

دفتر آموزش و ارتقای سلامت  
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی آموزش پزشکی  
دفتر تیرهای های غیرالکلیز اداره سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

# پیشگیری از سرطان؛ تغذیه



تغذیه

## پیشگیری از سرطان؛ تغذیه

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تایید شده است. شیوه زندگی و عادات های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد. تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد:

- **تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می آورد:** ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آنها سرطان پستان (خصوصاً در زنان یائسه)، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است. همچنین در مورد سرطان پستان، ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است و افراد دچار اضافه وزن یا چاقی تشویق می شوند تا وزن خود را کم کنند. بنابراین یکی از اقدامات اصلی کاهش مصرف مواد قندی و چربی های اشباع شده است که میزان زیادی از کالری دارند و مقدار کمی مواد مغذی به بدن می رسانند. همچنین لازم است مواد غذایی مانند غذاهای سرخ کرده، کیک، آب نیات، بیسکویت، شربت ها و نوشیدنی های شیرین نیز محدود شود چراکه لفظ کم چرب یا بدون چربی روی مواد غذایی به معنای کم کالری بودن آنها نیست و در حقیقت کیک ها، بیسکویت ها و سایر مواد غذایی کم چربی همچنان سرشار از کالری هستند.



▪ **برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می کنند:** علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئین‌های غذایی، سهم چربی‌های اشباع (مانند روغن‌های جامد و چربی منابع حیوانی) و چربی‌های غیراشباع (مانند روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و کانولا) نیز از عوامل غذایی هستند که می‌توانند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشند.



▪ **نوع آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد:** سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. اگر هم روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.

بنابراین برای پیشگیری و مقابله صحیح با این بیماری، آشنایی با مواد غذایی لازم است تا هر فردی بداند چه غذاهایی بخورد و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کند.

## پیشنادهایی برای غذای سالم

## ○ از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.

گیاهان دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می کنند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند.

- بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد. بشقاب غذایی که حداقل دو سوم آن با غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک سوم آن فرآورده های لبنی، ماهی یا گوشت باشد، برای این منظور کمک کننده است.
- روزانه ۵ بار یا بیشتر سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی و میان وعده ها مفید است.
- مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.
- سعی کنید مواد غذایی را به طور کامل یعنی نزدیک به شکل اصلی خود مصرف کنید. بعنوان مثال به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.
- حداقل بعضی از میوه ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف کنید.
- در هنگام پخت سبزیجات، از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود.
- تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید. شستشو تمام سموم و آفت کش ها از بین نمی برد، اما آن را کاهش می دهد.





برای اینکه غذاهای گیاهی را در هر وعده رژیم غذایی خود داشته باشید، راهنمای ساده زیر کمک کننده است:

- **صبحانه:** میوه ها و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دوسر) اضافه کنید.
- **ناهار:** یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید. ساندویچ از نان کامل سبوس دار که با کاهو، گوجه فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.
- **میان وعده:** میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. از سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و فلفل مصرف کنید. از آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده مصرف نمایید.
- **شام:** سبزیجات تازه را به همراه برنج و یا ماکارونی مصرف کنید. سیب زمینی پخته را با کلم بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارونی به جای استفاده از سس خامه از سس گوجه با روغن زیتون استفاده کنید.
- **دسر:** به جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.

### ○ در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید.

فیبر بخشی از غلات، میوه ها، و سبزیجات است که بدن نمی تواند آن را هضم کند. انواع فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماری های قلبی می شوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می کنند و باعث می شوند ترکیبات سرطان زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس دار ( جو دو سر، ذرت بو داده، برنج قهوه ای، غلات و گندم کامل)، حبوبات (عدس، لوبیا، لپه، نخود، نخود فرنگی)، میوه ها (تمشک، سیب، گلابی، توت فرنگی، موز، زغال اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه های خشک، آلو، کشمش) و سبزیجات ( اسفناج، سبزیجات برگدار سبز تیره، نخود فرنگی، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب زمینی) وجود دارد. توصیه هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:

- از برنج قهوه ای به جای برنج سفید استفاده کنید.
- نان سبوس دار را به جای نان سفید جایگزین کنید.
- ذرت بو داده به جای چیپس سیب زمینی مصرف کنید.
- میوه های تازه مانند گلابی، موز یا سیب (با پوست) بخورید.
- از خوردن هویج تازه و کرفس، به جای چیپس لذت ببرد.
- از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.





### ○ مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده را محدود کنید.

گوشت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد سرطان است و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی‌های اشباع شده در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می‌کنند. شما می‌توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بعضی مطالعات رابطه مصرف زیاد گوشت فرآوری شده و سرطان‌های روده بزرگ، راسخ روده و معده را نشان داده‌اند. این رابطه ممکن است با نیتريت مرتبط باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتری‌ها به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه می‌شود. مصرف گوشت‌های فرآوری شده و گوشت‌هایی که به روش‌هایی مانند نمک سود کردن و دودی کردن نگهداری می‌شوند موجب تماس با مواد مضر و سرطان‌زا می‌شود.

- برش‌های نازک‌تر و با مقدار کم‌تر گوشت را انتخاب کنید. بهتر است مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از پانزده درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید.
- از گوشت آب‌پز یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.
- گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.
- لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.
- از گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس دوری کنید.

