

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

محمدطاهری*

پیام هشتم: زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید
در زندگی اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند. در صورت دارا بودن علایم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید. به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید
خوابیدن را دوست بدانید و به جسم و روان خود احترام گذارید. زندگی سختی‌های زیادی دارد، اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه‌راهی باشد که می‌توان دشواری‌ها را پشت سر گذاشت. دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید. به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید
با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید. از رقابت‌های ناسالم و تنش‌آفرین بپرهیزید. به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید. دیگران را دوست بدانید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید. خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید دیگران را ببخشید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

پیام دهم: در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید
- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال‌های پوستی
- زخم‌های بدون بهبود
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی اسهال یا یبوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

منبع: برگرفته از جزوه اصول ده‌گانه در پیشگیری از سرطان، نوشته وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
* مسئول واحد پیشگیری و مراقبت از بیماری‌های غیرواگیر شبکه بهداشت و درمان نی‌ریز

را محدود کنید و برای طعم‌دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید. از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید.

پیام پنجم: خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید
برای پیش‌گیری از ابتلا به ویروس هیپاتیت لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده‌های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.

پیام ششم: از پوست خود محافظت کنید
سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان‌ها فراهم می‌شود. در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب‌گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید. در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه‌های مضر خورشید را باز می‌تابانند. اشعه فرا بنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می‌رسد. بنابراین توصیه می‌شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. اما مرتب آرایش می‌کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید، زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می‌بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم‌های مخصوص ضدآفتاب نیستند.

داروها می‌توانند پوست را نسبت به آفتاب حساس‌تر کند، از جمله: برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضدافسردگی، ضدپریشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.

پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، میل‌سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال‌سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر بوتین و کفش خطر برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهند. از تماس با آفت کش‌ها بپرهیزید.

شما بالا برد و در کنار آن تمرین‌هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است.

پیام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید
وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد. توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید. مصرف مواد غذایی ناسالم‌های را کم کنید و از رژیم‌های غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید. از نوشیدنی‌های شکردار پرهیز کنید و این نوشیدنی‌ها را با آب جایگزین کنید. به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده‌های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه‌خواری خواهید شد. غذا را در کمال آرامش صرف کنید. درحالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید

از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی‌های حیوانی استفاده کنید. روزانه ۵ وعده و سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده کنید. از روش‌های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب‌پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کیاب، جوجه‌کباب، ته دیگ، سیب‌زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید. از مصرف انواع گوشت‌های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با موادشیمیایی و نگه‌دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید. مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید. مصرف نمک

شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنید.

در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می‌کنیم:

پیام اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید
استفاده از فرآورده‌های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می‌شود. حتی اگر سیگار هم نمی‌کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می‌کشند خودداری نمایید. اگر سیگار می‌کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی‌تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت‌های اولیه ترک آشکار می‌شود.

پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید
فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان‌هایی

چون پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد. مطلوب این است که هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب



معرفی چند

ماده غذایی

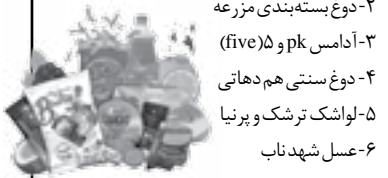
غیر استاندارد

از این شماره بنا داریم هر هفته یک سری مواد غذایی که از سوی وزارت بهداشت و درمان غیر استاندارد معرفی شده‌اند را به شما معرفی کرده تا شما همسفران عزیز از خرید آنها صرفه نظر کنید.

- ۱- آب معدنی طبیعی جلیسی
- ۲- دوغ بسته‌بندی مزرعه
- ۳- آدامس pk و five
- ۴- دوغ سنتی هم‌دهاتی
- ۵- لواشک ترشک و پرنیا
- ۶- عسل شهد ناب
- ۷- حبوبات خشکبار خوزستان
- ۸- نمک ریحان
- ۹- آب‌آلبالو توفیق و نارگل

پایینش هم بنویس: همسفران محترم در صورت مشاهده این محصولات در سطح عرضه مراتب را با شماره تلفن ۱۹۰ واحد ارتباطات مردمی وزارت بهداشت و یا با واحد بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان (۵۲۸۳۰۶۳۹) در میان گذارید

واحد بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان شهرستان نی‌ریز



قاب تندرستی

دمنوش‌های زمستانی

چه خواصی دارند؟

<p>میوه گل رز</p> <p>سرشار از ویتامین C</p> <p>دارای چربی مفید گیاهی</p> <p>کاهش التهاب و درد مفاصل و روماتیسم</p> <p>کنترل کننده قند و چربی خون</p>	<p>زنجبیل</p> <p>سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها</p> <p>ضد التهاب و نفوذ سیستم ایمنی بدن</p> <p>درمان مریز برای حالت تهوع</p> <p>مقابله با سوءهاضمه</p> <p>کنترل کننده قند و چربی خون</p>	<p>بابونه</p> <p>ارزش‌بخش لوز</p> <p>درمان سردرد و سبوس</p> <p>مضاد عفونت از کبد</p> <p>تنظیم گلوکز، انسولین و چربی خون</p>
<p>گل ختمی</p> <p>ضد عفونتی و ضد عفونی کننده</p> <p>خواص ضدورزی</p> <p>کنک به کاهش فشار خون</p> <p>کاهش چربی خون</p>	<p>اسطوخودوس</p> <p>ارزش‌بخش و ضد اضطراب</p> <p>ضد عفونی کننده</p> <p>تسکین دردهای میگرنی</p> <p>کنک به درمان مشکلات تنفسی</p>	<p>آویشن</p> <p>درمان کولر، سرفه و سرماخوردگی</p> <p>جانگویی از آلرژی</p> <p>ضد عفونی کننده بدن</p> <p>درمان عفونت درد</p>

