



پیشگیری از.....

برای حفظ سلامتی بر 5 مورد تاکید میشود:

1. بطور صحیح غذا بخوریم و وزن خود را کنترل کنیم.
2. سیگار نکشیم.
3. ورزش کنیم.
4. خود مراقبتی و انجام چکاپ (معاینات و آزمایشات طبق نظر پزشک) .
5. کنترل استرس ها.

پیشگیری از سرطان راهی برای پایین آوردن شانس ابتلا به سرطان است. با پیشگیری از سرطان تعدادی از انواع سرطان های جدید در یک گروه یا جمعیت کم می شود.

خوشبختانه با این کار مرگ بدلیل سرطان کاهش می یابد.

پیشگیری میتواند در سه قسمت پیشگیری اولیه و ثانویه و ثالثیه باشد.

این مطلب بیشتر به پیشگیری اولیه اختصاص داده شده است.

دانشمندان برای پیشگیری از سرطان به عوامل خطر و عوامل محافظتی توجه می کنند. عواملی که شانس پیشرفت سرطان را افزایش می دهد عوامل خطر سرطان گفته می شود و هر عاملی که سبب کاهش بروز آن شود عامل محافظتی نامیده می شود. بعضی از عوامل خطر قابل کنترل و اجتناب هستند و بعضی از آنها غیر قابل مداخله اند.

برای مثال سیگار به همراه وراثت ژنهای خاص عوامل خطر برای انواعی از سرطانها هستند. ولی فقط از سیگار می توان اجتناب کرد. ورزش معمولی و رژیم غذایی سالم برای بعضی از سرطانها از عوامل محافظتی می باشند.

کاهش عوامل خطر و تقویت عوامل محافظتی خطر ابتلا را برای شما پایین می آورد، گرچه به طور قطع احتمال آن را از بین نمی برد.
از اینرو شناخت علائم اولیه سرطان ها به منظور تشخیص زودرس و درمان قطعی آنها ضروریست.

راههای مختلف پیشگیری از سرطان که در حال مطالعه است عبارتند از:

- 1- تغییر شیوه زندگی یا عادات غذایی (پیشگیری اولیه)
- 2- اجتناب از عوامل ایجاد کننده سرطان (پیشگیری اولیه)
- 3- اقدامات به موقع پزشکی برای درمان شرایط پیش سرطانی و پیشگیری از شروع سرطان (پیشگیری ثانویه)

1- تغییر شیوه زندگی یا عادات غذایی

- جلوگیری از چاقی و اضافه وزن

چاقی و اضافه وزن خود عامل خطر بیماریهای عروق کرونر شامل آنژین قلبی، سکته قلبی و نارسایی پس از سکته، افزایش فشار خون، سکته مغزی، دیابت IDDM، سرطان مری، سرطان کولون، سرطان جسم رحم، سرطان کلیه و آرتروز زانو در نظر گرفته شده است.

همچنین افزایش کلسترول بطور عمده عامل خطر بیماریهای عروق کرونر قلب و عروق مغزی است.

- فعالیت فیزیکی

عدم فعالیت فیزیکی یا محدودیت آن خود عامل خطر بیماری عروق کرونر (آنژین، سکته و نارسایی به دنبال سکته قلبی)، سکته مغزی (بدون توجه به نوع ایسکمیک یا هموراژیک آن)، دیابت IDDM، سرطان پستان، سرطان کولون می باشد.

- مصرف کافی میوه و سبزی

مطالعات مداخله ای متعددی مصرف کافی میوه و سبزی را بعنوان یک عامل پیشگیری کننده برای بیماریهای عروق کرونر، سکته مغزی، سرطان ریه، سرطان معده، سرطان کولون و رکتوم و سرطان مری نشان داده است. برآورد ها برای نقش پیشگیری کننده آن در سرطانهای حنجره، پانکراس، مثانه، تخمدان، آندومتر، تیروئید، پروستات، بیماری دیابت، بیماری های مزمن انسدادی ریه و کاتاراکت هنوز مورد وثوق کامل قرار نگرفته است.

2- اجتناب از عوامل ایجاد کننده سرطان

- کاهش استعمال دخانیات

دخانیات بعنوان عامل خطر برای بیماریهای عروق کرونر شامل آنژین قلبی، سکته قلبی و نارسایی پس از سکته، سکته مغزی (بدون تفکیک سکته های ناشی از ایسکمی یا خونریزی)، سرطان مری، سرطان ریه، سرطان معده، سرطان کبد، سرطان پروستات، سرطان دهان، حلق و حنجره، پانکراس و مثانه، بیماریهای مزمن انسدادی ریه و بیماری قلبی ریوی و سل بصورت مجزا در نظر گرفته شده است.

- کنترل استرسها

3- اقدامات به موقع پزشکی برای درمان شرایط پیش سرطانی. در مباحث آتی در خصوص پیشگیری ثانویه شامل خود مراقبتی، تستهای غربالگری و علائم اولیه سرطان خواهیم پرداخت.

توجه داشته باشید :

همیشه موارد مبتلا وجود دارند، بنابراین

تشخیص زودرس سرطان

باید مد نظر باشد.

