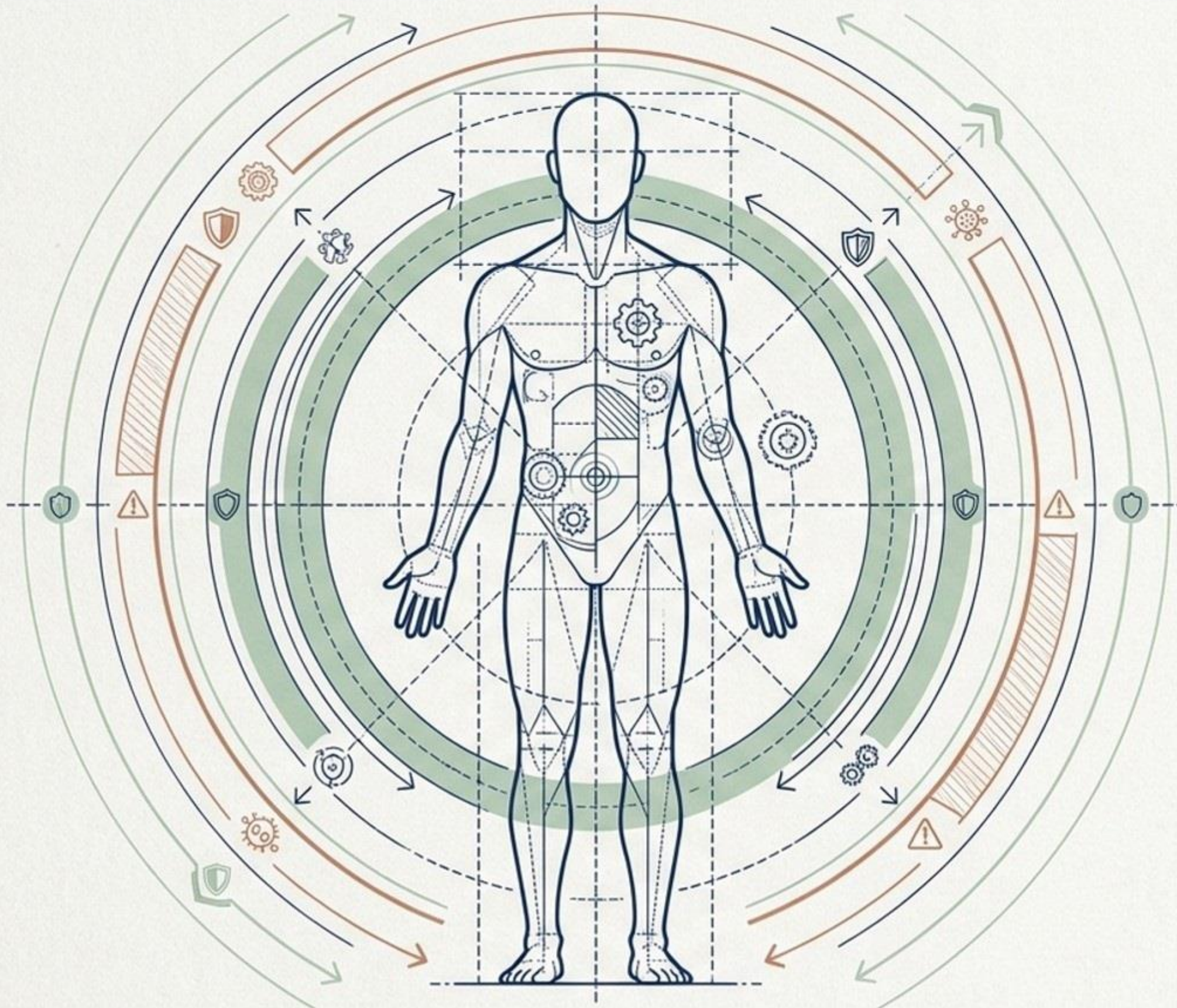


بیمارستان و زایشگاه پاستورنو

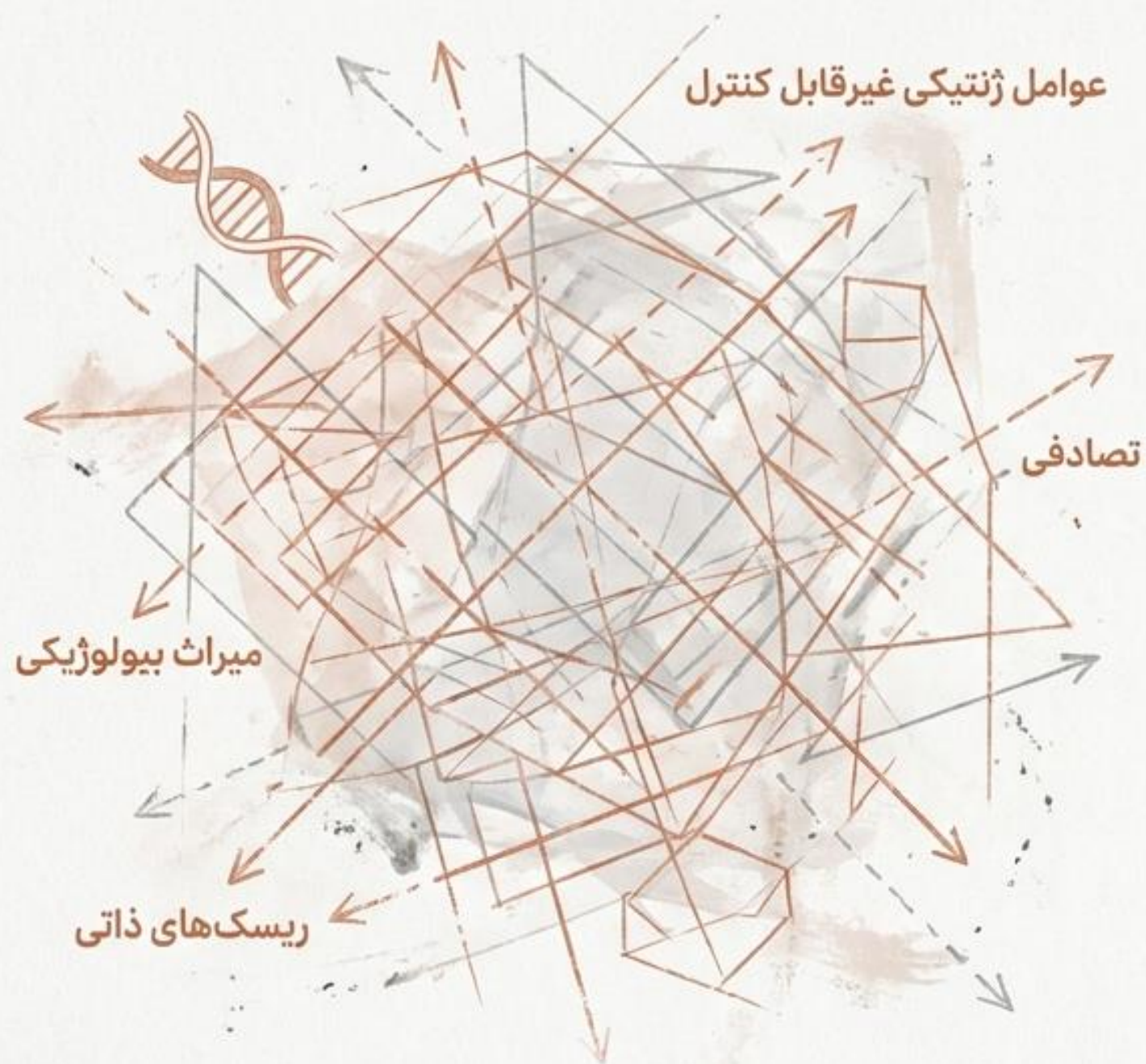
واحد آموزش سلامت



راهنمای عملی پیشگیری از سرطان



فراتر از ژنتیک: قدرت انتخاب‌های روزمره



سرطان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر در جهان است.

اما بسیاری از سرطان‌ها با رعایت سبک زندگی سالم، قابل پیشگیری یا تشخیص زودهنگام هستند.