### ○ چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید.

حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چراکه برخی از انواع چربی ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می کنند. بنابراین لازم است از چربی های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد.

چربی های اشباع شده و چربی های ترانس برای سلامتی مضر هستند. چربی های اشباع شده روغن هایی است که در دمای اتاق به صورت جامد هستند و عمدتاً در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز، محصولات لبنی و تخم مرغ یافت می شود. اما چربی های اشباع نشده که از منابع گیاهی تولید می شوند و در دمای اتاق مایع هستند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. منابع سرشار از چربی های اشباع نشده شامل روغن زیتون، روغن کانولا، آجیل و آووکادو است. همچنین اسیدهای چرب امگا-۳ که در سلامت قلب و مغز نیز تاثیر دارند در این گروه قرار می گیرند. منابع خوب امگا ۳ عبارتند از: ماهی قزل آلا، ماهی تن و برخی دانه ها. توصیه هایی برای انتخاب چربی های مفید:

- استفاده از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مثل گوشت قرمز، کره و تخم مرغ را کاهش دهید.
- روغن زیتون و یا روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاهاست.
- آجیل و دانه ها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.





- ماهی قزل آلا، ساردین، شاه ماهی یا ماهی سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید.
- مواد تشکیل دهنده بر روی برچسب های مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن های هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه تهیه شده است، اجتناب کنید.
- هنگام تمیزکردن گوشت و یا خوردن آن چربی را از گوشت جدا کنید.
- محصولات لبنی بدون چربی و تخم مرغ که با اسیدهای چرب امگا-۳ غنی شده است را انتخاب کنید.
- مصرف فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی جات، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که چربی ترانس بالایی دارند، را محدود کنید.

### ○ الکل ننوشید

الکل علت شناخته شده در بروز تعداد زیادی از سرطانهاست (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطانها را بسیار بیش تر می کند. مصرف مداوم حتی مقدار پیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. لذا اکیدا توصیه می شود که به خصوص زنان با احتمال بالاتر خطر سرطان پستان (از جمله زنانی که سابقه خانوادگی دارند)، الکل مصرف نکنند.



## چه مواد غذایی از سرطان پیشگیری می کنند

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر سرطان محافظت می کنند. در این قسمت ابتدا به مواد مغذی موجود در غذاها اشاره می کنیم سپس به انواع مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری کننده هستند می پردازیم. ابتدا مواد مغذی:



**آنتی اکسیدان ها** موادی هستند که مانع از آسیب سلول ها و بافت ها می شوند و می توانند از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری کنند. میوه و سبزی بهترین منابع آنتی اکسیدان هایی مانند بتا کاروتن (رنگدانه های گیاهی)، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل ها و ویتامین ها.

**ویتامین A و بتاکاروتن**، که ویتامین A هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان مرتبط با ویتامین A است. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافت ها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می دهد. گرچه خوردن سبزی های برگ سبز و زرد و میوه های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زرد آلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) می تواند کمک کننده باشد از مصرف مکمل های بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری کرد چراکه مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.



**ویتامین C** در بسیاری از میوه ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات وجود دارد. بین مصرف ویتامین C و کاهش خطر بروز سرطان رابطه وجود دارد ولی مصرف ویتامین C به صورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است.





**ویتامین E**، یا آلفاتوکوفرول فعال‌ترین نوع ویتامین "ای" و یک آنتی‌اکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی‌های برگ سبز از منابع ویتامین "ای" هستند.

**سلنیوم** یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتی‌اکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مکمل سلنیوم می‌تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیش‌تری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی‌شود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی‌خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل‌ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیش‌تر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منبع خوبی از سلنیوم هستند.



**و اما برخی مواد غذایی هستند که دارای اثر پیشگیری کننده هستند:**

### ○ میوه‌ها و سبزیجات رنگ روشن

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. هرچه تنوع رنگی میوه‌ها و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد شیمیایی گیاهی مفید بیشتری به بدن خواهد رسید. مصرف بیش‌تر میوه و سبزی‌ها باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه می‌شود روزانه ۵ وعده یا بیش‌تر میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنیم. در شرایطی که جویدن و بلع میوه و سبزیجات برای فردی مشکل باشد، آب‌گیری، یک روش مناسب مصرف این مواد است. البته در این روش مصرف، گرچه مواد مغذی میوه و سبزی‌ها جذب می‌شوند ولی فیبر کم‌تری نصیب بدن می‌شود.



### ○ سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی

این سبزیجات شامل کلم پیچ، گل کلم و کلم بروکلی است. این سبزیجات غیر از کلسیم، منبع غنی «سولفورافان» هستند که رشد سلول های سرطانی پستان، رحم، ریه، کبد و راست روده را متوقف می کنند و خطر ابتلا به سرطان پروستات و مثانه را کاهش می دهند. به طور کلی این سبزیجات با تاثیرات مثبت بر روی متابولیسم سلول ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. مقدار سولفورافان در کلم بروکلی بیشتر از بقیه کلم هاست. همچنین جوانه کلم بروکلی می تواند عفونت هلیکوباکتر پیلوری را که شایع ترین عفونت باکتریایی و مهم ترین علت ایجاد سرطان معده است را کاهش دهد. با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد می توان سالادی واقعا خوشمزه آماده نمود.



