



ده گام برای پیشگیری از

# استان سرطان

دکتر ایرج اسودی  
دکتر مهرداد گلزاری  
خانم موری گلچین

تهران - آبان ۸۶



مرکز تخصصی سرطان و بیماریهای مرتبط  
و خدمات بهداشتی، تشخیصی، درمانی و پیشگیری  
در زمینه سرطان در تهران

معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری

## ۹ مصرف روزانه مکمل های غذایی

- مصرف روزانه مولتی ویتامین ، ۱۰۰۰-۵۰۰ میلی گرم ویتامین C در دوزهای منقسم ۴۰۰-۲۰۰ واحد ویتامین E ، قرص های روغن ماهی و همچنین ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در صورت صلاحدید و توصیه پزشک پیشنهاد می شود.



## ۱۰ ایجاد تکرش ذهنی مثبت

- به طور منظم رفتارهای خود پرورشی را در خودتان تقویت نمایید .  
- روابط گرم و دوستانه با اطرافیان ، دوستان و افراد فامیل برقرار سازید . خواب مناسب داشته باشید .  
(۷-۸ ساعت در شب)



References :

<http://Womenhealth.about.com>

CANCER



مصرف رژیم غذایی سرشار از فراورده های سویا  
توفو، تن، ساشی و...

تناج مطالعات نشان داده است بین مصرف  
سویا و کاهش خطر ابتلا به سرطان از بیاض  
میلنی وجود دارد .



## ۸ کاهش مصرف عوامل هورمونی

✓ هورمون های استرویدی که بصورت دارو  
مصرف می شوند مانند استروژن اغلب موجب  
تسریع روند بدخیم سرطان پستان می گردند.



خانمهایی که از جوانی و حداقل به مدت  
۸-۱۰ سال قرص های ضد بارداری حاوی  
استروژن بالا مصرف می نمایند و نیز زنانی  
که جایگزین استروژن برای علائم یائسگی  
دریافت می کنند ، در معرض خطر زیاد ابتلا  
به سرطان قرار دارند.



افراد که قبل از ۴۰ سالگی دچار یائسگی  
می شوند و همچنین گروهی که از عوارض  
یائسگی در رنج هستند می بایست حتما  
زیر نظر پزشک متخصص ، هورمون درمانی شوند .  
- زنان بین سنین ۳۹-۲۰ سال باید هر ۳ سال  
وزنان در سنین بعد ۴۰ سالگی ، سالانه توسط  
پزشک معاینه شوند .



CANCER

- سبزیجات ابده آل گل کلم ، کلم کلم بروکلی ، چغندر و گیاهان با برگ های تیره (کاهو، کلم پیچ، اسفناج و ...) هویج و گوجه فرنگی می باشد .  
- میوه های دارای نقش حفاظتی در برابر ابتلا به سرطان شامل انواع مرکبات و انواع توت و کیلاس می باشد .



## ۴ داشتن فعالیت بدنی منظم در طول زندگی

- نتایج مطالعات نشان داده است فعالیت بدنی منظم اثر حفاظتی قوی در مقابل ابتلا به سرطان دارد . داشتن فعالیتهای ورزشی (پیاده روی و ...) بمدت حداقل ۳۰ دقیقه و در طول ۵ روز هفته دارای نقش کلیدی است .

## ۵ مصرف رژیم غذایی کم چرب

- نوع چربی رژیم غذایی در بروز سرطان پستان موثر است . مصرف غذاهای حاوی چربی امگا ۶ (روغنهای آفتابگردان ، ذرت و بنبه دانه ) چربیهای اشباع شده و چربیهای ترانس خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند .

## پرهیز از چاقی و حفظ وزن مناسب

بین افزایش وزن و بروز سرطان پستان ارتباطی و قابل ملاحظه ای وجود دارد .

افزایش وزن بعد از یائسگی با خطر بروز سرطان پستان همراه است .  
داشتن شاخص توده بدنی BMI کمتر از ۲۵ ابده آل باشد .

## پرهیز از مصرف الکل

مصرف الکل، استعداد ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهد (۱/۵ برابر) . مطالعات نشان می دهند مصرف روزانه شانه های الکلی خطر بروز سرطان پستان را ۲۰-۳۰ درصد بیش می دهد .

## داشتن تغذیه مناسب و رژیم غذایی سرشار

## از سبزیجات و میوه :

روزانه ۵ وعده و بیشتر سبزیجات و میوه که دارای نقش حفاظتی در برابر ابتلا به سرطان هستند را مصرف نمایند .

## ۶ مصرف رژیم غذایی کم کربوهیدرات کم سد

- مصرف فراورده های حاوی کربوهیدرات زیاد را کاهش دهید (شکر ، قند و ...) این مواد تغییرات هورمونی باعث پستان را که باعث رشد سرطانی می شود را ایجاد می کند .

- به جای مصرف کربوهیدراتها ، از حیوانات و دانه های لوبیا و سبزیجات ، گیاهان خوردنی که فیبر فراوانی دارند استفاده نمایند .



- به علت اثرات ضد سرطانی قوی چربیهای حاوی امگا ۳ روغن ماهی ، روغن کانولا روغن زیتون ، آجیل ، تخمه و اوکادو را به عنوان منبع چربی اولیه مدنظر قرار دهید .
- روغن کانولا منبع خیلی خوبی برای چربی امگا ۳ می باشد .
- روغن زیتون منبع آنتی اکسیدان پلی فنل قوی شامل اسکوالن است .
- آجیل و تخمه حاوی مواد معدنی محافظت کننده از سرطان شامل سلنیوم می باشند .