



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: اصول پیشگیری از سرطان

کد سند: NO-BK-407



تهیه کننده:

مریم فلاحت (کارشناس پرتو درمانی)

مهدی محمدی (کارشناس پرتو درمانی)

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

اگر در معرض گرد و غبار، مواد شیمیایی، کود، سم و ... قرار دارید، حتما از ماسک استفاده کنید.

در صورت استفاده از مایعات حلال، ماسک زده و تهویه محیط را چک کنید.

گرد و غبار و آلودگی محیط را به خوبی تمیز کنید.

مراقبت از سلامت روان

سلامت روان با سلامت جسم در ارتباط است. بنابراین:

دیدگاهی واقع بینانه به زندگی داشته باشید.

از اضطراب و استرس دوری کنید .

خواب کافی داشته باشید.

در صورت مشاهده علائم مرتبط با بیماری های روان، به پزشک متخصص مراجعه کنید .

به زندگی امیدوار باشید.

خودتان را دوست دارید.

منابع: <http://esanj.ir/mag/principles.of-com>

مراقبت از پوست

نور ملایم خورشید برای بدن خوب است؛ اما باید توجه داشته باشید، در معرض نور مستقیم و شدید خورشید قرار نگیرید .

در صورت قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید از: کرم ضد آفتاب، عینک آفتابی، کلاه آفتابی و ... استفاده کنید .

اگر در نزدیکی شن و ماسه، آب و برف بودید، حتما از ضد آفتاب استفاده کنید. زیرا این موارد انعکاس کننده ی نور خورشید می باشند .

بعد از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، دوش آب گرم بگیرید.

از لوازم آرایش مرغوب استفاده کنید.

از قرار گرفتن در معرض اشعه های برنز کننده پوست، پرهیزید

رعایت اصول کاری در محل کار

اگر محل کارتان پر خطر است، باید در مقابل عوالم خطر از

خودتان محافظت کنید. برخی از عواملی که باید در محیط

کار به آن توجه داشته باشید، عبارت است از:

اصول پیشگیری از سرطان

با استناد به **آمار** سازمان بهداشت جهانی، باید گفت بیش از چهل درصد سرطان ها، قابل پیشگیری هستند. اگر یک فرد، اصول پیشگیری از سرطان استفاده کند، از خودش مراقبت خوبی داشته باشد و تشخیص به موقع از بیماری داشته باشد، می تواند از بیماری خود پیشگیری کند. برخی از اصول پیشگیری از سرطان، شامل موارد زیر می شود :

تغذیه سالم

تغذیه نقش مهمی در سلامتی دارد. علاوه بر آن اگر فردی تغذیه سالم نداشته باشد، احتمال ابتلای خود به بیماری هایی همچون سرطان را بیشتر می کند. برخی از مواردی که در رابطه با تغذیه سالم باید رعایت کرد، عبارت اند از:

- مصرف میوه و سبزیجات تازه به صورت روزانه
- پرهیز از خوردن غذاهایی با مواد افزودنی مانند کنسرو و...
- پرهیز از روغن زیاد در غذا
- عدم مصرف غذای سوخته
- عدم مصرف نوشیدنی های مضر مانند نوشابه
- عدم مصرف الکل
- عدم مصرف بیش از اندازه نمک

فعالیت جسمانی

باید بدانید، ورزش تاثیر زیادی بر سلامتی دارد. اگر در طول روز تحرک داشته باشید، درصد ابتلا به سرطان هایی مانند روده و پستان کاهش پیدا می کند. اگر می توانید روزی نیم ساعت ورزش منظم را در **برنامه** خود بگنجانید .

وزن متناسب

تناسب اندام و جلوگیری از چاقی بیش از اندازه، تاثیر زیادی بر سلامتی دارد. اگر می توانید :

- به اندازه غذا بخورید به صورت مکرر رژیم غذایی نداشته باشید.
- از خوردن غذاهای مضر پرهیزید.
- به اندازه نیاز غذا بخورید.
- غذا را خوب بجوید و آهسته بخورید.

مراقبت از خود در برابر عفونت :

برای پیشگیری از ابتلا به عفونت و ویروس هایی همچون HPV و... واکسن این ویروس ها رو به موقع دریافت کنید.

برقراری روابط اجتماعی سالم:

داشتن دوستان صمیمی و روابط سالم اجتماعی تاثیر زیادی در سلامت روان افراد دارد برای زندگی سالم تر و شادتر:

- با افراد مثبت معاشرت کنید.
- از روابط تنش زا و پرتعارض پرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید.
- راههای کنترل خشم را یاد بگیرید.