### ○ سبزیجات پهن برگ

اسفناج، کاسنی، کلم برگ، کاهو و برگ چغندر از این گروه اند که دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، فولات، و کاروتنوئید هستند. این سبزیجات از رشد سلول های سرطانی مربوط به پوست، معده و ریه جلوگیری می کنند و باعث کاهش احتمال بروز سرطان پستان در زنان و سرطان ریه در افراد سیگاری می شوند.



### ○ گوجه فرنگی

مصرف گوجه فرنگی با کاهش خطر چند نوع سرطان از جمله سرطان پروستات، پستان، رحم و ریه ارتباط دارد. گوجه فرنگی علاوه بر ویتامین C دارای رنگدانه ای به نام لیکوپن است که احتمالا باعث اثرات ضد سرطانی این ماده غذایی می شود. جالب این است که خاصیت ضد سرطانی افشره و آب گوجه فرنگی بیشتر است.





### ○ خانواده توت‌ها

میوه‌های این خانواده سرشار از ویتامین C و فیبر هستند. در توت فرنگی، تمشک قرمز و سیاه و شاتوت ماده‌ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که خواص ضد سرطان پوست، مثانه، ریه، مری و پستان داشته است. این ترکیب، آنتی‌اکسیدان قوی است و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند از جمله اینکه مواد سرطان‌زای خاصی را غیرفعال سازد و رشد سلول‌های سرطانی را کند نماید. ترکیبات فنلی در ذغال اخته نیز خواص ضد سرطانی دارد. البته انواع مختلف توت‌ها تأثیرات شان به یک اندازه نیست و بر این اساس، ممکن است ذغال اخته، تمشک سیاه و شاتوت بهتر از بقیه سیستم دفاعی را مقابل سرطان ارتقا دهند.

### ○ انگور

میوه انگور و افشره آن، به خصوص انگور ارغوانی و قرمز در مقایسه با انگور سبز، دارای ماده‌ای بنام پلی‌فنل (رزوراترول) است که باعث ویژگی‌های قوی آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی در این میوه می‌شود. این ماده از صدماتی که آغازکننده فرآیند سرطان در سلول‌ها است، جلوگیری می‌کند. البته بررسی بیشتر برای اثرات ضد سرطانی انگور لازم است.



### ○ ادویه جات

مصرف سیر، پودر زنجبیل و کاری نه تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شده بلکه باعث محافظت از سرطان نیز می‌شود. انتخاب‌های خوب دیگر شامل زردچوبه، ریحان، رزماری و گشنیز در سوپ، سالاد و یا هر غذای دیگر است. به عنوان مثال در زردچوبه نوعی ماده شیمیایی به نام کورکومین می‌تواند تغییر شکل، تکثیر و حمله سلول‌های سرطانی را در گروه متنوعی از سرطان‌ها مهار کند و با هدف گرفتن سلول‌های بنیادی می‌تواند از ابتلای فرد به سرطان پیشگیری کند.



### ○ آب و سایر مایعات

مصرف آب باعث بهبود کلیه فعالیت های بدن مانند تحریک سیستم ایمنی، حذف بیشتر سموم و مواد زاید بدن و حمل و نقل بهتر مواد مغذی به تمام اندام ها می شود. روزانه مصرف حداقل ۸ لیوان آب و مایعات توصیه می شود.



### ○ چای

چای نیز دارای خاصیت ضد سرطانی است و ماده ضد سرطانی موجود در چای سبز بیش از چای سیاه است. لازم است توجه کنیم که در حال حاضر تأثیر چای در کاهش خطر سرطان در انسان اثبات نشده است و مصرف زیاد چای سبز می تواند بر روی داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین اثر متقابل داشته باشد.

### پخت و پز و آماده سازی مناسب غذا چگونه است؟

نه تنها انتخاب مواد غذایی سالم در پیشگیری از سرطان مهم است، بلکه به روش آماده و ذخیره کردن مواد غذایی نیز باید توجه کنید.

بخارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است چراکه حتی آب پز کردن به مدت طولانی بر میزان ویتامین های محلول در آب ( ویتامین B و C) تأثیر می گذارد.

گرچه پخت کافی گوشت برای از بین بردن میکروب های مضر در گوشت ضروری است اما ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به وجود می آورد مهم باشد. سرخ نمودن، پختن در کباب پز و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می شود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند. توصیه های زیر برای پخت و پز مواد غذایی مفید هستند:

- به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.
- سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوانگهداری کنید.

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان عوارض سرطان تایید شده است. شیوه زندگی و عادت های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد.





### چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.
- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.

■ دفتر آموزش و ارتقای سلامت  
■ مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی انجمن علمی  
■ دفتر یاری های غیردواگیر اداره سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

# پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات



سیگار و دخانیات

## پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ‌های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان‌زا هستند. در بین این مواد شیمیایی، گازها و بخارهای متنوعی وجود دارد که از نظر غلظت حامل مواد خاصی هستند که آلودگی آنها ۵۰ هزار برابر بیشتر از آلوده‌ترین شهرهای جهان است. حرارت ناشی از کشیدن سیگار نیز می‌تواند به ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد برسد که مضر است. استنشاق گازهای سمی، غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار می‌دهد که این کار باعث تخریب بافت‌ها می‌شود.

