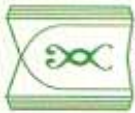


تهیه و تدوین:
دکتر ایرج اسودی
مهدی گلچین
دکتر مهران سیف فرزند

تغذیه

آب و نمک



CANCER

تغذیه و آب و نمک در رژیم غذایی سرطان

تهیه و تدوین:
دکتر ایرج اسودی
مهدی گلچین
دکتر مهران سیف فرزند

بنابراین توصیه می گردد:

با یکاگرگیری فواین و راهنمایی های مربوط به ایمنی کار در هنگام تماس با مواد سرطان را ، خودتان را در مقابل خطر تماس با این مواد محافظت نمایید .
باید دانست که سرطان گرچه بیماری خطرناکی است اما در مراحل اولیه قابل درمان است بنابراین هیچ گاه از ترس احتمال تشخیص سرطان ، از مراجعه به پزشک خودداری ننمایید .

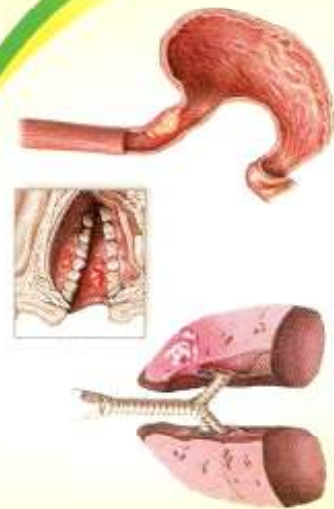
منابع

www.familydoctor.org
www.gicare.com
www.cancer.gov

چگونه می توان از ابتلا به سرطان جلوگیری نمود .

۷

توصیه های بهداشتی و ایمنی را در منزل و محیط کار رعایت نمایید .
مشخص شده است که بسیاری از مواد شیمیایی مورد استفاده در منزل و محیط کار نیز می توانند در ایجاد سرطان دخالت داشته باشند .



بنابراین توصیه می گردد به طور منظم جهت معاینه و بررسی موارد زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:
زنان: معاینه گرافی (سرطان پستان)، آزمایشات پاپ اسمیر غربالگری سرطانهای روده بزرگ و آزمایشات معاینات بیضه و آرمایشات غربالگری سرطانهای روده بزرگ و پروستات.

۶

در صورت بروز هرگونه علائم غیر طبیعی در وضعیت سلامت خود به پزشک مراجعه نمایید:

سرطان در ابتدا یک بیماری محدود و کوچک است که اگر بموقع تشخیص داده و درمان شود ، شانس بهبودی کامل آن بسیار زیاد می باشد . توجه به علائم کوچکی که در ابتدای سرطان ظاهر می شوند می تواند باعث تشخیص زودرس سرطان گردد . مجموعه علائم زیر نشانگر شروع بسیاری از سرطانهای شایع است که با پیدایش هر کدام از این علائم جهت بررسی به پزشک مراجعه نمایید:

- تغییر در عادات دفع یا ادرار مانند یبوست یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی ، وجود خون در مدفوع ، اختلال دفع ادرار و وجود خون در ادرار .
- زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد .
- تغییر در اندازه شکل و رنگ زگیل یا خالهای موجود در بدن
- ایجاد توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن

خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از دستگاه تناسلی زنانه یا مجاری طبیعی بدن اشکال در بلع غذا
سرفه های مداوم یا گرفتگی صدا

مقدمه:

سالانه در اثر ابتلا به سرطان تعداد زیادی از مردم جان خود را از دست می دهند. حداقل ۵۰ درصد سرطانیان از طریق زندگی سالم و برنامه های حافظ سلامتی همگانی قابل پیشگیری هستند.

با برداشتن ۷ گام زیرین شما نیز می توانید خطر ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید:

۱. سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید

استعمال دخانیات حدود ۳۰ درصد مرگ های سرطانی را شامل می شود. در افراد سیگاری خطر ایجاد سرطان ریه وجود دارد. سرطان ریه در افراد سیگاری ۲۰ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است. کشیدن سیگار رابطه بسیار زیادی با سرطانهای دهان، گلو، حنجره، رحم، پانکراس، مری، روده بزرگ، کلیه و مثانه دارد. خطر ابتلا به سرطان ریه و سایر بیماری های ریه در افراد سیگاری که در معرض دود سیگار خصوصا در محیط های بسته قرار دارند به نسبت زیادی وجود دارد. تخمین زده می شود هر سال بیش از ۳۰۰ نفر غیر سیگاری در معرض دود سیگار از بین می روند بنابراین سعی کنید از استعمال دخانیات اجتناب نموده و در معرض دود سیگار دیگران هم قرار نگیرید.

