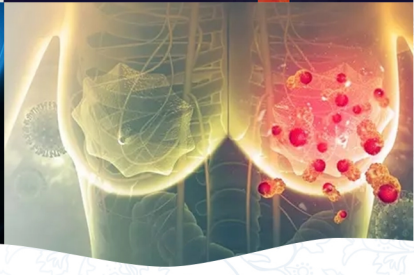




چگونه می توان از سرطان
پیشگیری نمود؟



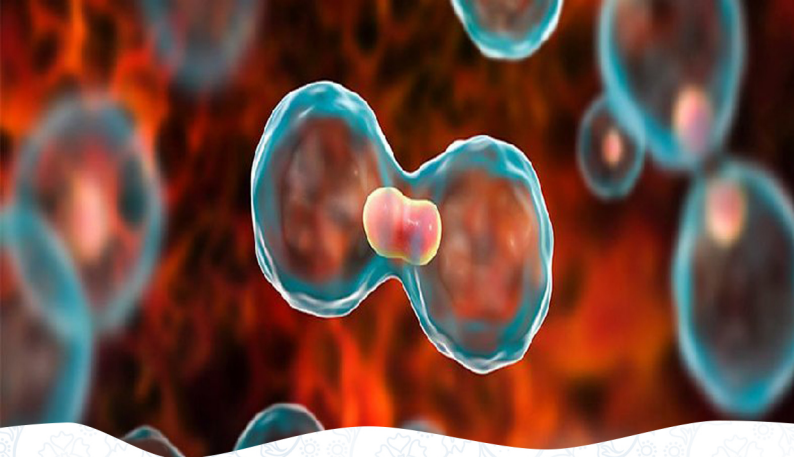
سرطان به رشد غیرطبیعی و کنترل نشده‌ی سلول‌ها در بدن گفته می‌شود که می‌تواند به بافت‌های اطراف آسیب برساند و گاهی به دیگر اندام‌ها گسترش یابد.

سرطان انواع مختلفی دارد و در کل بیش از ۱۰۰ نوع سرطان وجود دارد.

انواع سرطان معمولا با توجه به اندام‌ها یا بافت‌هایی

که در آنجا شکل می‌گیرند، نام‌گذاری می‌شوند.

سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند.



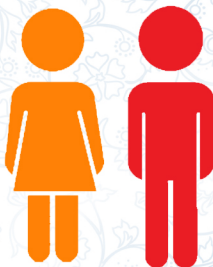
سرطان های شایع در کشورمان کدامند؟

۱. پستان

۲. معده

۳. روده بزرگ

۴. ریه



۱. معده

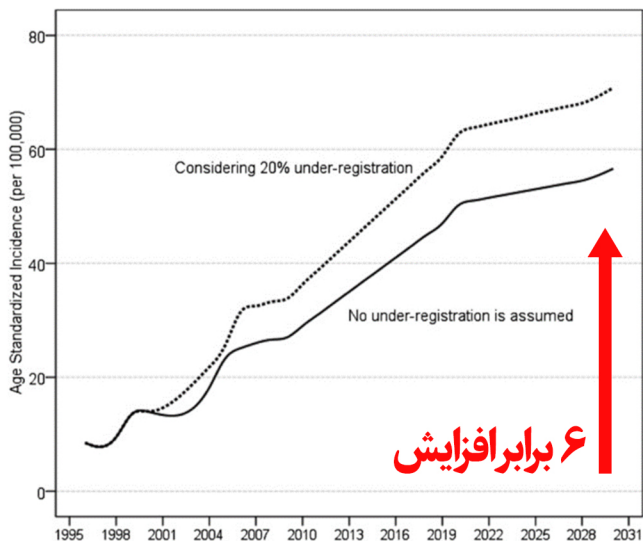
۲. پروستات

۳. ریه

۴. روده بزرگ



آیامی دانید سرطان پستان
شایعترین سرطان در بین زنان ایرانی می باشد
و بروز آن در ۳۰ سال گذشته،
در کشورمان، ۶ برابر شده است؟



آیا می دانید چرا سرطان پستان روند صعودی دارد؟

عمدتاً به دلیل سبک زندگی ناسالم از جمله:

