی است که بروز آن را افزایش می‌دهد. این عوامل محیطی، موارد متعددی هستند، از جمله اشعه‌ها مانند مواد رادیواکتیو که در خلال جنگ دوم جهانی دوم در شهرهای ژاپن استفاده شد یا فاجعه چرنوبیل. همچنین در مشاغلی که افراد با مواد رادیواکتیو تماس دارند، شانس بروز سرطان افزایش می‌یابد در دنیایی که هر روز با منبع اطلاعاتی بسیاری در خصوص انواع و اقسام خوردنی‌ها نوشیدنی‌ها و فواید و مضرات آنها بیشتر آشنا می‌شویم قطعا اطلاعات ضد و نقیضی هم رد و بدل می‌شود که همواره ما را با چه بخوریم، و چه نخوریم؟

ترویج عادات صحیح غذایی، طول عمر مردم را تا **10** سال افزایش داد. افراد می‌توانند **86** سال عمر کنند و با افزایش آگاهی و ارتقای فرهنگ سلامت می‌توان کاری کرد سبکته‌های مغزی و قلبی کاهش یابد. اگر بتوانیم فرهنگ خود مراقبتی را در کشور نهادینه کنیم، در کاهش میزان بیماری‌ها و نیز هزینه‌های درمانی موفق خواهیم بود.

باید به‌گونه‌ای فرهنگ‌سازی کنیم که عادات نادرست غذایی در مصرف نمک تغییر کند چراکه مصرف زیاد نمک و روغن در ابتلا به بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر تأثیر اساسی دارد. در حال حاضر در کشور ما، سرطان دومین علت مرگ و میر است، و پس از بیماری‌های قلبی و عروقی نزدیک به **11** درصد از علت مرگ‌ها، را به خودش اختصاص داده است در میان عوامل سرطان‌زا، غیر از عوامل ارثی که در بروز

یک باور غلط بین اغلب مردم وجود دارد که گمان می‌رود، فردی که مبتلا به سرطان شد، دیگر امیدی به زنده بودنش نیست و این خود بزرگ‌ترین و اولین ضربه کاری است که به اصطلاح سرطان به فرد بیمار وارد می‌کند. این باورهای غلط به تشدید بیماری دامن می‌زنند. یقیناً دانستن اطلاعات دقیق و شنیدن آن از زبان متخصصان در پیشگیری از بیماری‌های خاص مؤثر و مفید فایده است. هرچند که سرطان بیماری خطرناکی است و در برخی موارد میزان بقای عمر را کوتاه می‌کند، اما مهم‌ترین کاری که می‌توان در این حوزه انجام داد پیشگیری است، همه باید برای پیشگیری دست به دست هم دهیم .

40 درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند و می‌توان با خود مراقبتی، تغییر سبک زندگی و



پیشگیری از سرطان با خود مراقبتی



واحد آموزش بیمارستان

شهید دکتر بهشتی 1395

می شود. محققان و پزشکان معتقدند انگور قرمز بخورید چون این میوه سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که می تواند خطر ابتلا به سرطان را پایین آورد. به اعتقاد آنها مصرف سیر و پیاز را به خاطر بوی بد آنها از دست ندهید؛ این محققان همچنین توصیه می کنند از گوشت قرمز فاصله بگیرید، کمتر کباب بخورید، چیپس و پنیر ممنوع، و هر روز آبمیوه نخورید، بلکه میوه طبیعی میل کنید. خوردن آسپرین، قدم زدن 30 دقیقه در روز، نوشیدن شیر، ایستادن بیشتر از نشستن، آب پز کردن گوشت، خوردن کلم بروکلی آب پز، نوشیدن چای سبز و استفاده از کرم های ضد آفتاب هم از جمله مواردی است که پزشکان به همه افراد توصیه می کنند تا بدین ترتیب هر کس با خود مراقبتی بتواند سپری محکم در برابر حملات سلول های سرطانی ایجاد کند.

. در این بین داشتن یک زندگی سالم با تغذیه ای مناسب و حتی الامکان به دور از هر نوع مواد افزودنی و ترکیبات شیمیایی با چاشنی آرامش و به اضافه کمی ابتکار و خلاقیت در ساختن محیطی شاد و آرام برای یک زندگی ایمن، خود مراقبتی هایی است که همه افراد یک خانواده را در برابر انواع و اقسام بیماریها بخصوص سرطان واکسینه می کند. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که ذائقه تان خیلی با غذاهای خانگی میانه خوبی ندارد و به هزار یک دلیل واهی از جمله نداشتن وقت آشپزی ترجیح می دهید هفته ای دو، سه وعده غذای بیرون (فست فود و غذای رستورانی) میل کنید، یقین بدانید خطر ابتلا به بیماری خاموش سرطان در انتظار شماست. پس برای پیشگیری از هر نوع ابتلا به بیماری از جمله قندخون و چربی خون و سکته و سرطان از همین امروز عادات غذایی خود را تغییر دهید و مهم تر از همه سبک زندگی تان را اصلاح کنید، چون سالم زیستن صرفاً در خوردن نیست، بلکه هر نوع رفتار و کردار غلط آدمی، باعث بروز بیماری خاصی در بدن