سیگاری‌های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می‌دهند و تقریباً ۵۰ درصد سیگاری‌ها از بیماری‌های مرتبط با تنباکو می‌میرند. جزء اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می‌شود. نیکوتین سیگار و تنباکو به سرعت جذب جریان خون می‌شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می‌رسد و روی سلول‌های عصبی آن اثر می‌گذارد. میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است. میانگین تعداد سیگار مصرفی در کل کشور در روز نیز ۱۴-۱۳ عدد در گروه ۶۵-۱۵ ساله است.

**دخانیات چه بیماری‌هایی را سبب می‌شود؟** شرکت‌های سیگارسازی می‌کوشند سیگاری‌ها در تبلیغات آنها جذاب و محرک به نظر برسند اما تحقیقات نشان می‌دهند که عکس این موضوع صحیح است. مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم‌های معده و دوازدهه می‌شود. احتمال ناتوانی جنسی مردان سیگاری حدود دو برابر بیش از مردان غیرسیگاری است. در زنان، کشیدن سیگار می‌تواند منجر به نازایی و ایجاد مشکلاتی در حین حاملگی شود. زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارج‌رحمی، سقط خود به خودی و زایمان جنین مرده می‌شوند.



**دخانیات باعث چه سرطان هایی می شود؟** دخانیات خطر انواع سرطان ها از سر تا پا را زیاد می کند. مصرف دخانیات سبب افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها در بدن می شود از جمله سرطان های سر و گردن، سرطان ریه، سرطان های گوارشی مانند معده و مری، لوزالمعده و روده، سرطان های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان گردن رحم و سرطان خون.

از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند

## سیگار را ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!

بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می دانیم و نسبت به آن سخت گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندمان سیگاری است او را توبیخ می کنیم و دچار نگرانی می شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه های خود راه می دهیم و حتی اگر فرزندمان لبی هم به آن زد ناراحت نمی شویم و سخت گیری نمی کنیم. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور می کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد. در حالیکه در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هست. توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید می کند.

قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطان زا دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. نیکوتین هم که ماده اعتیاد آور تنباکو است، باعث می شود فردی که قلیان می کشد برای تأمین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشد. علاوه بر آن شما در هنگام کشیدن قلیان، پُک های عمیق تری می زنید و همچنین مدت زمان زیادتری را صرف می کنید. در نتیجه، یک قلیان می تواند ده ها برابر یک سیگار دود و گاز سمی وارد ریه شما کند.



هر وعده قلیان معادل ۵۰-۱۰۰ نخ سیگار است

بیش از ۸۰ درصد افراد معتاد، ابتدا با سیگار شروع کردند

تحقیقات نشان داده افرادی که قلیان می‌کشند بیشتر از سیگاری‌ها مستعد اعتیاد به مواد مخدر و حشیش می‌شوند. هرچند کشیدن قلیان بلافاصله فرد را معتاد نمی‌کند اما در درازمدت آثار سو، خود را مشخص می‌کند. به عبارت دیگر قسمت عمده‌ای از اعتیاد و عادت به قلیان مربوط به آداب و رسوم کشیدن قلیان در برخی جمع‌های دوستانه و خانوادگی است که متأسفانه به دلیل باورهای غلط و عدم اطلاع از ضرر و زیان آن باعث می‌شود تا جوانان و نوجوانانی که در این جمع‌ها قلیان می‌کشند مورد نکوهش قرار نگیرند و نیز به دلیل بوی خوش، نداشتن سرفه و سوزش گلو، لذت و وقت‌گذرانی و... با استقبال روبرو شود.

قلیان دود پرخطرتری از دود سیگار دارد. اگر می‌خواهید قلیان را از خود و خانواده و خصوصاً جوانان دور کنید باید به این یقین دست پیدا کنید که قلیان مضر است در حالی که یک‌سوم قلیانی‌ها و بسیاری از کسانی که قلیان نمی‌کشند بر این باورند که قلیان هیچ تأثیری روی سلامت آنها ندارد و حتی ضرر قلیان کمتر از سیگار است. آنها بر این باورند که به دلیل گذشتن دود قلیان از آب؛ دود توتون تصفیه می‌شود درحالی که حتی این عمل باعث تشدید عوارض توتون می‌شود.

ذغال قلیان مونوکسیدکربن دارد. ذغالی که برای سوزاندن تنباکوی قلیان استفاده می‌شود خطرات قلیان را افزایش می‌دهد زیرا سوخت‌های ذغالی حاوی مونوکسید کربن، آهن و مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند. قلیان اسانس‌های پرعارضه‌ای دارد. اسانس‌ها و عطرها بی‌که برای معطرشدن توتون استفاده می‌شوند، خود عوارض جداگانه و شدیدی را به همراه دارند. مشخص است که از سوخت این ترکیبات ناشناخته چندین ماده سمی، سرطان‌زا و کشنده تولید می‌شود.





