

این پمفلت آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقاء سلامتی تهیه شده است.

افراد در گذشته فکر می کردند تنها عوامل بسیار کم و محدودی وجود دارد که آنها را از ابتلا به سرطان محافظت می کند. در سال های اخیر محققین دید عمیق تری نسبت به سرطان پیدا نموده اند . آنها دریافته اند که سرطان چگونه به وجود می آید ، رشد می کند و چه عوامل زیستی و محیطی احتمال خطر بروز بیماری را بیشتر می کند . اکنون آشکار است که چه قدم هایی بایستی برای حفاظت در برابر سرطان برداشته شود . عادات و رفتار های شما می تواند خطر بروز سرطان را کاهش یا افزایش دهد. عادات رفتاری بر سلامت فرد در طی سالیان متمادی تاثیر دارد.

مواردی که می توانند در محافظت از ابتلا فرد به سرطان موثر باشند:

1- **عدم استعمال دخانیات :** سیگار ، دود سیگار و مصرف تنباکو و حشیش از علل بروز سرطان مری ، گلو، دهان و ریه می باشد، همچنین از افرادی که سیگار می کشند به دلیل مضرات دود سیگار اجتناب کنید . سیگار در شکل غیر مستقیم و نهفته و اثرات دود آن در افراد غیر سیگاری ، علت مرگ صدها تن از مبتلایان به سرطان ریه در سراسر دنیا می باشد. همچنین بین سیگار و بروز سرطان دهانه رحم در زنان ارتباط وجود دارد.

2- **نگه داشتن وزن در حد طبیعی:** در رژیم غذایی خود مصرف غذاهای پر چرب را محدود کنید، به خصوص چربی های حیوانی ، مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده ، خطر بروز سرطان روده ، پروستات و پستان را افزایش می دهد. میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید. آنتی اکسیدان های موجود در این غذاها، بدن را در برابر ابتلا به سرطان محافظت می کنند. جهت کاهش خطر بروز سرطان ، روزانه چهار تا پنج وعده میوه و سبزی در رژیم غذایی خود بگنجانید.

3- **انجام فعالیت های ورزشی منظم:** از نظر جسمی فعال باشید . وزن ایده آل داشته باشید.

۴- **عدم مصرف مشروبات الکلی:** از مصرف الکل پرهیز کرده و آن را به حداقل ممکن برسانید. مصرف زیاد الکل با سرطان های بینی ، دهان، زبان، لوله گوارش و کبد در ارتباط است.

۵- **جلوگیری از مواجهه طولانی با نور آفتاب:** ملانوما نوعی سرطان پوست است که معمولاً با قرار گرفتن در معرض نور آفتاب مرتبط است. هنگامی که در معرض نور آفتاب قرار می گیرید از کلاه و کرم های مخصوص استفاده نمایید.

۶- **محدودیت مواجهه با عوامل شغلی خطرناک:** هنگام کار کردن و یا سروکار داشتن با مواد شیمیایی سرطان زا ، از وسایل حفاظتی مانند دستکش ، لباس مخصوص و ماسک استفاده کنید. از دستور العمل هایی که بر روی این مواد نوشته شده اند در حین استفاده آنها ، پیروی کنید .

	عنوان سند: خودحفاظتی در برابر سرطان	
	شماره سند: BH-P-158- شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰ تاریخ تدوین: شهریور ۹۸	

خودحفاظتی در برابر سرطان

واحد ارتقاء سلامت

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

آدرس: مشهد- خیابان بهار

تلفن تماس: ۵- 05138590051

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda

Bentolhoda-hospital-maternity

بیمارستان بنت الهدی

کاهش وزن بی دلیل

نفخ و سوزش سر دل به مدت طولانی

تنگی نفس و خط خونی

سرفه شدید و درد قفسه سینه

اسهال و یبوست متناوب

سرطان در کمین ماست هوشیار باشیم.

بامشاهده هریک از علائم ذکرشده در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

ضعف و خستگی:

ضعف و خستگی که با استراحت و خواب کاهش نمی یابد و ناشی از مشکلات روحی ، روانی نباشد

وجود آمدن توده ای در بدن

زردی (یرقان)

درد شکم ، کمر یا لگن

خونریزی غیر معمول

پیدایش یا تغییر لکه ها و خال های پوستی