

توضیح سرطان :

سرطان یک بیماری ژنتیکی است ، یعنی ناشی از تغییر ژن هایی است که عملکرد سلول ها به خصوص نحوه رشد و تقسیم آن ها را کنترل می کنند . تغییرات ژنتیکی که باعث سرطان می شوند ، ممکن است از والدین به ما به ارث رسیده باشند . هم چنین ممکن است در طول زندگی فرد ، نتیجه خطاهایی باشد که منجر به تقسیم سلولی شده یا به علت آسیب دیدن DNA (جهش ژنتیکی) در اثر مواجهه با برخی از عوامل محیطی باشد .

علل ایجاد سرطان :

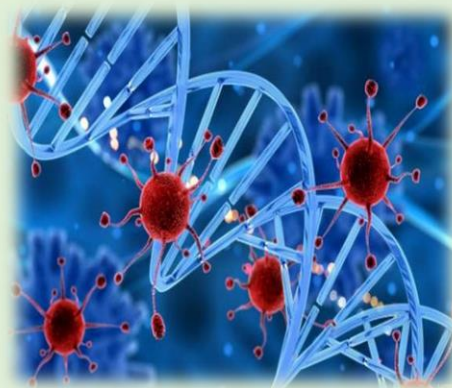
برخی علل ناشناخته اند و علل شناخته شده ای مانند عوامل محیطی یا سبک زندگی ممکن است منجر به سرطان شوند .

اگرچه تعیین علت اولیه سرطان دشوار یا غیر ممکن به نظر می رسد ، اما تحقیقات انجام شده تعدادی از عوامل که به تنهایی یا با هماهنگی با سایر عوامل منجر به سرطان می شوند را شناسایی کرده است .

برخی علت های عمده ی سرطان :

- قرار گرفتن در معرض ترکیبات سمی یا شیمیایی مانند بنزن ، آزبست ، دود توتون و تنباکو یا سیگار و...
- پرتوهای رادیواکتیو مانند اورانیوم ، رادون ، اشعه ماوراء بنفش نور خورشید ، منابع تابش اشعه ایکس و...
- ویروس هایی مانند هپاتیت B و C ، ویروس HPV ، هلیکوباکتر پیلوری ، ویروس اپشتین بار و...
- ژنتیک

برای پیشگیری از هر نوع ابتلا به بیماری از جمله سرطان از همین امروز عادات غذایی خود را تغییر دهید و مهم تر از همه سبک زندگی تان را اصلاح کنید



حتی اگر فردی زمینه ی ژنتیکی ابتلا به سرطان را داشته باشد ، ولی اگر مواجهه خود را با عوامل سرطان زا کم کند ، شانس سرطان در وی به نحو قابل توجهی کاهش می یابد . عوامل محیطی در بروز سرطان بسیار تاثیر گذار 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 .



در این بین داشتن یک زندگی سالم با تغذیه ای مناسب و حتی الامکان به دور از هر نوع مواد افزودنی و ترکیبات شیمیایی با چاشنی آرامش و به علاوه کمی ابتکار و خلاقیت در ساختن محیطی شاد و آرام برای یک زندگی ایمن ، خودمراقبتی هایی است که همه افراد یک خانواده را در برابر انواع و اقسام بیماری ها به خصوص سرطان واکسینه می کند



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

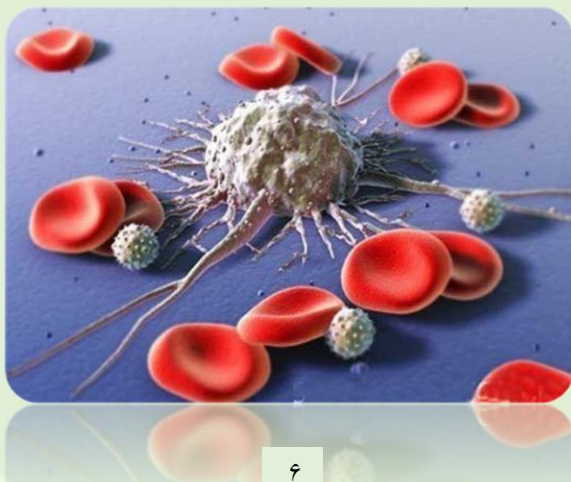
پمفلت آموزشی آشنایی با سرطان

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در



اصلاح سبک زندگی :

- ✓ از غذاهای آماده مانند ساندویچ، پیتزا و کنسروهای آماده خیلی کم استفاده کنید و مصرف غذاهای کبابی و سرخ کرده را محدود کنید و به جای آن از غذاهایی که به روش بخارپز و آب پز و با حرارت کم تهیه شده اند استفاده نمایید
- ✓ مصرف غذاهای شور مانند ترشی ها و غذاهای نمک سود شده را محدود کنید
- ✓ مواد غذایی مانند گوجه ، سیر ، پیاز ، کیوی ، زغال اخته و کلم بروکلی را به دلیل وجود سلنیوم در برنامه تغذیه ای خود قرار دهید
- ✓ معاینات دوره ای اعضای بدن (مانند معاینه سینه، انجام پاپ اسمیر، ماموگرافی و سونوگرافی در زنان و معاینه پروستات در مردان) و انجام چکاپ های دوره ای خون، ادرار و مدفوع را جدی گرفته و انجام دهید، به خصوص در افرادی که سابقه ابتلا به سرطان در افراد درجه یک خانواده داشته اند
- ✓ سعی کنید که از استرس و اضطراب تا حد امکان دوری کنید

اصلاح سبک زندگی :

- ✓ وزن اضافه خود را کاهش دهید ، برای این منظور روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید
- ✓ سیگار و دخانیات و مشروبات الکلی را ترک کنید
- ✓ روزانه حداقل چند وعده میوه و سبزیجات مصرف نمایید
- ✓ به جای نان سفید ، تافتون و لواش از نان هایی که از آرد کامل گندم تهیه شده اند، مانند نان سنگک و نان سبوس دار استفاده نمایید
- ✓ مواد غذایی غنی از فیبر مانند گندم کامل (سبوس دار)، میوه ها، سبزی ها، حبوبات، آجیل و دانه ها و... مصرف نمایید
- ✓ سعی کنید مصرف ماهی، دو بار در هفته را جایگزین مصرف گوشت قرمز نمایید و یا با مشورت پزشک خود از کپسول های حاوی روغن ماهی و ویتامین E استفاده نمایید
- ✓ مقادیر آب کافی در روز بنوشید
- ✓ چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید و از فراورده هایی مانند کره ، خامه و پنیر پر چرب کم تر استفاده کنید