

- عوامل موثر در بالا بردن سطح سلامتی عبارتند از :

- آموزش بهداشت - تغذیه صحیح - بهداشت روان - مسکن و محیط کار عاری از مواد و عوامل سرطانزا - انجام آزمایشات دوره ای به فواصل کافی - واکسیناسیون (هیپاتیت ب) - بهسازی محیط (۸۰ تا ۹۰٪ علت سرطان را عوامل زیست محیطی می دانند) - بهداشت فردی - عدم تماس با مواد سرطانزا
- توصیه های لازم جهت پیشگیری از سرطان ها :
- رژیم غذایی خود را براساس مواد گیاهی که حاوی مقدار زیادی از انواع سبزی ها ، میوه ها ، حبوبات و مواد نشاسته ای تصفیه نشده ، قرار دهید .
- از بروز چاقی پیشگیری کنید و از ازدیاد وزن به میزان بیش از ۵ کیلوگرم بعد از سن بلوغ جلوگیری کنید. چاقی شانس سرطان رحم و سینه در زنان یائسه و سرطان کلیه و روده بزرگ را در هر دو جنس افزایش میدهد .
- فعالیت بدنی خود را زیاد کنید . اگر در شغل شما فعالیت بدنی کم است هر روز یک ساعت تند راه بروید و یک ساعت در هفته ورزش سنگین (کوه پیمائی ، شنا ، دو ، فوتبال ، بسکتبال) انجام دهید .
- رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد سبزی و میوه از بروز سرطان در نواحی زیر به طور قطعی اثر پیشگیری کننده دارد : دهان و حلق ، مری ، ریه ، معده (گیاهان خانواده سیرو پیاز ، هویج ، گوجه فرنگی ، مرکبات) روده بزرگ و روده راست ، و احتمالاً حنجره ، لوزالمعده ، سینه ، مثانه ، کبد ، تخمدان رحم ، دهانه رحم ، پروستات ، تیروئید و کلیه .
- سبزیجات دارای برگ سبز ، گوجه فرنگی و مرکبات بیش از سایر موارد اثر پیشگیری کننده دارند .
- روزانه ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم غلات و حبوبات مصرف کنید
- مصرف قند و شکر را محدود کنید
- مصرف غلات همراه با سبوس شانس سرطان معده را کم می کند و رژیم غذایی یکنواخت و محدود به غلات تصفیه شده
- (آرد و برنج سفید) بعلت کمبود مواد مغذی شانس سرطان مری و معده را افزایش می دهد .
- از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید . مصرف الکل شانس بروز سرطان های دهان ، حلق ، حنجره ، مری ، کبد و لوزالمعده را بطور قطع افزایش می دهد .
- مصرف گوشت قرمز را به کمتر از ۸۰ گرم در روز برسانید .
- مصرف گوشت مرغ و ماهی بر گوشت قرمز ارجحیت دارد .
- مصرف زیاد گوشت قرمز شانس ابتلاء به سرطان های روده بزرگ و راست روده و احتمالاً لوزالمعده ، سینه ، پروستات و کلیه را افزایش میدهد.
- گوشت قرمز یک منبع مهم چربیهای حیوانی است و این نوع چربیها شانس ابتلا به سرطان های روده بزرگ ، روده راست ، سینه و رحم و پروستات را افزایش میدهد .
- مصرف چربی و روغن بخصوص چربیهای حیوانی را محدود کنید . رژیم غذایی پرچربی شانس ابتلا به سرطان ها ریه ، روده بزرگ ، راست روده ، سینه و پروستات را افزایش میدهد .
- مصرف نمک را به کمتر از ۶ گرم در روز محدود کنید. از ادویه گیاهی برای طعم دادن به غذا استفاده کنید . رژیم غذایی پر نمک احتمال بروز سرطان حلق - بینی (نازو فاریکس) را زیاد می کند. درمورد کودکان مصرف نمک کمتر از ۳ گرم توصیه میشود.
- از مصرف غذاهای کپک زده خودداری کنید و مواد غذایی را طوری نگهداری کنید که با کپک آلوده نشوند . سمهای کپکی در بروز سرطان اولیه کبد نقش دارند .
- حفاظت از پوست در مقابل اشعه آفتاب
- منبع : کلیات پیشگیری از سرطان معاونت بهداشت

با آرزوی سلامتی و تندرستی

واحد آموزش سلامت همگانی