۲. تغذیه مناسب داشته و روزانه ۵-۱۰ وعده میوه و سبزیجات تازه میل کنید:

نتایج پژوهش ها نشان می دهد حدود $\frac{1}{3}$ سرطانها با عوامل غذایی در ارتباط بوده و حدود ۳۵ درصد کل مرگ و میرهای ناشی از سرطان، متاثر از رژیم غذایی است. مواد غذایی حاوی چربی، گوشت قرمز و ماهی های دود زده و نمک زده

تکیدارنده های مواد غذایی نظیر نیتريت ها و همچنین مواد غذایی کپک زده، خطر ایجاد سرطان را افزایش می دهند.

۳. بنابراین توصیه می گردد:

- ✓ مصرف چربی را کاهش دهید. با حفظ تنوع از گوشت های مختلف (گاو، گوسفند، مرغ و ماهی) استفاده کنید.
- ✓ مصرف سبزیجات تازه (به خصوص آنهایی که از خانواده کلم می باشند) را افزایش دهید. رژیم های غذایی حاوی غلات، میوه و سبزیجات حاوی فیبر فراوان در کاهش ابتلا به سرطان موثرند.
- ✓ مواد نشاسته ای به مقدار کافی مصرف نمایند و از قندهای ساده (نظیر شکلات، شکر، مربا و...) کمتر استفاده نمایند.
- ✓ از مصرف الکل پرهیزید. مصرف الکل همراه با استعمال دخانیات، احتمال ایجاد سرطان را افزایش می دهد.

۳. به طور منظم ورزش نموده و فعالیت بدنی داشته باشید

چاقی با بیماری سرطان ارتباط دارد. چنانچه برخی از سرطان ها نظیر سرطان پستان، کیسه صفرا و رحم در زنان چاق بیشتر است.

بنابر این توصیه می گردد:

- از چاقی پرهیزید و وزن خود را همواره در یک حد ایده آل ثابت نگهدارید. برای این منظور باید تغییر دایمی در عادات غذایی و فعالیت بدنی صورت پذیرد.

۴. از تماس با نور خورشید پرهیزید

سرطان پوست که جزو یکی از شایع ترین سرطان های باشد ارتباط اثبات شده ای با میزان تابش اشعه خورشید به بدن دارد. خطر ایجاد سرطان پوست در افرادی که پوست روشن داشته و به مدت طولانی در برابر نور خورشید هستند (خصوصا در ساعات ۱۱ صبح الی ۴ بعد از ظهر) و به سرعت دچار آفتاب سوختگی می شوند، وجود دارد.

بنابراین اگر در معرض نور شدید خورشید قرار می گیرید توصیه می گردد:

- پوشیدن لباسهای دارای پوشش کامل، استفاده از کلاه های لبه دار، زدن عینک آفتابی و مصرف کرمهای محافظ پوست (با SPF ۱۵ و بیشتر) را فراموش نکنید.
- بچه های زیر یک سال را از تماس مستقیم با نور خورشید محافظت نمایند.
- از لامپ های مهتابی کمتر استفاده نمایند.

۵. برنامه های کنش بومق و غربالگری سرطان را پیشگیری نمایید

تمام افراد با شیوه زندگی سالم در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند و باید توجه داشت بسیاری از سرطانیان تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند. این آزمایشات قادر به شناسایی سرطان در مراحل ابتدایی بیماری می باشند. یکی از روشهای شناسایی زودرس سرطان، انجام منظم آزمایشات غربالگری است.

غربالگری سرطان در مورد سرطانی که میزان وقوع آنها بالاست و یا سرطان هایی که تشخیص سریع و بوقع آنها نقش مهمی در بالا رفتن مدت زنده ماندن فرد دارد، مورد توجه بوده و توصیه می گردند.