

آیا میدانید؟

سرطان قابل پیشگیری و درمان است.

بسیاری از سرطانات در صورت تشخیص بموقع با موفقیت درمان می شوند.

برخلاف باورهای غلط رایج:

۱- سرطان مسری نمی باشد.

سرطان مسری نبوده و استفاده از وسایل آنها مانند ظرف غذا موجب سرایت نمی شود.

۲- همه سرطانات ارثی نمی باشند.

بعضی از سرطانات زمینه ارثی دارند ولی برای ایجاد آنها سایر عوامل همچون برنامه غذایی نامناسب، تغییرات هورمونی و عوامل سرطانزا دخالت دارند.



۳- سیگار به تنهایی عامل ۲۲ نوع سرطان می باشد و یک سرقلیان معادل استعمال ۷۰ نخ سیگار است.



اقدامات لازم جهت پیشگیری عبارتند از:

۱- مصرف کافی میوه و سبزیجات بصورت روزانه

میوه و سبزیجات بدلیل داشتن مواد آنتی اکسیدان در جلوگیری از ابتلا به سرطان ها موثر می باشند.



۲- انجام ۳۰ دقیقه ورزش حداقل ۳ روز در هفته

ورزش ضمن جلوگیری از چاقی موجب افزایش سطح توانمندی افراد و کاهش استرس و افسردگی شده و احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد.



۳- کنترل وزن و پرهیز از چاقی

کنترل وزن و جلوگیری از چاقی ۳۰ تا ۴۰ درصد از بروز سرطانات جلوگیری می کند.

۴- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده، سرخ شده، سوسیس، کالباس، چیس و پنک و...

مواد غذایی آماده بدلیل داشتن مواد افزودنی در ایجاد سرطان موثر هستند. سرخ کردن مواد غذایی خصوصاً با حرارت مستقیم موجب تولید مواد سرطانزا می شود.



۵- عدم مصرف نوشیدنی ها و مواد غذایی داغ

۶- یادگیری روش های مقابله با فشارهای روانی و استرس

۸- استفاده از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب و وسایل ایمنی مناسب در محیط کار

سرطان