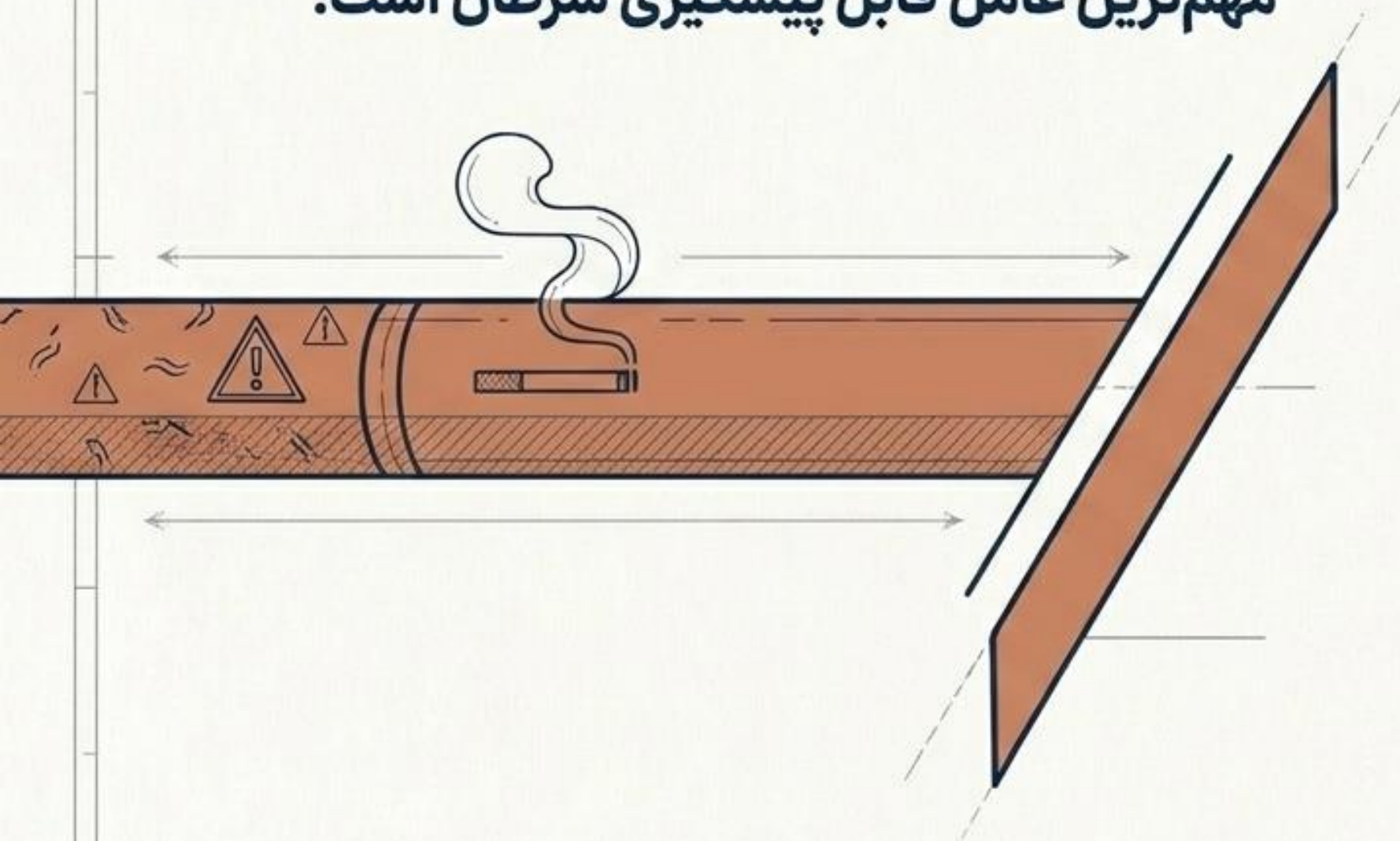
ایجاد عادت‌های سالم از امروز، می‌تواند خطر ابتلا را در آینده به شدت کاهش دهد.

