



کد سند : AE/AB/HES/BR-HEAL/05/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/1/20

راه های پیشگیری از سرطان



ناظر علمی: دکتر مهدی هاشمی (انکولوژیست)

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

نکات بهداشتی در پیشگیری از سرطان

(۱) به خاطر داشته باشید، دادن اطلاعات دقیق و صحیح در

مراجعه پزشکی، باعث تشخیص و درمان موثرتری شود

(۲) دود سیگار حاوی ۴۳ ماده سرطانزا است. اگر تا به حال

سیگار نکشیده اید، هرگز آن را شروع نکنید و اگر سیگار

می کشید، سعی در کاهش تعداد و نهایتاً ترک آن کنید



(۳) ظروف پلاستیکی را برای گرم کردن غذا در ماکروفر

نگذارید. گرم کردن غذا در این نوع

ظرفها، باعث آزاد شدن دایوکسین می شود

(۴) با استفاده از کرم های ضد آفتاب از خودتان در مقابل

تابش مستقیم و شدید نور خورشید محافظت کنید

(۵) در بطریهای پلاستیکی آب را منجمد نکنید چون

دایوکسین آزاد می شود

(۶) از پوشش های نازک پلاستیکی در ماکروفر استفاده

نکنید چون دایوکسین آزاد می شود

(۷) شکر کمتر مصرف نمائید زیرا شکر یک ماده غذایی برای

سلولهای سرطانی است

(۸) از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز

استفاده کنید

(۹) در رژیم غذایی خود از مواد غذایی متنوع و بخصوص موادی

که حاوی الیاف گیاهی (فیبر) زیاد می باشند مانند سبزیجات و

میوه جات تازه استفاده نمائید و چربی حیوانی را کمتر مصرف

کنید

(۱۰) از مصرف قهوه، چای، شکلات و هر ماده غذایی با کافئین

بالا پرهیز و بجای آنها از چای سبز استفاده کنید

(۱۱) از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمائید

(۱۲) شاداب باشید و مثبت ببانید و از عصبانیت و پریشانی

دوری کنید

(۱۳) اکسیژن دریافتی خود را بیشتر کنید. اکسیژن مانع رشد

سلولهای سرطانی می شود

(۱۴) هوشیار باشید و به علائم بیماریها بخوبی توجه کرده و به

موقع به پزشک مراجعه نمائید

(۱۵) اگر با بروز اولین علائم پزشکی برای معالجات مراجعه کنید،

روند درمان سرعت یافته و تسهیل میشود

(۱۶) بررسی علائم پاراکلینیکی سرطاناتها در زمانها و سن مناسب

تحت نظر پزشک

(۱۷) معاینه سینه ها در بانوان به صورت ماهیانه انجام گیرد.

معمولاً توده های پستانی در خانمها توسط خودشان تشخیص

سبب شناسی سرطان

سرطان یک فرآیند پویا است که توسط متغیرهای ناشناخته و مستقل متعددی موجب تغییرات مولکولی سلول شده و منجر به تداخل در سیستم تکثیر سلول می شود.

اولین تغییر سلولی آشکار در پیدایش سرطان، تغییر شکل سلول است. عواملی که به ایجاد سلولهای سرطانی کمک می کنند عبارتند از:

*استعداد میزبان: عوامل ژنتیکی از جمله نقایصی در کروموزوم ها و یا انتقال ژن معیوب به جنین

*عوامل ایمنولوژیک (ایمنی): مانند نارسایی مکانیسم ایمنی طبیعی بدن

*داروهای سرکوبگر ایمنی: موجب سرکوب مکانیسم ایمنی طبیعی شده و زمینه ابتلاء به سرطان را فراهم می کنند.

*عوامل محیطی: تماس با مواد سرطان زا مانند آزبست، پرتوگازها و رادیوم ، پرتوهای یونیزه شامل امواج الکترومغناطیسی

*ویروسهای القا کننده سرطان: ویروسهایی هستند که می توانند مولکول DNA سلولی را آلوده کرده و تغییر دهند و در نتیجه منجر به تکثیر خارج از کنترل سلولهای مورد نظر شوند.

این تکثیر فزاینده موجب ایجاد تومور یا سرطان می شود.

*عوامل هورمونی: ترشح هورمونی اغلب موجب تسریع روند بدخیمی بیماری می شود.

یکسری از عوامل مؤثر بر ایجاد سرطان قابل تغییرند مثل:

*رژیم غذایی (%۳۰ از سرطان ها به رژیم غذایی مربوط هستند،غذای پرچرب باعث افزایش ابتلا به سرطان روده بزرگ و پستان؛ غذاهای دودی و نمک سود، ترشیجات و غذاهای کنسروی که حاوی مواد نگهدارنده نیتراتی هستند باعث افزایش سرطان مری، معده و حلق می شوند).

*عادت جنسی...

*الکل (باعث افزایش سرطان دهان، حلق و مری و کبد می شود)

*عفونت هپاتیت B باعث افزایش سرطان کبد می شود.

*مواجهه شغلی با عوامل سرطانزا نیز باعث افزایش بعضی از سرطان ها می شود.

*بعضی از انواع سرطان های پستان و سرطانهای روده بزرگ ارثی می باشند.

روش های کاهش خطر ابتلا به سرطان:

*اجتناب از سیگار کشیدن

*اجتناب از چاقی

*فعالیت بدنی روزانه در هوای خنک

* مصرف زیاد میوه و سبزیجات

منبع:پرستاری داخلی جراحی برونر و سوارث،بیماریهای

سرطان

شماره تلفن بیمارستان:054- 33295573

شماره داخلی : 1531 آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/<https://alihos.zaums.ac.ir/>



*اجتناب از مواجهه زیاد با نور خورشید

*عدم مصرف الکل

*واکسیناسیون علیه هپاتیت B

چرا خطر سرطان در افراد مسن افزایش پیدا می کند؟

سلول های بنیادی در افراد پیر قدرت تولید سلولهای ایمنی کمتری دارند. مغز استخوان در بدن افراد مسن سلولهای ایمنی کمتری تولید می کند، بنابراین احتمال به سرطان خون در افراد مسن بالاتر است.

محققان بر روی موش های آزمایشگاهی جوان سلول های بنیادی پیر پیوند زدند. آنها انتظار داشتند که سلول های بنیادی پیر بعد از پیوند همان توانایی سلول های جوان را داشته باشند و سلول های ایمنی تولید کنند ولی سلولها درست مثل سلولهای پیر رفتار کردند. یکی از پژوهشگران در مقابل این عکس العمل سلول ها گفت اگر تفاوت سلول های بنیادی پیر و جوان را بدانیم در آن صورت می توان سلولهای پیر را وادار به جوان شدن کرد.