



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0068

عنوان	اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
نایب کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
نایب کننده علمی: آقای دکتر محمدرضا اوزی- فوق تخصص	
خون و انکولوژی	



۵

- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم بگیرید.

- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

- ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک

- تغییر در خال های پوستی

- زخم های بدون بهبود

- توده در هر جای بدن

- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت

- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

- استفراغ یا سرفه خونی

- اسهال یا یبوست طولانی

- خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان

- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل



“سلامت و تندرست باشید”

منبع:

ترجمه تذکری زهرا و همکاران (۱۳۹۷)، درسنامه برونر و سودارث ۲۰۱۸، مفاهیم و چالش های مراقبت از بیمار، انتشارات جامعه نگر، ویراست چهاردهم



۵

زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

- در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.



از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.

- در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.

- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.

- خویشن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.

- دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.

- به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.

- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آن ها توهین نکنید.

- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.

- همه آدم ها، خوبی ها و بدی هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند، بپذیرید.



۴

سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و

امید



چند پیام کلیدی:

از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

- استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.

- حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.

- از نشستن در کنار افراد سیگاری پرهیز نمایید.

- سیگار را ترک نمایید.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید

- فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.

روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید



- از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیزید.

وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

- وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.

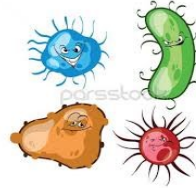
- توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

- مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

- از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.

- غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید



- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت لازم

است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند

مانند کسانی که با فرآورده های خونی سر و کار

دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.

- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به

ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه

رحم و مقعد مبتلا نشوید.

از پوست خود محافظت کنید

- در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید اما باید توجه کرد که به میزان

مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با

افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می

شود.

- در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از

کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس

سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

- از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.

- اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد.

- بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو

ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز،

استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.

- اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید

زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای

SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.

در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

- مشاغل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبلسازی، کار در صنایع آهن، فولاد،

زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را

افزایش می دهند.

- از تماس با آفت کش ها پرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه

پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو

داد.

- به هنگام کار با حلال ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می

شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.

- اگر در محیطی هستید که در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، لیاف و

گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود

قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار

گرفته است و مانع از دید شما نمی شود.

