



اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان



بیمارستان شهدای پاکدشت



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الطاف خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت
بعد از خاتون آباد

تلفن: ۳۶۴۴۲۰۹۱ - فکس: ۳۶۴۴۲۰۰۱

وب سایت shpmc@sbm.ac.ir

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 سوء هاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال یا یبوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

استفاده از هر یک از فراورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و رحم می شود. و جویدن توتون خطر ابتلا به سرطان دهان و لوزالمعده را افزایش می دهد.

هر چقدر ترک سیگار زودتر انجام شود مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.

۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد. مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید بهتر آن است که روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرینهایی برای تقویت عضلات داشته باشید.

۳- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان و پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.

از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید. مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

از نوشیدنی شکر دار بپرهیزید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.

۴- تغذیه سالم داشته باشید.

از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی حیوانی استفاده کنید. از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. از مصرف انواع

سوسیس و کالباس خودداری کنید.

مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

از مصرف مشروبات الکلی خودداری نمایید

۵- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پرخطر مانند کسانی که با فراورده خونی سرو کار دارند، واکسن بزنند.

برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهانه رحم، دهان و مقعد مبتلا نشوید.

۶- از پوست خود محافظت کنید.

سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر قرار نگیرید. در صورت تماس طولانی مدت با تابش آفتاب از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظتی (SPF) متوسط ۱۵، عینک، کلاه و پوشش مناسب مانند لباس سفید آستین دار و یقه بلند استفاده کنید. از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.

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

برخی از مشاغل مانند کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، میل سازی، فولاد و ذغال سنگ خطر برخی از سرطان ها را افزایش می دهد. از تماس با آفت کش ها بپرهیز کنید. جذب آفت کشها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را با سرعت شستشو داد. به هنگام کار با حلال ها باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید و یا پنجره ها را باز کنید.

از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس پرهیز کنید. تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید. هنگام کار با الیاف و ذرات ریز و گرد و غبار ماسک محافظ روی بینی و دهان خود قرار دهید.

۸- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.

در زندگی اهداف واقع 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.

دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.

به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

خوشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.

به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید.

نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را افزایش و

قدرت دفاعی بدن را کاهش می دهد.

۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

با دیگران با مهمانی و احترام رفتار کنید.

به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید. دیگران را

دوست داشته باشید و قضاوت زود هنگام نکنید. در زندگی با

دیگران مشورت کنید و نگذارید هیجانات شما را هدایت کنند.