

هُوالشافی

تشخیص و پیشگیری از سرطان

منبع: دانستیهای سرطان

گردآورنده: سوسن اصلاحچی

کارشناس پرستاری

بیمارستان طالقانی

درمانگاه هماتولوژی-انکولوژی

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

مقدمه:

برای سلامتی خود و کاهش ابتلا به سرطان، ۶ توسعه زیر را آویز گوش قرار دهید.

- ۱- سیگار نکشید.
- ۲- از رژیم غذایی کم چربی همراه با مواد گیاهی فراوان استفاده کنید.
- ۳- مرتب تحت معاینات پزشکی و دندانپزشکی قرار بگیرید.
- ۴- به هر برآمدگی و یا زخمی که تمایل به التیام ندارد توجه کنید و به هر نوع تغییری در اعمال طبیعی بدن خود حساس باشید.
- ۵- از خودتان در برابر تابش مستقیم و شدید نور خورشید مراقبت کنید.
- ۶- مواد سرطانزا را بشناسید و در محیط کار از آنها دوری جوید.

نشانه‌های هشدار دهنده سرطان:

- ۱- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار.
- ۲- زخمی که تمایل به بهبود و التیام ندارد.
- ۳- خونریزی یا ترشح غیرعادی از مجاری طبیعی بدن.
- ۴- توده یا برآمدگی در پستان یا هر جای دیگر بدن.
- ۵- اشکال در بلع و هضم غذا.
- ۶- هر نوع تغییر در زگیل با خال‌های موجود در بدن.
- ۷- سرفه‌های مداوم یا گرفتگی مزمن صدا.

توصیه‌هایی در مورد مصرف مواد غذایی برای پیشگیری از سرطان:

- ۱- از خوردن غذاهای چرب امتناع کنید.
- ۲- به جای استفاده از چربی حیوانی و گیاهی که به ترتیب چربی اشباع و غیراشباع را هستند، روغن زیتون و روغن دانه‌ی انگور و مانند اینها را مصرف کنید.
- ۳- مقدار مصرف چربی برای اشخاص عادی با فعالیت جسمی معمولی در طول روز نباید فزون‌تر از ۸۰ گرم باشد. گفتمنی است که گوشت‌ها، لبنیات و دانه‌ها، حاوی چربی‌های پنهان هستند، از همین رو، در کنار خوردن انواع مختلف گروه‌های غذایی افزون ۳۰ تا ۴۰ گرم روغن و به عبارت بهتر، ۰ تا ۷ قاشق غذاخوری روغن مایع مجاز است.

- ۴- روغن زیتون و کانولا به میزان زیادی از شیوع سرطان‌های پستان و پروستات پیشگیری می‌کنند. توضیح این که این گونه روغن‌ها نباید بیشتر از ۱۳۰ درجه‌ی سانتی‌گراد حرارت داده شوند.
- ۵- چربی‌های نوع امگا-۳ از پیدایش سرطان و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند.
- ۶- چربی‌های اشباع نظیر روغن نخل، روغن نارگیل، روغن‌های نباتی جامد، دنبه و چربی متصل به گوشت زیان‌آور هستند.
- ۷- غذاهای آماده همانند پیراشکی، چیپس، و انواع ساندویچ از روغن‌های جامد و مانده تهیه می‌شوند همچنین ماده‌ی نگهدارنده موجود در داخل کنسروها، سرطان‌زاست.
- ۸- سبزی‌هایی مثل کلم و جوانه‌ی گندم عامل پیشگیری کننده از سرطان روده شناخته شده‌اند، مصرف سبزی (دست کم سه وعده در هفته) نقش بسزایی در حفاظت از بدن در مقابل بیماری‌ها است.

منبع مورد استفاده: روابط عمومی بنیاد بیماری‌های خاص

پایان