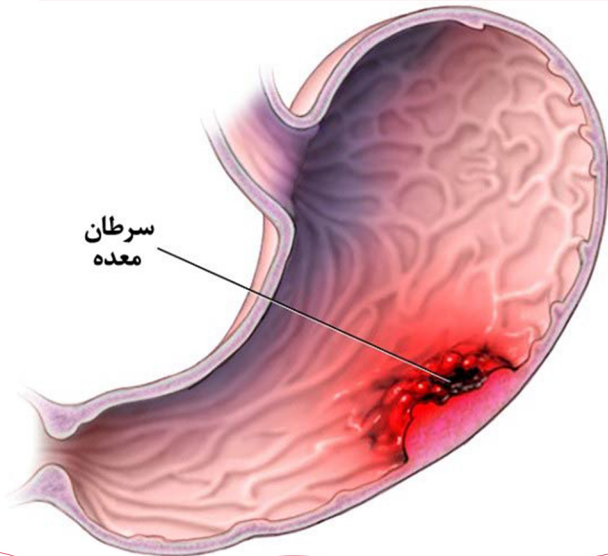
- افزایش وزن
- کاهش تحرک
- دخانیات (سیگار و قلیان)
- افزایش مصرف الکل
- افزایش استرس
- بالا رفتن سن اولین بارداری
- کم شدن میزان شیردادن به شیرخوار
- کم شدن تعداد فرزندان
- افزایش مصرف غذاهای آماده پُرچرب



آیا می‌دانید که سرطان روده بزرگ، سومین سرطان شایع در ایران است و روند آن در سال‌های اخیر رو به افزایش است؟

عمدتاً به دلیل خوردن غذای ناسالم و سبک زندگی ناسالم:

- مصرف غذاهای بیش فراوری شده
- مصرف کم لبنیات
- مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)
- بی تحرکی
- مصرف گوشت قرمز
- افزایش چاقی در جامعه
- مصرف الکل



چرا سرطان معده

رتبه ۱ در آقایان و رتبه ۲ در بانوان را دارد

چون سبک زندگی مان عوض شده است از جمله:

- مصرف فست فود
- چاقی
- مصرف غذاهای شور
- مصرف الکل
- مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)



آیا می دانید که اصلاح سبک زندگی، می تواند تا ۵۰ درصد از سرطان ها را پیشگیری کند؟

سبک زندگی سالم شامل:

- رژیم غذایی متعادل
- فعالیت بدنی منظم
- خواب کافی
- مدیریت استرس
- برقراری ارتباطات اجتماعی
- پرهیز از دخانیات و الکل



آیا می‌دانید **دخانیات** (سیگار و قلیان) عامل چند درصد از سرطان‌ها است؟

۸۲٪ سرطان ریه

۷۴٪ سرطان حنجره

۵۰٪ سرطان مری

۴۷٪ سرطان مثانه



آیا می‌دانید **الکل** عامل چند درصد از سرطان‌ها است؟

۴۶٪ سرطان دهان

۲۵٪ سرطان کبد

۱۷٪ سرطان روده

۶٪ سرطان پستان



آیامی دانید اضافه وزن عامل چند درصد از سرطان‌ها است؟

۶۰٪ سرطان رحم

۳۴٪ سرطان کبد

۱۱٪ سرطان پستان

۵٪ سرطان روده

توصیه‌های

"اصلاح سبک زندگی"

برای پیشگیری از سرطان



دوری از مواد

ثابت شده است **الکل، سیگار، قلیان و تریاک** در زمره
سرطان زاهای قوی هستند.

لذا حتی به **میزان اندک** نیز نباید از این مواد استفاده نمود.



توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از سرطان

- مصرف میوه و سبزی بیشتر
- مصرف کمتر قند، شکر، شکلات، آبمیوه صنعتی و شیرینی جات
- تا حد امکان از گوشت قرمز کمتر استفاده نماییم
- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی
- استفاده از نان های سبوس دار به جای نان باگت و سفید
- تا حد امکان از مصرف فست فود (سوسیس و کالباس و پیتزا و) پرهیز نماییم
- پرهیز از قسمت سوخته غذاها (مثل ته دیگ، پوست سوخته گوجه ذغالی و ...)
- محدود کردن مصرف غذاهای بیش فراوری شده

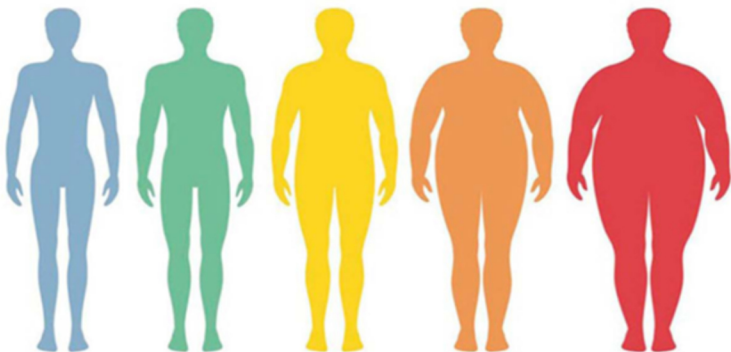


غذاهای بیش فراوری شده:

غذاهایی هستند که ترکیبات شان خیلی تغییر کرده
و از ظاهر آن نمیتوان فهمید چه چیزی داخل شان است.