درجه حرارت و دود ناشی از تنباکو در سیگار حدود ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد و در قلیان بسیار بالاتر است. از سویی ذغال‌های نیمه سوخته و سوخته آتشدان قلیان، گاز مونواکسیدکربن را مستقیماً به درون ریه‌ها انتقال می‌دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانه مرغوبیت تنباکو می‌دانند، در واقع ناشی از آن است. یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی با بو و مزه میوه‌ای است که این نوع توتون‌ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می‌شوند.

در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه‌ها را پرکرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق‌تر تا انتهای‌ترین منافذ ریه نفوذ می‌کند.

در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه‌هایی که از طرف مصرف‌کنندگان قلیان مطرح می‌شود، آب قلیان در کاهش زیان‌های تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دو کار انجام می‌دهد: ابتدا اینکه دمای دود را پایین می‌آورد زیرا محفظه آتشدان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می‌کند و از طرف دیگر آب، نقش صافی (فیلتر) سیگار را بازی می‌کند و مقداری از تار یا قطران حاصل از سوختن تنباکو را می‌گیرد که کدر شدن آب پس از قلیان‌کشی به خاطر حل شدن این مواد در آن است.

انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تیخال، میکروب هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده)، هیپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری‌های رودهای تنها گوشه‌ای از بیماری‌هایی است که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می‌یابد. همچنین کشیدن قلیان می‌تواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتی‌های قلبی و عروقی و زمینه‌سازی ابتلا به انواع سرطان‌ها گردد. آگزما، دست، مشکلات دندانی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.



## چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟

مقصر اصلی اعتیادآوری سیگار، ماده مخدري به نام نیکوتین است. با کشیدن سیگار، مغز به سرعت به نیکوتین عادت می کند و در نتیجه با گذر زمان نیاز بیشتری به نیکوتین پیدا می کند. مغز پس از عادت کردن به نیکوتین، شروع به ترشح مواد شیمیایی می کند. در واقع مواد شیمیایی موجود در دود سیگار مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی نفرین (دو ماده شیمیایی مهم در تنظیم اعمال بدن) می کند. اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح کند، سطح کلی مواد شیمیایی در مغز بهم می ریزد و پس از مدتی، مغز برای مقابله با این مشکل شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می شوند زمانی که سیگار نمی کشید دچار افسردگی و خستگی شوید. با گذر زمان، مغز شروع به پیش بینی زمان سیگار کشیدن شما می کند و در این هنگام اقدام به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می شوند شما احساس خستگی و افسردگی کرده و در نتیجه مجدداً سیگار بکشید.



## انواع دود سیگار

شاید تا بحال نمی دانستید، ولی دود سیگار انواع مختلفی دارد که هر یک به نوبه خود مضراتی دارند:

**دود سیگار دست اول:** این دود، دودی است که بطور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

**دود سیگار دست دوم:** دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق می کنند. به افرادی که این دود را استنشاق می کنند "سیگاری دست دوم" گفته می شود. این سیگاری های دست دوم افرادی هستند که خودشان سیگار نمی کشند بلکه فقط دود حاصل از تدخین تنباکو توسط دیگران را استنشاق می کنند. یعنی مثلاً پدر، مادر یا همسر شما سیگار می کشند و دود آن به اجبار وارد ریه شما هم می شود. با حضور به مدت یک ساعت در یک اتاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن ۵ تا ۱۰ سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. اهمیت این نوع استنشاق دود سیگار در سال های اخیر روشن تر شده است. طبق گزارش های سازمان جهانی بهداشت، یکی از هر ۱۰ مرگ ناشی از مصرف دخانیات، در افراد سیگاری دست دوم اتفاق می افتد. امروزه ثابت شده است که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد



سیگاری دست دوم هم ممکن است رخ دهد مانند انواع سرطان و یا بیماری‌های قلبی عروقی. قرارگرفتن در معرض دود محیطی سیگار باعث افزایش خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود. پس فرقی نمی‌کند خودتان سیگار بکشید، و یا در مکانی حضور پیدا کنید که فضای آن مملو از دود سیگار است.

**دود سیگار دست سوم:** این دود، باقیمانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است. دود حاصل از مصرف دخانیات به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوار، سقف، و وسایل خانه مانند فرش و پرده و اسباب و اثاث خانه و همچنین لباس‌ها می‌شود. این دود دست سوم به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع، جذب بدن می‌شود. این یک خطر بهداشتی است که اخیراً اهمیت آن شناخته شده است.

**نکته کلیدی:** اگر غیرسیگاری هستید، به دیگران اجازه ندهید در منزل شما سیگار بکشند، بخصوص زمانی که کودکی در خانه شما حضور دارد.



## مزایای ترک سیگار

ترک سیگار بهترین عملی است که افراد سیگاری می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند. بسیاری از اثرات مصرف تنباکو می تواند با قطع سیگار کاهش پیدا کند و فواید ترک می تواند به سرعت پدیدار شود. منافع زیادی که از ترک سیگار حاصل می شود به قرار زیر می باشد:

**چند روز اول بعد از ترک:** در چند روز اول پس از ترک، فشار خون کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون پایین می آید و خطر حمله قلبی کاهش پیدا می کند. فقط طی ۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار مونواکسید کربن در بدن شما تا حد طبیعی پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تان تا سطح طبیعی بالا می رود. ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می شود و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می گردد.

