



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خود مراقبتی و پیشگیری از سرطان

کد سند: NO-BK-438



تهیه کننده: نسرين خوارزمي

تنظیم کننده: فرحناز نریميسا

سوپروایزر آموزش سلامت

مصرف کنسروها را محدود کنید.
مصرف گوشت قرمز و چربی ها را کاهش دهید و به جای گوشت قرمز از گوشت مفید استفاده کنید .
از نور شدید خورشید بپرهیزید.
زندگی آرام و بدون استرس داشته باشید

هفت علامت هشدار دهنده سرطان استخوان

احساس درد دائمی در استخوان
تورم و تشکیل توده
شکستگی و ضعف استخوان
کاهش وزن غیرطبیعی و غیرقابل توضیح
ضعف و خستگی
ناهنجاریهای استخوانی
سایر علائم سیستمیک (تب ، تعریق شبانه، ضعف عمومی بدن، کم خونی، درد شکم ، کم آبی بدن)

منابع :

تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان (فاطمه تورنگ، دکتر کاظم زنده دل)
راهنمای ارزیابی و پیشگیری سرطان (گراهام ای کلدیتس ترجمه فاطمه دیو سالار مهاجر)
سرطان و راههای مبارزه با آن (دکتر فرزین دهنسرا) - سرطان (دکتر گرت ریس)

سرطان استخوان زمانی رخ می دهد که یک تومور یا توده بافت غیرطبیعی در استخوان تشکیل شود تومور ممکن است بدخیم باشد به این معنی که به طرز تهاجمی رشد نموده و به سایر قسمتهای بدن گسترش یابد. تومور بدخیم را اغلب تومور سرطانی می نامند سرطان که از استخوان شروع شود.

نکات مهم روان شناسی در رابطه با بیمار مبتلا به سرطان

عدم مقایسه بیماران با یکدیگر
با بیمار مبتلا به سرطان با احترام کامل رفتار شود
حمام درمانی
صبور بودن بیمار و اطرافیان او
برنامه ریزی و مدیریت زمان برای بیمار مبتلا به سرطان
نگرش بیمار نسبت به بیماریش
ماساژ درمانی - انرژی درمانی

افزایش از آگاهی ، مهم ترین عامل پیشگیری و کنترل سرطان است.

از مصرف دخانیات بویژه سیگار خودداری کنید
از مصرف الکل بپرهیزید.
از مصرف ظروف یکبار مصرف غیراستاندارد بپرهیزید.
ورزش کنید.
روزانه حداقل چند وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید.
به جای غذاهای نشاسته دار از غلات سبوس دار استفاده کنید.