



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzh.hums.ac.ir>

۰۷۶۳۵۴۲۱۵۷۸-۰۷۶۳۵۴۲۱۶۸

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=55	
عنوان	اصول ده گانه درپیشگیری ازسرطان
تهیه کننده	سوپروایزرآموزش سلامت
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲
ناظر کیفی	سوپروایزرآموزش سلامت
تایید کننده علمی	متخصص داخلی

## ۵. خود را در برابر عفونت محافظت کنید

\* برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزندانمانند کسانی که با فرآورده های خونی سروکار دارند و با رفتارهای جنسی پرخطر دارند.

\* برای آمیزش جنسی از وسایلی یا مواد محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس HPV و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهانه رحم مقعد و دهان مبتلا نشوید.

## ۶. از پوست خود محافظت کنید

\* سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر

\* در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید از کرم ضد آفتاب کلاه آفتاب گیر عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید آستین دار و روقه بلند استفاده کنید

\* از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آن ها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید

\* از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیف گسترده تر باشد و فاقد کورتیکواستروئید باشد و SPF آن بطور متوسط ۱۵ باشد

## ۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

\* برخی از مشاغل شامل کشاورزی سم پاشی نقاشی مبلسازی کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر افزایش برخی سرطان ها را افزایش می دهند

## \* 8. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

\* در زندگی اهداف و اغراض گرایانه داشته باشید

\* از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند

\* در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید

## ۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید:

رفتار مناسب و احترام به عقاید در برخورد با دیگران، پرهیز از رقابت های ناسالم و تنش زا، کنترل خشم خود، پرهیز از قضاوت زود هنگام، نداشتن توقع غیر واقع بینانه از خود و دیگران، هدایت احساسات و هیجانات میتواند به ایجاد زندگی اجتماعی سالم در فرد کمک کند.

## ۱۰. در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

\* ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک

\* تغییر در خال های پوستی

\* زخم های بدون بهبود

\* توده در هر جای بدن

\* سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت

\* اختلال بلع یا سرهاضمه طولانی مدت \* استفراغ یا سرفه خونی

\* اسهال یا یبوست طولانی \* خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان

\* بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

## اصول ده گانه درپیشگیری ازسرطان

طبق اسنادسازمان جهانی بهداشت از ۴۰ درصدسرطان ها می توان پیشگیری کردومواردی هک که قابل پیشگیری نیستنداگردرسایه خودمراقبتی نگاه امیوارانه به اثربخشی روش های تشخیصی ودرمانی مراجعه به موقع وزود هنگام تشخیص داده شونددرمان پذیرترند.شایدبدانیدکه دست کم نیمی ازسرطان هابادرمان مناسب علاج خواهندشدزودتربه علایم مشکوک خودتوجه کنید دراینجابه چندپیام کلیدی برای پیشگیری وتشنخیص زندهنگام سرطان اشاره میکنیم

((پیام اول^ازمصرف دخانیات پرهیزکنید/

پیام دوم-فعالیت بدنی منظم داشته باشید/

پیام سوم-وزن خودرا درحالت ایده آل نگه دارید/

پیام چهارم-تغذیه سالم داشته باشید/

پیام پنجم-خودرا دربرابر عفونت هامحافظت کنید/

پیام ششم-از پوست خودمحافظت کنید/

پیام هفتم-در منزل ومحیط کار اصول ایمنی رارعايت کنید/

پیام هشتم-زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید/

پیام نهم-زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید/

پیام دهم-در صورت داشتن علایم هشداردهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید))

## ۱.از مصرف دخانیات پرهیز کنید

\*استفاده ازهریک از فرآورده های توتون مانندسیگار.پیپ وغلیان خطرناک است وموجب انواع سرطان از جمله ریه مثانه کلیه ودهانه رحم می شود

\*حتی جویدن توتون نیز خطرناک است واحتمال سرطان های دهان ولوزالمعده رازیاد می کند.

\*حتی اگر سیگار هم نمی کشید.ازنشستن در جاهایی که افراددیگری سیگاری کشند خودداری نمایید.

اگر سیگاری کشید شاید ترک سیگار مهمترین تصمیم زندگیتان باشد.ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکاری شود

\*هرچه زودتر سیگار را ترک کنید سود بیشتری می برید وهرچه زمان بیشتری سپری شود مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.



## ۲.فعالیت بدنی منظم داشته باشید

\*فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان وروده بزرگ را کاهش می دهد

\*مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوریکه ضربان قلب شما بالا رود و در کنار آن ورزش هایی برای تقویت عضلات داشته باشید

\*اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید. مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است.ازنشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون پرهیزید.

## ۳وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

\*وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان پروستات وروده بزرگ را افزایش می دهد.

\*توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه ی مختصری باخطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

از کاهش وافزایش وزن مکرر پرهیزید چون اندکی برخطر سرطان تاثیر دارد.

## ۴.تغذیه سالم داشته باشید

\*از غذاهای کم چرب وتاحدامکان فاقد چربی حیوانی استفاده کنید.

\*روزانه پنج وعده از سبزی هاومیوه ها استفاده کنید.

\*مصرف قندونمک تصفیه شده راکاهش دهید.

\*مصرف نمک رامحدود کنید.