**دو تا سه هفته پس از ترک سیگار:** شما متوجه می شوید که می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته اند.

**یک تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار:** تقریباً بعد از یک ماه، ریه ها شروع به بازسازی خود می کنند و عملکرد خود را بهبود می بخشند.

**سال اول بعد از ترک:** بعد از یک سال انرژی افزایش می یابد، گردش خون بهبود پیدا می کند، عملکرد ریوی بهبود می یابد، سرفه و خس خس کاهش پیدا کرده، عفونت های تنفسی کاهش پیدا می کنند.

**دو سال پس از ترک:** بعد از ۲ سال خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی ریوی نسبت به یک فرد سیگاری فعال، نصف شده و خطر سکته مغزی کاهش می یابد.

**ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال:** با ادامه ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال خطر سکته قلبی در شما تقریباً مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند. پس از این مدت خطر مرگ ناهنگام به طور معناداری پایین می آید. علاوه بر آن خطر سرطان دهان و سرطان مثانه به نصف می رسد، خطر سرطان مری کاهش می یابد و به همین ترتیب خطر سرطان های حنجره، کلیه، گردن رحم و لوزالمعده کاهش چشم گیری پیدا می کنند. این خطر با گذشت زمان بیشتر کاهش می یابد.



## اصول خودمراقبتی در سرطان پستان

**پوش ملی  
مبارزه با سرطان  
گرامی باد.**

۱. انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی، شیردهی و عدم مصرف هورمون بعد از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد.

۲. خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات و گوشت ماهی می تواند با افزایش اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان شود.

۳. تشخیص زود هنگام با کمک خودآزمایی پستان، معاینه توسط پزشک یا ماما و ماموگرافی بوده و به معنی محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زودرس است.

۴. بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای ماموگرافی به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پرخطر است.



پویش ملی مبارزه  
با سرطان گرامی  
باد.



۶. از پوست خود محافظت کنید.



۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.



۸. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.



۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

۱۰. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.

۱۰ توصیه مهم در پیشگیری از سرطان



۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید.



۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید.



۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.



۴. تغذیه سالم داشته باشید.



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

# پوشش ملی مبارزه با سرطان کرامی باد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران  
مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

واحد آموزش سلامت

بهمن ماه ۱۴۰۱

# پیشگیری از سرطان با تغذیه سالم:

❖ از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربیهای حیوانی استفاده کنید.

❖ روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.

❖ از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه

کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.

❖ از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو

بپرهیزید.

❖ مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

❖ مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.

❖ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.



پیشگیری از سرطان با شناخت  
علائم سرطان و مراجعه به موقع  
به پزشک:

پوشش ملی مبارزه با سرطان گرامی باد.

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

- ❖ ابتلای 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

## پیگیری از سرطان با زندگی روانی و معنوی سالم:



- ❖ 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 علایم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ بطور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.
- ❖ خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- ❖ زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.
- ❖ 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.

پوشش ملی مبارزه با سرطان



## پوشش ملی مبارزه با سرطان کرامی باد

# پیشگیری از سرطان با محافظت از پوست:

❖ در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر.

❖ در صورت تماس طولانی مدت با تابش آفتاب، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

❖ در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.

❖ اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین میرسد. توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، موادشیمیایی و فرآورده های ضد آفتاب را از تن خود بشوید.

❖ اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند.

❖ از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرابنفش پرهیز کنید.

❖ داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها، مانند خانواده تتراسایکلین،...

## پوشش ملی مبارزه با سرطان کرامی باد

# پیشگیری از سرطان با فعالیت بدنی:



- ❖ فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- ❖ مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید.
- ❖ بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.
- ❖ اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیزید.

- دفتر آموزش و ارتقای سلامت
- مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی انجمن سرطان
- دفترهای های غیردولتی اداره سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خود مراقبتی و امید

# پیشگیری از سرطان؛ فعالیت بدنی



فعالیت بدنی

## پیشگیری از سرطان؛ فعالیت بدنی

«از اول هفته بعد پیاده روی را آغاز خواهم کرد، من واقعاً دوست دارم ورزش کنم اما کلاس ورزشی خوبی پیدا نمی‌کنم...». بسیاری از ما با گفتن این سخنان و امروز و فردا کردن، ورزش کردن را به تعویق می‌اندازیم اما دیر یا زود بی‌حرکی برای ما مشکل ساز خواهد شد. حتی اگر هیچ عامل خطرزای دیگری در ما وجود نداشته باشد، بی‌حرکی به میزان بسیار زیادی نه تنها احتمال ابتلای به سرطان را در ما افزایش خواهد داد بلکه این موضوع در دیگر بیماری‌ها همچون بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بی‌حرکی نتیجه‌ای جز نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و البته ملاقات بیشتر با پزشک نخواهد داشت. با وجود تمامی خطراتی که بیان شد، بیشتر مردم کشورمان کمتر از میزان مورد نیاز ورزش می‌کنند. با توجه به آمار منتشر شده، ۳۵ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی‌دهند.

