



پیشگیری از سرطان

شاید در مورد پیشگیری از سرطان اطلاعات مختلف و گته متناقضی شنیده باشید. برای برخی سرطانهای مشخص راههای پیشگیری خاصی توصیه میشود. به طور کلی مبحث پیشگیری از سرطان، موضوعی رو به رشد است که با گذشت زمان اطلاعات مربوط به آن کاملتر شده و تغییر میکند. اما چیزی که تا کنون به اثبات رسیده آن است که نوع الگوی زندگی شما عامل بسیار مهمی برای تعیین شانس شما برای ابتلا به انواع سرطان است. باید بدانید که چند تغییر ساده و واضح در الگوی زندگی میتواند به مقدار قابل توجهی از شانس ابتلا به سرطانها بکاهد.

1- سیگار نکشید و تنباکو مصرف نکنید!

استفاده از سیگار و هر نوع تنباکو شما را در معرض ابتلا به سرطان قرار میدهد. سیگار به شکلی روشن، با سرطانهای مختلفی



در

ارتباط است، مانند سرطان ریه، مثانه، کلیه و دهانهای رحم. تنباکو با سرطانهای دهان و پانکراس در ارتباط است. حتی اگر فردی خود سیگاری نباشد؛ قرار گرفتن در معرض دود سیگار میتواند خطر سرطان ریه را در وی افزایش دهد. اجتناب از سیگار و تنباکو و یا ترک آن میتواند تصمیم بسیار مهمی در زندگی شما باشد و از ابتلا به سرطانهای مختلف در شما پیشگیری نماید. برای ترک سیگار از پزشک خود کمک بگیرید.

2 - تغذیهی سالم داشته باشید.

هر چند که انتخابهای صحیح تغذیهی نمیتواند به تنهایی تضمین کنندهی پیشگیری از سرطانها باشد؛ اما به کاهش خطر ابتلا به سرطانها کمک زیادی میکند.

به میزان فراوانی میوهجات و سبزیجات مصرف کنید. اساس تغذیهی خود را بر انتخاب میوهها و سبزیها و غذاهای گیاهی مانند حبوبات و غلات کامل قرار دهید.



مصرف چربیها را محدود کنید. با انتخاب غذاهای کم چرب و بدون چربی به سلامت خود کمک کنید. به خصوص مراقب غذاهای با منشاء حیوانی باشید. چربی به معنای اضافهوزن و افزایش خطر ابتلا به انواع بیماریها و سرطانها است. از مصرف نوشیدنیهای الکلی پرهیزید. الکل خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان روده و سرطان کبد و کلیه را افزایش میدهد.

3 - وزن مطلوب خود را به دست آورید و نگه دارید. فعالیت فیزیکی داشته باشید!

داشتن وزن مناسب میتواند از ابتلا به سرطانهایی مانند سرطان پستان، پروستات، ریه و روده بکاهد.

داشتن فعالیت فیزیکی نه تنها به حفظ وزن مطلوب به شما کمک میکند، خوش به خودیخود، خطر ابتلا به برخی سرطانها را کاهش میدهد. افراد به هر میزانی که ورزش کنند، از آن سود میبرند. اما برای بهرههای کافی و مناسب، سعی کنید که حداقل هفتهای 150 دقیقه ورزش ایروبیک (هوازی) با شدت متوسط، یا 75 دقیقه ورزش هوازی با شدت زیاد انجام دهید. میتوانید ورزشهوازی با شدت متوسط و زیاد را نیز باهم ترکیب نمایید. هدف نهایی آن است که به شکل معمول روزی سی دقیقه ورزش کنید؛ هر چه بیشتر؛ بهتر!

4 - در مقابل تابش نور آفتاب از خود محافظت کنید.



سرطان پوست یکی از شایعترین سرطانها و در عین حال یکی از قابل پیشگیریترین آنهاست!

از قرار گرفتن در معرض تابش آفتاب وسط روز پرهیزید. آفتاب بین 10 صبح تا 4 بعد از ظهر شدیدترین تابش را دارد. در سایه بمانید! اگر بیرون از خانه هستید، تا حد امکان در سایه باشید. داشتم عینک آفتابی و کلاههای لبه‌دار، کمک کننده هستند.

بدن خود را بپوشانید. لباسهای نخی، گشاد و سبکی بپوشید که تا حد ممکن تمام پوست شما را بپوشاند. رنگهایی را انتخاب کنید که بیشتر نور را بازتاب دهند به جای آنکه آن را جذب کنند!

در مصرف ضد آفتابها خسیس نباشید! وقتی بیرون از خانه میروید، مقدار کافی کرم ضد آفتاب استفاده کنید و در صورتی که مدت طولانی‌آیی از خانه بیرون میمانید، آن را تجدید کنید. از قرار گرفتن در برابر لامپهای آفتابی پرهیزید. این لامپها نورشان مانند اشعه‌ی آفتاب زیانبار است! برنزه کردن پوست میتواند بسیار خطرناک باشد!

5 - از واکسینا استفاده کنید.

پیشگیری از برخی سرطانها میتواند شامل کسب ایمنی در برابر برخی از ویروسها باشد. در این باره با پزشک خود صحبت کنید. برای مثال ایمن بودن در برابر ویروس هپاتیت B یا ویروس HPV!

6 - از رفتارهای پر خطر اجتناب نمایید!

راه دیگر پیشگیری از سرطانها، نداشتن رفتارهای پرخطری است که منجر به عفونتهایی میشوند که افزایش دهنده‌ی خطر ابتلا به برخی سرطانها هستند. برای مثال پرهیز از روابط جنسی غیرمشروع و حفاظت نشده و عدم استفاده از سوزن و سرنگ مشترک!

7 - به طور منظم، تحت نظر پزشک باشید و چکابهای لازم را انجام دهید.

معاینه‌ی منظم و انجام یکسری بررسیهای غربالگری مشخص برای برخی انواع سرطان لازم است! این امر سبب میشود که برخی سرطانها بسیار زود و در ابتدایترین مراحل تشخیص داده شوند؛ یعنی زمانی که درمان آنها میتواند بسیار موفقیت‌آمیز باشد. از این سرطانها میتوان به سرطان سینه، سرطان روده، پروستات، پوست و دهانهای رحم اشاره نمود.