

یک باور غلط بین اغلب مردم وجود دارد که گمان می رود، فردی که مبتلا به سرطان شد، دیگر امیدی به زنده بودنش نیست و این خود بزرگ ترین و اولین ضربه کاری است که به اصطلاح سرطان به فرد بیمار وارد می کند. این باورهای غلط به تشدید بیماری دامن می زنند. یقیناً دانستن اطلاعات دقیق و شنیدن آن از زبان متخصصان در پیشگیری از بیماری های خاص مؤثر و مفید فایده است. هرچند که سرطان بیماری خطرناکی است و در برخی موارد میزان بقای عمر را کوتاه می کند، اما مهم ترین کاری که می توان در این حوزه انجام داد پیشگیری است، همه باید برای پیشگیری دست به دست هم دهیم .

۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری هستند و می توان با خود مراقبتی، تغییر سبک زندگی و ترویج عادات صحیح غذایی، طول عمر مردم را تا ۱۰ سال افزایش داد، افراد می توانند ۸۶ سال عمر کنند و با افزایش آگاهی و ارتقای فرهنگ سلامت می توان کاری کرد سبکته های مغزی و قلبی کاهش یابد. اگر بتوانیم فرهنگ خود مراقبتی را در کشور نهادینه کنیم، در کاهش میزان بیماری ها و نیز هزینه های درمانی موفق خواهیم بود. باید به گونه ای فرهنگ سازی کنیم

که عادات نادرست غذایی در مصرف نمک تغییر کند چراکه مصرف زیاد نمک و روغن در ابتلا به بسیاری از بیماری های غیرواگیر تأثیر اساسی دارد. در حال حاضر در کشور ما، سرطان دومین علت مرگ و میر است، و پس از بیماری های قلبی و عروقی نزدیک به ۱۱ درصد از علت مرگها، را به خودش اختصاص داده است در میان عوامل سرطانزا، غیر از عوامل ارثی که در بروز بسیاری از سرطانها نقش



دارند، مساله تماس با عوامل سرطانزا مهمترین فاکتور در بروز این بیماری است. حتی اگر فردی زمینه ژنتیکی ابتلا به سرطان را داشته باشد، ولی مواجهه خود را با عوامل سرطانزا کم کند، شانس بروز سرطان در وی به نحو قابل توجهی کاهش مییابد. عوامل محیطی در بروز سرطان بسیار تأثیرگذار هستند. زمینه های ژنتیکی، استعداد فرد را در ابتلا به بیماری مشخص می کند، ولی تماس با عوامل محیطی عاملی است که بروز آن را افزایش می دهد.

این عوامل محیطی، موارد متعددی هستند، از جمله اشعه ها مانند مواد رادیواکتیو که در خلال جنگ دوم جهانی دوم در شهرهای ژاپن استفاده شد یا فاجعه چرنوبیل. همچنین در مشاغلی که افراد با مواد رادیواکتیو تماس دارند، شانس بروز سرطان افزایش مییابد در دنیایی که هر روز با منبع اطلاعاتی بسیاری در خصوص انواع و اقسام خوردنی ها نوشیدنی ها و فواید و مضرات آنها بیشتر آشنا می شویم قطعاً اطلاعات ضد و نقیضی هم رد و بدل می شود که همواره ما را با چه بخوریم، و چه نخوریم؟



## پیشگیری از سرطان با خود مراقبتی



**حمیده ارجمند**  
مسئول آموزش به بیمار  
۱۳۹۵  
دفتر بهبود کیفیت

شماره سند : AKH-QM-۱۳-۱۶

می شود . محققان و پزشکان معتقدند انگور قرمز بخورید چون این میوه سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که می تواند خطر ابتلا به سرطان را پایین آورد. به اعتقاد آنها مصرف سیر و پیاز را به خاطر بوی بد آنها از دست ندهید؛ این محققان همچنین توصیه می کنند از گوشت قرمز فاصله بگیرید، کمتر کباب بخورید، چیپس و پنیر ممنوع، و هر روز آبمیوه نخورید، بلکه میوه طبیعی میل کنید. خوردن آسپرین، قدم زدن ۰۴ دقیقه در روز، نوشیدن شیر، ایستادن بیشتر از نشستن، آب پز کردن گوشت، خوردن کلم بروکلی آب پز، نوشیدن چای سبز و استفاده از کرم های ضد آفتاب هم از جمله مواردی است که پزشکان به همه افراد توصیه می کنند تا بدین ترتیب هرکس با خود مراقبتی بتواند سپری محکم در برابر حملات سلول های سرطانی ایجاد کند .

در این بین داشتن یک زندگی سالم با تغذیه ای مناسب و حتی الامکان به دور از هرنوع مواد افزودنی و ترکیبات شیمیایی با چاشنی آرامش و به اضافه کمی ابتکار و خلاقیت در ساختن محیطی شاد و آرام برای یک زندگی ایمن، خود مراقبتی هایی است که همه افراد یک خانواده را در برابر انواع و اقسام بیماریها بخصوص سرطان واكسینه می کند. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که ذائقه تان خیلی با غذاهای خانگی میانه خوبی ندارد و به هزار و یک دلیل واهی از جمله نداشتن وقت آشپزی ترجیح می دهید هفته ای دو، سه وعده غذای بیرون (فست فود و غذای رستورانی) میل کنید، یقین بدانید خطر ابتلا به بیماری خاموش سرطان در انتظار شماست. پس برای پیشگیری از هر نوع ابتلا به بیماری از جمله قندخون و چربی خون و سکت و سرطان از همین امروز عادات غذایی خود را تغییر دهید و مهم تر از همه سبک زندگی تان را اصلاح کنید، چون سالم زیستن صرفا در خوردن نیست، بلکه هر نوع رفتار و کردار غلط آدمی، باعث بروز بیماری خاصی در بدن