خوشبختانه، تحقیقات نشان داده است که سی دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (طوری که تنفس و ضربان قلب افزایش یابد اما بتوانید با همراه خود صحبت کنید) در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً ۷ روز هفته می‌تواند باعث حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان شود. در عین حال تحرک متناسب با شرایط و وضعیت بیماران در بهبود وضعیت روحی و افزایش مقاومت بدنی این بیماران مؤثر است همچنین به افزایش طول عمر این بیماران کمک خواهد کرد.





## فعالیت بدنی مناسب چه اثراتی دارد؟



افرادی که از نظر جسمی فعال اند، نسبت به افراد بی تحرک زندگی طولانی تری دارند و نه تنها خطر سرطان در آنها پایین تر است بلکه در معرض خطر پایین تری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها و وضعیت های غیر عادی دیگر نیز قرار دارند از جمله:

- اضافه وزن و چاقی
- سکته مغزی
- دیابت
- فشار خون بالا
- آرتروز
- پوکی استخوان

علاوه بر آن، فعالیت منظم بدنی با کنترل وزن، افزایش سطح انرژی و کاهش استرس، سبب بهبود خلق و عزت نفس در افراد می گردد. شواهد علمی نشان می دهد که **فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال ها غیرفعال بودن، می تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد.** نکته مهم این است که **فعالیت لزوماً نباید شدید باشد.** برای مثال، پیاده روی تند برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز مزایای مهمی را برای سلامت به همراه دارد، از جمله کاهش خطر مرگ زودرس، بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان روده بزرگ.

## فعالیت بدنی چگونه بر بدن تاثیر می گذارد؟

فعالیت منظم بدنی، خطر سرطان را به روش های مختلف کاهش می دهد، از جمله:

- تنظیم وزن بدن
- کاهش عوامل التهابی
- تنظیم سطح هورمون ها
- تنظیم کارکرد انسولین
- تقویت دستگاه ایمنی



## نمونه هایی از تاثیر فعالیت بدنی در کاهش بروز سرطان

- رابطه ورزش و سرطان روده بزرگ: فعالیت بدنی قادر است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا حد ۳۰-۴۰ درصد کاهش دهد. برآورد می‌شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط تا زیاد لازم است تا از بدن در برابر سرطان روده بزرگ محافظت شود.
- رابطه ورزش و سرطان پستان: شواهد موجود حاکی از آن است که با انجام فعالیت بدنی هم در دوره پیش از یائسگی و هم در دوره پس از یائسگی خطر سرطان پستان کاهش می‌یابد. مطالعات پزشکی حاکی از آن است که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز با کاهش خطر سرطان پستان همراه است.
- رابطه ورزش و سرطان رحم: خطر سرطان رحم در زنانی که از نظر بدنی فعال هستند به میزان ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می‌یابد و بیشترین میزان کاهش خطر در زنانی دیده می‌شود که سطح فعالیت بدنی بیشتری دارند.
- رابطه ورزش و سرطان ریه: بین فعالیت بدنی و خطر سرطان ریه رابطه معکوسی وجود دارد و در افرادی که از نظر بدنی از همه فعال‌تر هستند این خطر به میزان تقریباً ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. البته بخش زیادی از این تأثیر مثبت احتمالاً به این دلیل است که افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند کمتر سیگار می‌کشند.
- رابطه ورزش و سرطان پروستات: احتمالاً بین فعالیت بدنی و خطر سرطان پروستات رابطه معکوسی وجود دارد و امکان دارد مردانی که از نظر بدنی فعال هستند، کمتر به سرطان پروستات مبتلا شوند.



## تعریف فعالیت بدنی و درجات آن

به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود. فعالیت بدنی می تواند شامل پیاده روی سریع، وزنه برداری سبک، جمع کردن برگ ها از روی زمین، شستن ماشین، تمبیز کردن خانه و یا حتی باغبانی باشد. اگر دوست داشته باشید می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت خود را به قسمت های کوچک تر ده دقیقه ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ده دقیقه انجام دهید. برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط، شدید.



○ **فعالیت بدنی سبک:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی آرام، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل مانند گردگیری.



○ **فعالیت بدنی متوسط:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی تند، دوچرخه سواری تفریحی، شنای آرام، استفاده از انواع وسایل ورزشی با شدت متوسط (دوچرخه ورزشی، ماشین پاروژنی). در هنگام فعالیت بدنی متوسط معمولاً توان صحبت کردن دارید اما قادر به داد زدن و صحبت کردن با صدای بلند نیستید.



○ **فعالیت بدنی شدید:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از دویدن، تنیس، ورزش های هوازی (ایروبیک)، دوچرخه سواری سریع، کوهنوردی، اسکواش، ژیمناستیک، پرش و استفاده از انواع وسایل ورزشی با سرعت شدید (دوچرخه ورزشی، پاروژنی). در فعالیت بدنی شدید توان صحبت با عبارت های کوتاه را دارید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست.