نشانه‌های

احتمالی آسم

است در افراد مختلف متفاوت باشد اما کارشناسان معتقدند که ساعت زیستی بدن می‌تواند بر تولید هورمونی تأثیر بگذارد و این وضعیت نیز به نوبه خود امکان حفاظت در برابر علائم آسم را کاهش می‌دهد.

احساس سنگینی در قفسه سینه

احساس سنگینی در قفسه سینه می‌تواند از علائم متعددی ناشی شود که رفلاکس معده،

حمله قلبی و آسم برخی از آنها به حساب می‌آیند. هرچند احساس سنگینی در قفسه سینه از جمله علائمی است که تعداد قابل

توجهی از مبتلایان به آسم از آن شکایت دارند.

تغییر رنگ پوست

تغییر رنگ پوست می‌تواند بر اثر سیانوز (تُرقان آرزق) ناشی شود. در حقیقت کمبود اکسیژن در خون باعث می‌شود، لکه‌های تیره قرمز

آبی رنگ روی پوست ظاهر شود. وجود این علامت یکی از علائم آسم شدید و درمان نشده به حساب می‌آید.

تغییرات آب و هوایی و برخی از داروها اشاره کرد.

سرفه در شب

بررسی‌ها نشان می‌دهد سرفه‌های ناشی از بیماری

آسم هنگام شب تشدید می‌شوند. در صورتیکه از جمله افرادی هستید که به دلیل این علائم از خواب بیدار می‌شوید

به آسم شبانه مبتلا هستید. هرچند دلیل اصلی این عارضه ممکن

است که کلبه‌های آن سدیم را کنترل می‌کنند. متخصصان سلامت در مطالعه جدید به مقایسه موش‌های نر مبتلا به کمبود روی با موش‌هایی که دچار این مشکل نبودند، پرداختند.

آنها مشاهده کردند که موش‌های مبتلا به کمبود روی دچار عارضه فشار خون بالا شده و دفع سدیم از طریق ادرار در آنها کمتر بوده است.

به گفته متخصصان درک مکانیزمی که بر اثر آن کمبود روی به بالا رفتن فشار خون منجر می‌شود تأثیر حائز اهمیت بر درمان این عارضه دارد.

کمبود «روی» فشار خون را بالا می‌برد

می‌دهد که کلبه‌های آن سدیم را کنترل می‌کنند.

متخصصان سلامت در مطالعه جدید به مقایسه موش‌های نر مبتلا به کمبود روی با موش‌هایی که دچار این مشکل نبودند، پرداختند.

آنها مشاهده کردند که موش‌های مبتلا به کمبود روی دچار عارضه فشار خون بالا شده و دفع سدیم از طریق ادرار در آنها کمتر بوده است.

به گفته متخصصان درک مکانیزمی که بر اثر آن کمبود روی به بالا رفتن فشار خون منجر می‌شود تأثیر حائز اهمیت بر درمان این عارضه دارد.

ورزش بیشتر به جای نشستن موجب افزایش طول عمر می‌شود



«یافته‌های ما این پیام مهم را به همراه دارد که فعالیت فیزیکی با هر میزان شدتی برای سلامت مفید است.» از این‌رو محققان اذعان می‌کنند داشتن تحرک فیزیکی بعد از هر نیم ساعت نشستن می‌تواند ریسک مرگ را کاهش دهد.

با این حال، محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

متوسط تابالاریسک مرگ را تا ۳۵ درصد کاهش می‌دهد. این مطالعه شامل ۷۹۹۹ شرکت کننده ۴۵ سال به بالا بود. فعالیت‌های روزانه آنها حداقل ۴ روز در هفته بین سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۳ تحت نظر بود، در حالیکه نرخ مرگ و میر شرکت کنندگان تا سال ۲۰۱۷ مورد بررسی قرار گرفت.

«کیفیت دیاز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید:

طبق پژوهش‌های یک مطالعه، کم کردن مدت زمان نشستن با ورزش می‌تواند ریسک مرگ و میر ناشی از بی‌تحرکی را کاهش دهد.

محققان دانشگاه کلمبیا آمریکا دریافتند انجام فعالیت‌های فیزیکی با شدت کم به مدت ۳۰ دقیقه به جای نشستن موجب کاهش ریسک مرگ تا ۱۷ درصد می‌شود، در حالیکه همین مدت زمان انجام ورزش‌های با شدت

بهبود بسیار مفید هستند. زنجبیل به عنوان یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند به پاک کردن سیستم

شویه‌های انتقال بیماری ایدز: ... رفتارهای پرخطر جنسی ... تزریق با سرنگ مشترک ... قرار گرفتن در معرض خون و یا بافت آلوده ... از مادر به فرزند در دوران بارداری و یا شیردهی