

هفته پیشگیری از سرطان ۸ لغایت ۱۵ بهمن ماه ۱۴۰۱ با هدف پیشگیری از سرطان و بهبود کیفیت زندگی با ارائه راهکار جهت داشتن زندگی سالم و پیشگیری از سرطان برای بیماران و همراهان بخش های بستری و مراجعین به مرکز آموزشی درمانی سینا برگزار شد. روش های پیشگیری از سرطان مجموعه ای از عملکردها هستند که بایستی در راستای تغییر سبک زندگی و برخی عادات و رفتارها انجام پذیرد. هدف از اجرای برنامه آشنایی با راههای پیشگیری از سرطان، اهمیت تغذیه و سبک زندگی سالم و اهمیت انجام تست های غربالگری و تشخیص زود هنگام در کنترل سرطان می باشد.

در مورد راهکار های پیشگیری از سرطان نکات ذیل آموزش داده شد:

رعایت اصول ایمنی در منزل و محیط کار: برخی مشاغل مثل نقاشی، کار در صنایع آهن، فولاد، ذغال سنگ و تماس با مواد شیمیایی خطر ابتلا به برخی سرطانها را افزایش می دهند که رعایت اصول ایمنی و استفاده از پوشش های مناسب به این افراد توصیه می شود.

با محدود کردن یا اجتناب از قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش میتوان خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش داد. مصرف بیش از حد گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده و فست فودها موجب بروز سرطان در افراد می شود. توصیه این است که حتما در استفاده از این مواد دقت کرده و زیاده روی نکنید.

استفاده از سبزیجات و میوه ها بعلت دارا بودن آنتی اکسیدان ها می تواند از عوامل موثر بر کاهش احتمال بروز سرطان باشد.

یکی از مهمترین عواملی که بی شک تاثیر بسزایی در ابتلا به سرطان ها را دارد استفاده از انواع سیگار ها، قلیان ها و مواد مخدر است که استفاده از آنها ابتلا به سرطان را تسهیل می کند.

مادرانی که پس از تولد نوزادشان شیردهی دارند در مقایسه با مادران دیگر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه نبوده، بنابراین توصیه تمامی پزشکان این است که مادران دارای کودک زیر دو سال حتما شیردهی داشته باشند.

با محدود کردن یا اجتناب از قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش می توانید خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهید.

کنترل وزن از مهمترین عواملی است که افراد باید برای خود و سلامت شان انجام دهند. کسانی که کم تحرک هستند در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند. ورزش و افزایش فعالیت های روزانه می تواند از عوامل مهم پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان ها باشد.

انجام آزمایشات سالیانه از نظر غربالگری (تحت نظر پزشک معالج ) از دیگر اقداماتی است که در صورت وجود مشکل میتوان آن را تشخیص داد و درمان به موقع را شروع کرد.

با رعایت کردن نکاتی که در این مطلب در راستای داشتن زندگی سالم تر، به آنها اشاره نمودیم میتوانیم با سلول های سرطانی مبارزه نموده و از رخ دادن سرطان پیشگیری نماییم.

**واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی سینا**