## بزرگسالان به چه میزان از فعالیت بدنی احتیاج دارند؟

تحقیقات علمی نشان داده اند که بزرگسالان باید هفته ای ۵ روز یا بیش تر، هر روز دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (در مجموع ۱۵۰ دقیقه)، و یا هفته ای ۳ روز یا بیش تر، هر روز دست کم به مدت ۲۵ دقیقه، فعالیت بدنی با شدت زیاد انجام دهند. (در مجموع ۷۵ دقیقه)

به یاد داشته باشید که با هر سنی می توانید ورزش کنید. در واقع تحقیقات نشان داده است فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کهولت سن را کنترل و یا زمان وقوع آنها را به تأخیر بیندازد و به بهبود سلامتی شما کمک کند. به هر میزان که سن شما افزایش یابد، فعالیت های ورزشی به منظور تقویت استخوان ها و ماهیچه ها اهمیت بیشتری می یابد. چرا که بدن شما باید بتواند وزن شما را تحمل کند و با ورزش کردن می توانید تعادل بدن خود را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش دهید. برای این مهم، می توانید فعالیت هایی همچون حمل بار، پیاده روی، دویدن و بلند کردن وزنه را انجام دهید. می توانید از وزنه های نیم کیلویی تا سه کیلویی شروع کرده و میزان آن را به تدریج افزایش دهید. فعالیت های ورزشی که به انعطاف پذیری و حفظ تعادل شما کمک می کند نیز حایز اهمیت اند. فعالیت هایی همچون تای چی و یوگا از آن دسته از فعالیت ها هستند.

### با فعالیت های ورزشی سبک

**شروع کنید:** برای استفاده از مزایای فعالیت های ورزشی لازم نیست در دوی ماراتن شرکت کنید و یا فعالیت های بسیار سنگین ورزشی انجام دهید. فقط کافی است ۳۰ دقیقه در روز فعالیت متعادل ورزشی را به صورت مداوم در بیشتر روزهای هفته و ترجیحا تمامی روزهای هفته انجام دهید. با این کار می توانید احتمال ابتلای به بیماری های مختلف را کاهش دهید. اگر می خواهید وزن کم کنید و یا وزن خود را در همین سطح که هست نگاه دارید باید این میزان را



مقداری افزایش دهید و ۶۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی متعادل و تا حدی سنگین را در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته در دستور کار خود قرار دهید.

پیاده روی سریع یکی از راه های آسان برای حفظ سلامتی شماست. برای اینکه فعالیت ورزشی برای شما لذت آور و نه زجرآور باشد سعی کنید فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت می برید. مثلاً دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا و فوتبال می تواند از آن دسته از فعالیت ها باشد که شما از آن لذت می برید. برای انجام فعالیت های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور شوید. جمع کردن برگ ها، از پله ها بالا رفتن، شخم زدن باغچه و یا رنگ زدن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

برای انجام فعالیت های ورزشی می توانید یا ۳۰ دقیقه کامل در روز ورزش کنید و یا این زمان را به بازه های کوچک تر مثلاً ده دقیقه ای تقسیم کنید. مثلاً می توانید ۱۰ دقیقه اول را پیاده روی کنید، ده دقیقه دوم برگ ها را جمع کنید و در ده دقیقه سوم طناب بزنید. مهم انجام مداوم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه است و نحوه ی تقسیم آن زیاد مهم نیست.

**ایمن ورزش کنید:** برخی از مردم قبل از انجام فعالیت های ورزشی باید برخی از دستورات پزشک خانواده خود را رعایت کنند. اگر شما نیز دارای شرایط زیر هستید با پزشک خانواده خود مشورت کنید:

- سن شما بالای ۴۰ سال است و عادت به انجام فعالیت های ورزشی ندارید.
- دارای مشکلات قلبی هستید و یا دچار حمله ی قلبی شده اید.
- در خانواده ی خود سابقه ی بیماری قلبی داشته اید.
- دچار فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط هستید.

### مهمترین توصیه ها برای داشتن فعالیت بدنی مناسب

- عادت های کم تحرکی مثل تماشای تلویزیون را محدود کنید.
- میزان انرژی و کالری غذای مصرفی خود را کنترل کنید.
- اگر اتومبیل شخصی دارید قبل از رسیدن به مقصد پارک کرده و بقیه مسیر را پیاده روی کنید.
- نکته مهم اینکه توجه داشته باشید حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچگونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده اید.

- گزینه های ورزشی بسیار زیادی وجود دارد که می توانند انتخاب شوند. سعی کنید فعالیت هایی داشته باشید که از آن لذت ببرید.
- خانواده و دوستان را وادار کنید که به همراه شما بیشتر فعالیت داشته باشند تا هم از شما حمایت کنند و هم آنها را در بهبود سلامتی شان کمک کنید.
- به دوستان و خانواده خود بگویید که شما بیشتر فعال شده اید و برای دلگرمی بیشتر آنها را دعوت به همراهی کنید.
- به آرامی و تدریجاً سطح فعالیتی خود را افزایش دهید. خود را زیاد خسته نکنید که خیلی زود می تواند به شما احساس واماندگی بدهد.
- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- با افزایش قدرت بدنی، روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آنها لذت می برید مثل باغبانی، دوچرخه سواری یا پیاده روی.
- اگر مشکل جسمی خاصی دارید، با پزشک خود درباره نوع فعالیت هایی که برای شما بی ضرر است، مشورت کنید.
- فعالیت هایی مثل پیاده روی، دویدن نرم و طناب زدن یا نرمش را انتخاب کنید که نیاز به وسایل و تجهیزات خاصی نداشته باشند.



**کلام آخر: حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچ گونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده اید.**