



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خود مراقبتی توده های

عضلانی - اسکلتی

کد سند: NO-BK-435



تهیه کننده: نسربین خوارزمی

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به سرطان استخوان قرار دارند؟

برخی از عوامل خطرساز برای این سرطان عبارتند از :
سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان بویژه این سرطان
سابقه دریافت پرتو درمانی
ابتلا به بیماری پاژه ، یک بیماری که باعث تخریب
استخوانی و سپس بازسازی غیرطبیعی آن ها می شود
وجود چندین تومور در غضروف (بافت همبند در
استخوان) در زمان حال یا گذشته

نشانه های سرطان استخوان

درد و تورم در استخوان های آسیب دیده
توده سخت قابل لمس در استخوان های بلند
احساس ضعف و خستگی
کاهش وزن غیرطبیعی
شکستگی و ضعف استخوان
علائم تب ، درد شکم و کم آبی بدن

مواد غذایی ضد سرطان

سیر و پیاز : بهتر است این مواد غذایی له یا ساطوری
شوند و با اندکی روغن زیتون مصرف شوند در این صورت
مولکولهای آنها آزاد شده و بهتر جذب بدن می شوند.

تخمه آفتابگردان و تخمه کدو تنبل و کنجد
هم خواص ضد سرطانی را دارند.

کلم : بصورت بخار پز شده و با اندکی روغن زیتون
مصرف شود.

انار: مصرف روزانه آب انار ، سرعت پیشرفت
سرطان را کند میکند.

خرما و زعفران هم خواص ضد سرطانی دارند
گوجه فرنگی : ضد سرطان است به ویژه ضد
سرطان پروستات بهتر است با روغن زیتون پخته
شده و بعد مصرف شود.

آب آلبالو: مصرف روزانه آن توصیه می شود.

ماهی: بهتر است بصورت تازه مصرف شود و یخ
زده نباشد و هر هفته حداقل ۲ الی ۳ مرتبه ماهی
میل شود.

میوه و سبزیجات : بصورت تازه مصرف شوند به
ویژه میوه ها و سبزیجات رنگی مثل لبو - خرمالو
- کیوی - پرتقال تو سرخ و هویچ که حاوی آنتی
اکسیدان بیشتری می باشند بیشتر مصرف شوند

چای سبز: نوشیدن روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای سبز
خطر پیشرفت سرطان را به میزان ۵۰٪ کاهش می
دهد .

از خوردن فست فودها و ساندویچ و سوسیس
و کالباس خودداری شود