چارچوب ۴ ستون پیشگیری

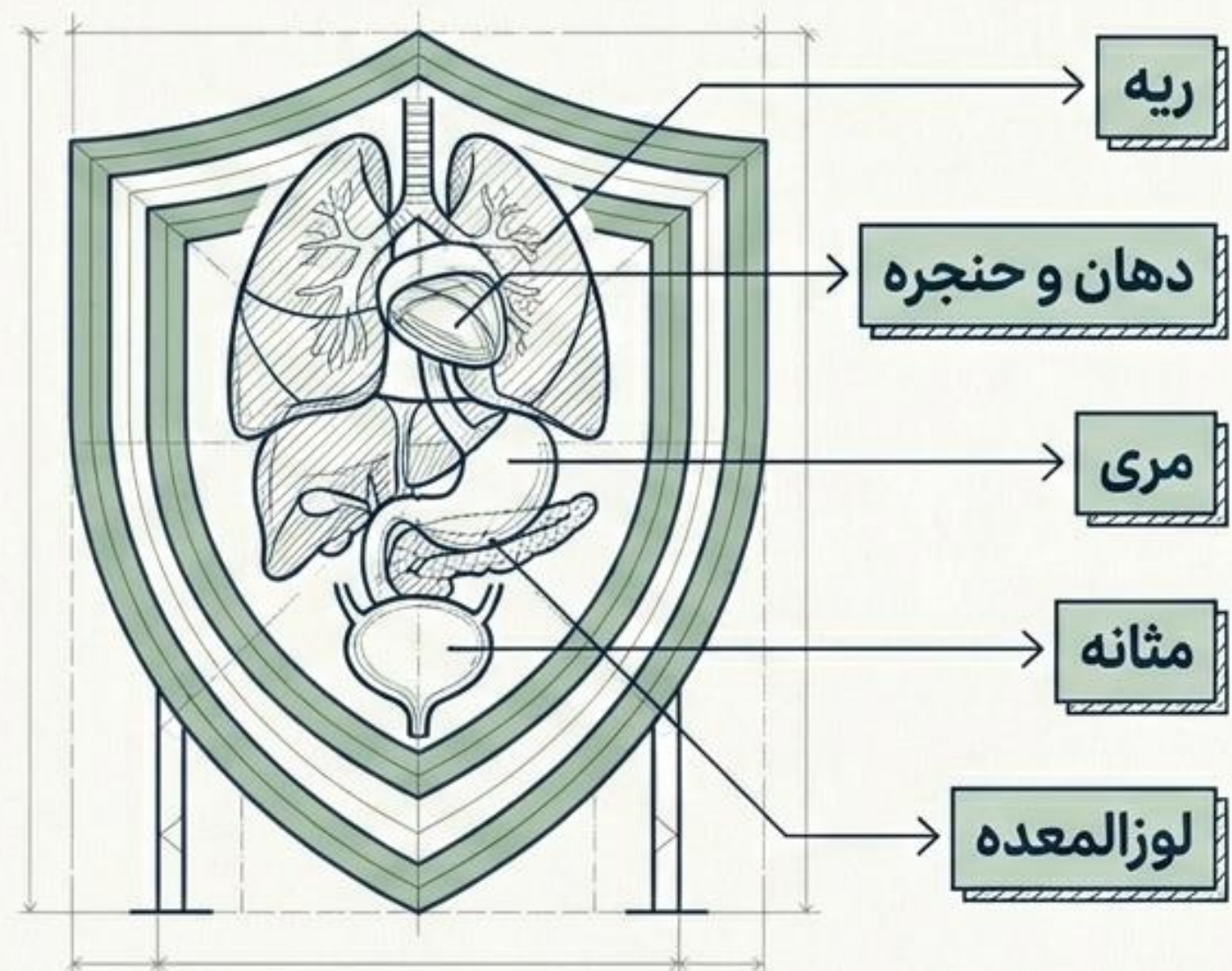


ستون اول: حذف کامل دخانیات

مصرف سیگار، قلیان و سایر فرآورده‌های دخانی،
مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری سرطان است.



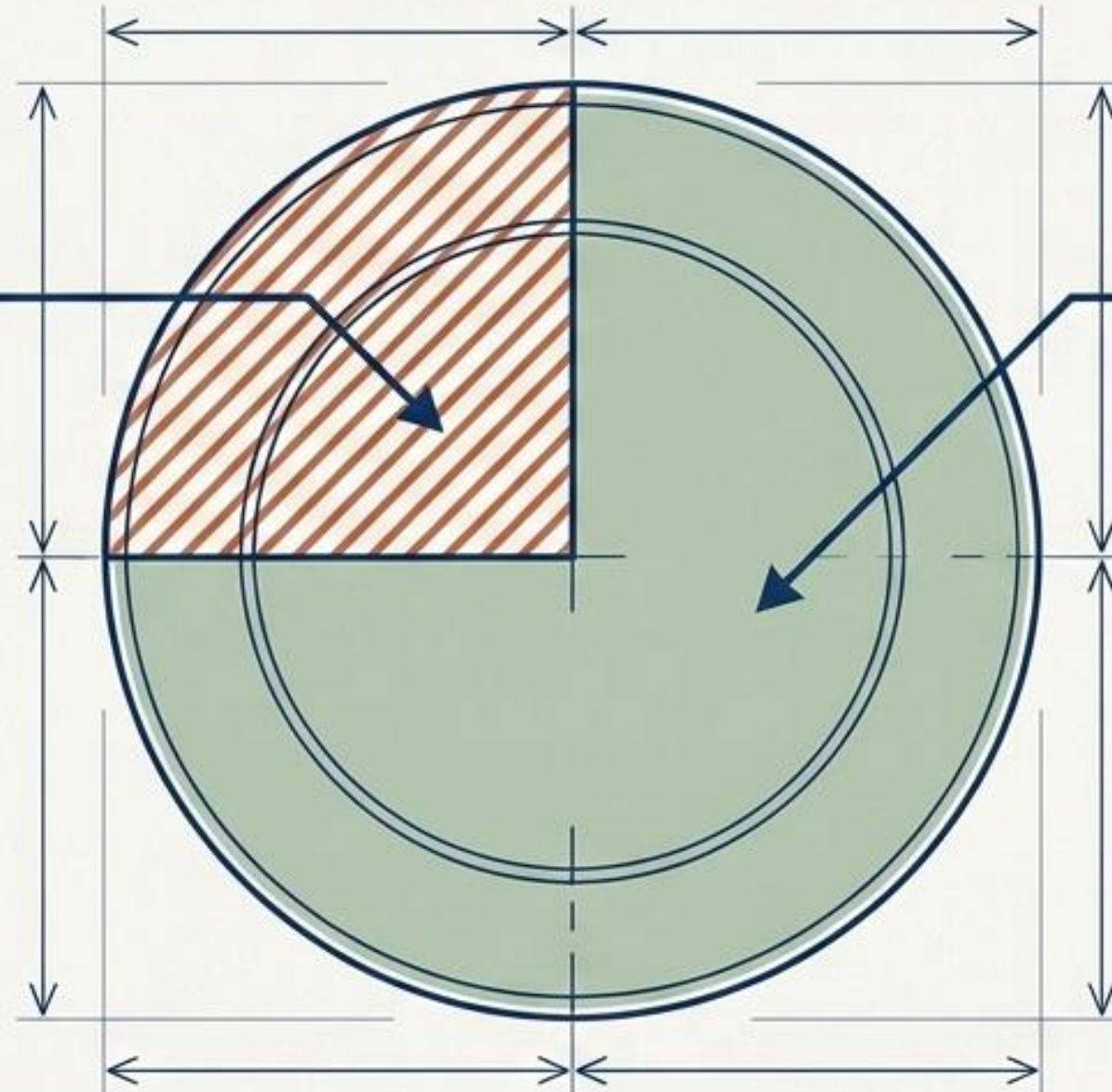
ترک دخانیات خطر ابتلا به این سرطان‌ها را کاهش می‌دهد:



ستون دوم: معماری یک تغذیه محافظتی

غذاهای پرچرب، پر نمک و پرقند را کاهش دهید.

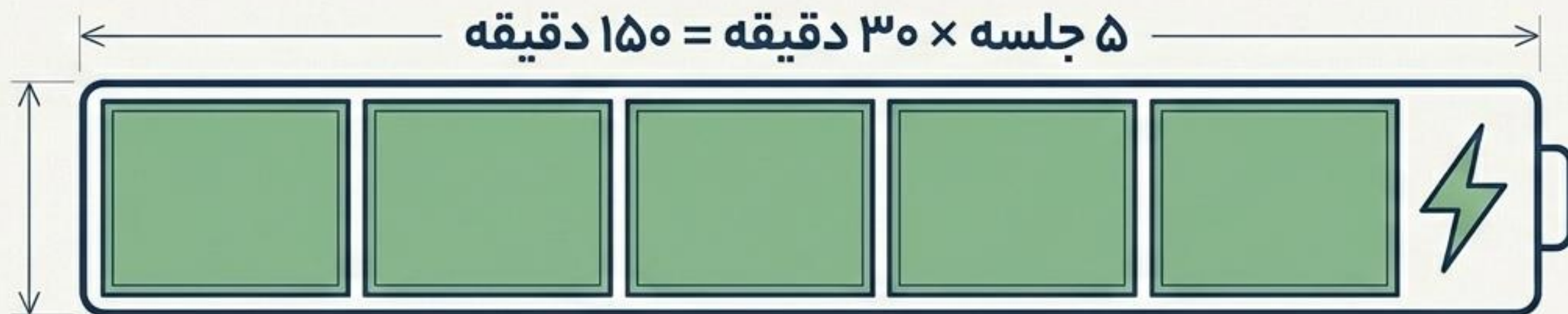
روزانه میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید. غلات کامل و حبوبات را بگنجانید.



مصرف گوشت‌های فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید.

ستون دوم: نیروی محرکه بدن

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته



پیاده‌روی

دوچرخه‌سواری

شنا

ورزش‌های روزانه

فعالیت بدنی علاوه بر حفظ سلامت قلب، در کاهش خطر برخی سرطان‌ها نیز مؤثر است.

نقطه تعادل: مدیریت وزن

اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.



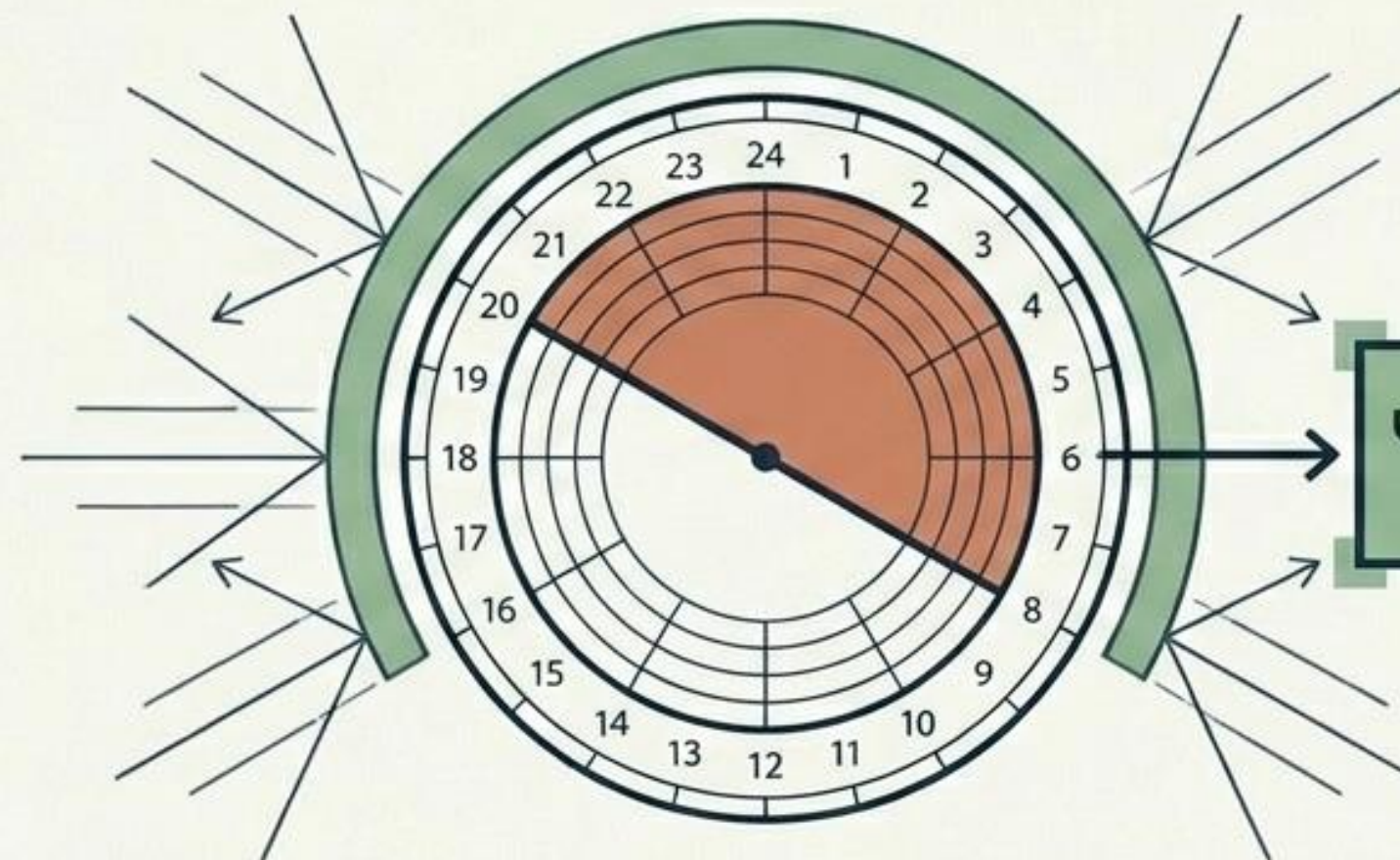
با تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم، وزن مناسب خود را حفظ کنید.

ماتریس عادت‌ها: شما کجای این طیف هستید؟

 سمت مثبت (عادت‌های سازنده)		سمت منفی (عادت‌های مخرب) 
 حذف کامل دخانیات	دخانیات	مصرف سیگار و قلیان 
 میوه، سبزیجات تازه، غلات کامل	تغذیه	سوسیس، کالباس، غذاهای پرنمک و شیرین 
 ۱۵۰ دقیقه فعالیت در هفته	تحرک	سبک زندگی بی‌تحرک 

ستون سوم: سپر محیطی در برابر خورشید

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور شدید خورشید خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد.



۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر: اوج تابش
تا حد امکان در سایه بمانید.



لباس مناسب



کلاه لبه‌دار



عینک آفتابی

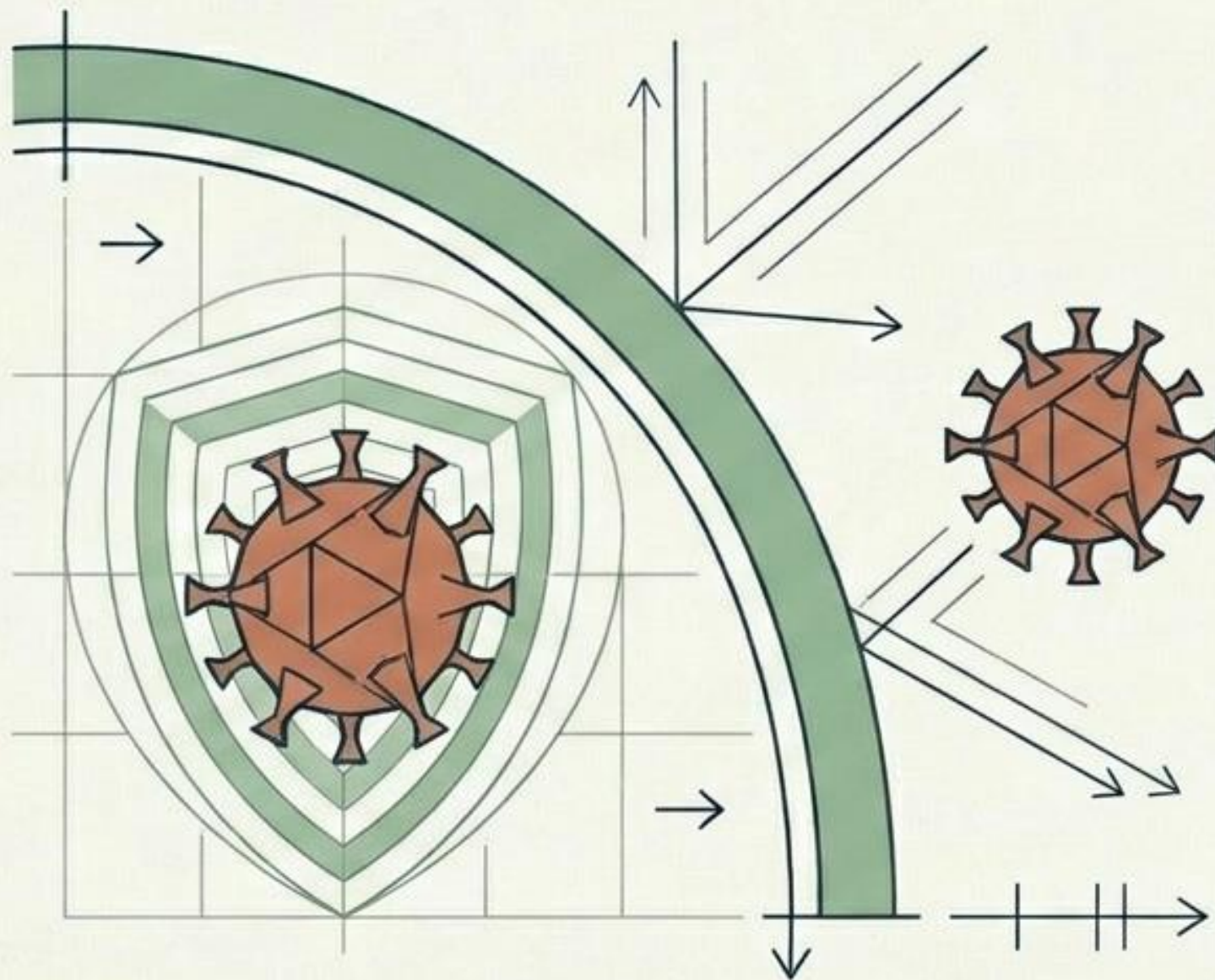


کرم ضد آفتاب



ستون چهارم: سپر ایمنی بیولوژیک

برخی عفونت‌ها می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. واکسیناسیون این مسیر را مسدود می‌کند.



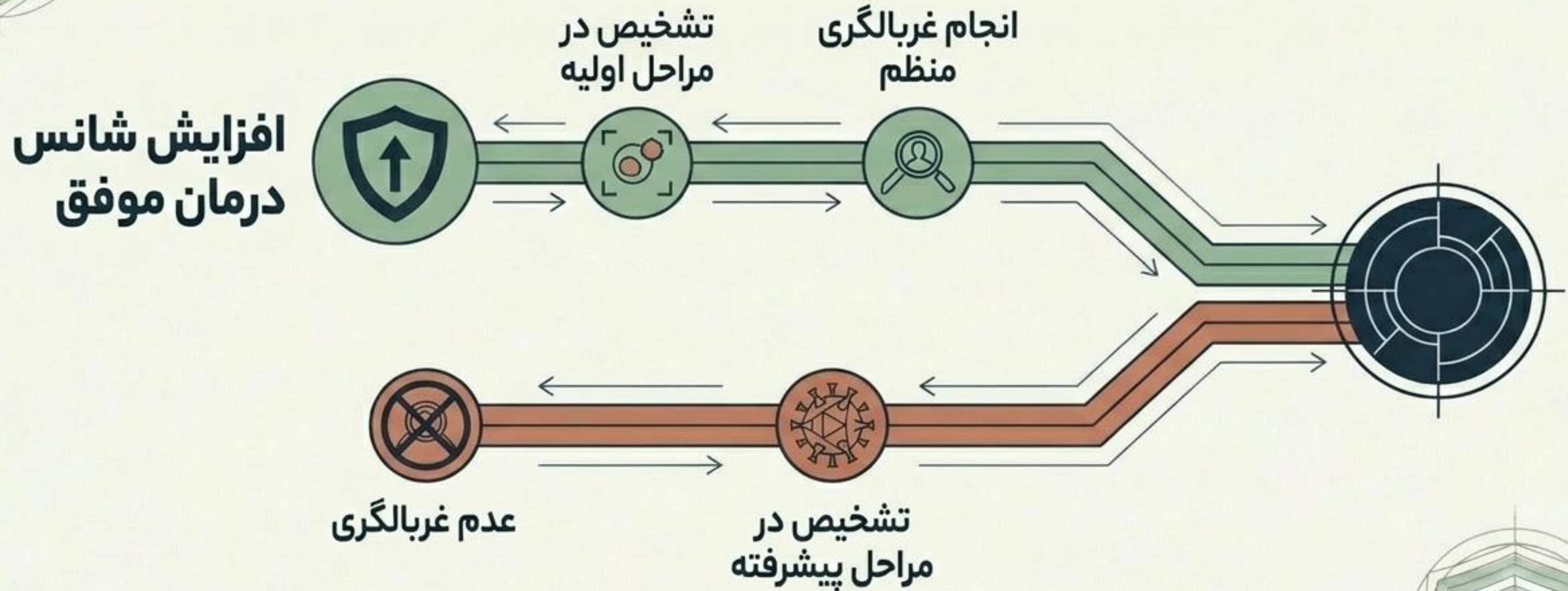
هیپاتیت B

پیشگیری از سرطان کبد مرتبط با این عفونت.

ویروس HPV

کاهش خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم و سایر سرطان‌های مرتبط.

ستون چهارم: رادار تشخیص زودهنگام



با توجه به سن، جنس و سابقه خانوادگی، با پزشک خود مشورت کنید.

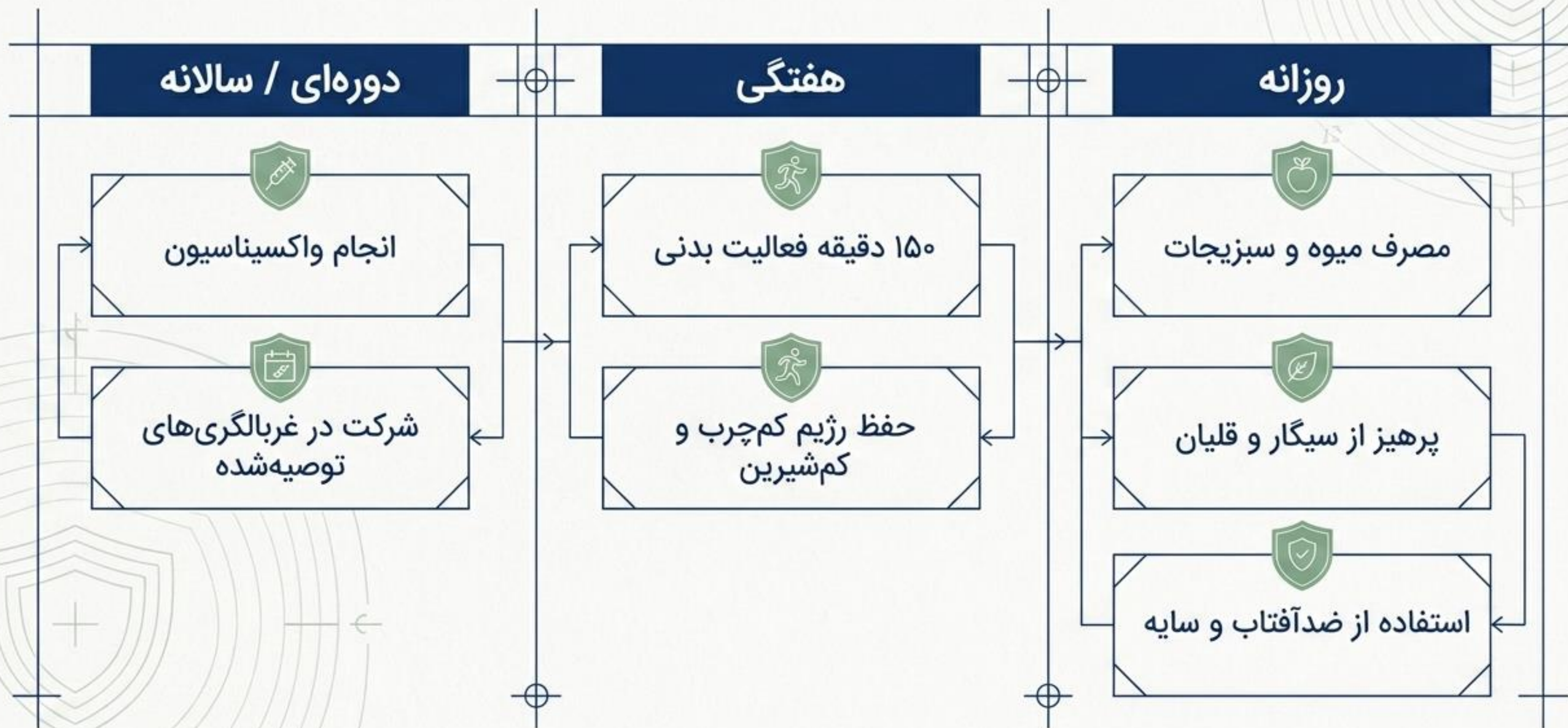
اثر مرکب: سپر نفوذناپذیر شما

این اقدامات به تترهایی عمل نمی‌کنند؛ آن‌ها با هم ترکیب می‌شوند تا یک سیستم دفاعی قدرتمند بسازند.



تغذیه + تحرک + سپر محیطی + غربالگری = حداکثر کاهش خطر

نقشه راه اجرایی شما



مالکیت سلامت خود را در دست بگیرید

**همه سرطان‌ها قابل پیشگیری نیستند،
اما بسیاری از عوامل خطر آن قابل
کنترل هستند.**

پیشگیری، آگاهانه‌ترین گام برای حفظ سلامت امروز و آینده شماست.