میان وعده‌ها و تنقلات بسته‌بندی شده: چیپس، پفک، کراکرها، بیسکویت‌های صنعتی
نوشیدنی‌ها: نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی (با قند افزوده)، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و طعم‌دار
غذاهای آماده و فست‌فود: سوسیس، کالباس، ناگت مرغ، پیتزا و برگرهای یخ‌زده یا آماده
محصولات صبحانه و جایگزین وعده غذایی: غلات صبحانه شیرین

نان‌ها و سس‌ها: نان‌های قالبی با افزودنی، سس مایونز



< 18.5
کم وزنی

$18.5 - 24.9$
طبیعی

$25 - 29.9$
پُروزی

$30 - 34.9$
چاقی

$35 <$
چاقی مفرط

وزن باید در محدوده طبیعی حفظ شود.

برای ارزیابی وزن از شاخص توده بدنی (BMI) استفاده می شود.
برای محاسبه این شاخص وزنمان را به کیلوگرم در صورت کسر، و قد را به متر (در توان دو) در مخرج کسر قرار می دهیم، عدد حاصل شاخص توده بدنی می شود.
مقدار طبیعی این عدد بین 18.5 تا 24.9 است.



توپ بازی



پیاده روی تند



باغبانی



کوهنوردی



جارو کردن



شنا



دوچرخه سواری

برای حفظ سلامتی، روزانه ورزش کنیم.

چه مقدار فعالیت روزانه توصیه می شود؟

۳ تا ۵ سالگی (سن قبل از مدرسه) روزی ۳ ساعت فعالیت که یک ساعتش را بدود

۶ تا ۱۷ سالگی (سنین مدرسه) روزانه یک ساعت فعالیت

بالای ۱۸ سال، ۱۵۰ دقیقه (دو ساعت و نیم) در هفته

خواب کافی داشته باشیم.

میزان خواب توصیه شده روزانه بر اساس سن

گروه سنی	بازه سنی	میزان خواب توصیه شده در شبانه روز
نوزاد تازه متولد شده	۰ تا ۳ ماه	۱۴ تا ۱۷ ساعت
شیرخوار	۴ تا ۱۲ ماه	۱۲ تا ۱۶ ساعت (شامل چرت روزانه)
نوبا	۱ تا ۲ سال	۱۱ تا ۱۴ ساعت (شامل چرت روزانه)
پیش دبستانی	۳ تا ۵ سال	۱۰ تا ۱۳ ساعت (شامل چرت روزانه)
سن مدرسه	۶ تا ۱۲ سال	۹ تا ۱۲ ساعت
نوجوان	۱۳ تا ۱۷ سال	۸ تا ۱۰ ساعت
بزرگسال	۱۸ تا ۶۰ سال	۷ ساعت یا بیشتر
بزرگسال	۶۱ تا ۶۴ سال	۷ تا ۹ ساعت
سالمند	۶۵ سال و بیشتر	۷ تا ۸ ساعت



مدیریت استرس

استرس یک واکنش بیولوژیکی است که به ما کمک می‌کند تا در برابر خطرات و موقعیت‌های دشوار واکنش نشان دهیم.

هنگامی که استرس به صورت مداوم و مزمن در زندگی ما حاضر باشد، می‌تواند عواقب جدی به همراه داشته باشد.



راه های کاهش استرس مزمن

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • خواب کافی | • ارتباط با خدا |
| • ورزش | • طبیعت گردی |
| • ساده زیستی | • ارتباط با افراد آرامش بخش |
| • کودکی کردن فرزندانمان | • حتی المقدور از منابع استرس |
| • بخصوص کودکان را از منابع | و اخبار بد پرهیز نمائید. |
| استرس دور نگه داریم | |

توصیه‌های

"اصلاح سبک زندگی"

برای کودکانمان



ترویج عادات غذایی سالم

- در خانه غذا بخورند
- میوه بخورند نه آبمیوه
- نوشابه را کنار بگذارند
- صبحانه سالم بخورند
- از کودکی ذائقه شان را به تنقلات و فست فود عادت ندهیم



فعالیت جسمی در حد کافی

۳ تا ۵ ساله: روزی سه ساعت فعالیت کند که یک ساعتش را بدود.
دانش آموز: روزانه یک ساعت ورزش کند که نیم ساعت آن یکروز در
میان دویدن و نفس نفس زدن باشد



خواب کافی

دبستانی ۹ تا ۱۲ ساعت
دبیرستانی ۸ تا ۱۰ ساعت
نظم در خواب رفتن



دیدن اسکرین (گوشی، تبلت، تلویزیون و ...)

زیر ۲ سال مطلقاً ممنوع

۲ تا ۵ سال حداکثر یک ساعت در روز

سن بالاتر: محدود نمودن به ساعات و روزهای خاص با نظارت کامل و

پایبندی به قواعد سختگیرانه‌ای که در خانه مقرر کرده ایم. مثلاً:

"تادپیلیم، گوشی هوشمند برایت نمی‌خریم"



اداره کل بهداشت استان کرمان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی