عوامل خطر بعضی از سرطانها:

سرطان پستان:

- اولین دوره قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی
- نداشتن زایمان یا اولین زایمان پس از ۳۰سالگی
- یائسگی دیر هنگام
- سابقه خانوادگی
- افزایش وزن
- مصرف الکل خصوصا در زنانی که فولات کمی مصرف می کنند

سرطان روده بزرگ:

- سابقه خانوادگی
- مصرف دراز مدت تنباکو والکل
- فعالیت بدنی کم
- چاقی
- مصرف کم میوه ها وسبزیجات

سرطان ریه:

- مصرف تنباکو

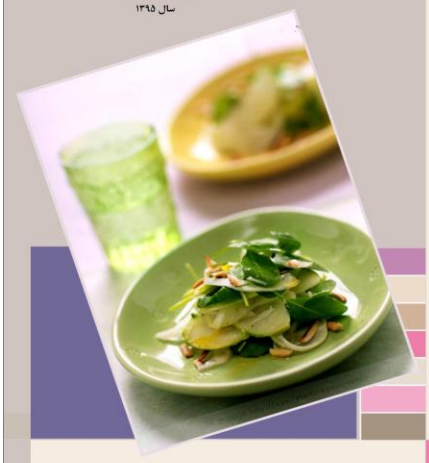
سرطان معده:

- مصرف زیاد غذاهای نمک سود
- آلودگی با هلیکوباکترپیلوری

نکات مهم در پیشگیری از سرطان:

- داشتن وزن ایده آل
- محدود کردن مصرف کالری
- مصرف بیشتر میوه ها وسبزیجات وغلات کامل
- محدودیت مصرف گوشت های فرآوری شده ونمک
- ترک مصرف دخانیات
- داشتن فعالیت بدنی منظم

مرکز آموزشی و درمانی شهید صیاد شیرازی
واحد بهبود کیفیت
سال ۱۳۹۵



جلوگیری از سرطان

بروشور آموزش بیمار

انجمن سرطان آمریکا این توصیه ها را برای داشتن وزن ایده آل دارد:

- تعادل مصرف کالری وفعالیت بدنی
- اجتناب از افزایش وزن بیش از حد
- رسیدن به وزن ایده آل وحفظ آن

داشتن فعالیت بدنی:

- بزرگسالان:حداقل ۳۰دقیقه در روز فعالیت متوسط تا شدید علاوه بر فعالیت روزمره ،۵ روز یا بیشتر در هفته
- کودکان ونوجوانان:حداقل ۶۰دقیقه فعالیت بدنی در روز،حداقل ۵روز در هفته

داشتن رژیم غذایی سالم با تاکید بر منابع گیاهی:

- مصرف غذاها ونوشیدنی ها به میزانی که وزن ایده آل تان حفظ شود
- مصرف ۵ وعده یا بیشتر میوه وسبزیجات مختلف در روز
- مصرف بیشتر غلات کامل
- محدود کردن مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده

تعریف یک وعده از مواد غذایی:

میوه ها:

یک سیب،موز یا پرتقال متوسط

نصف فنجان میوه پخته یا خرد شده

۳/۴ فنجان آب میوه خالص

سبزیجات

یک فنجان سبزیجات خام وبرگدار

۳/۴فنجان آب سبزیجات خالص

غلات

یک برش نان

نصف فنجان غلات پخته،برنج وماکارونی

حبوبات

نصف فنجان لوبیا خشک پخته شده

۲قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

۱/۳ فنجان دانه های خوراکی

لبنیات وتخم مرغ

۱ فنجان ماست یا شیر

۴۰ گرم پنیر طبیعی

۱تخم مرغ

گوشت:حدود ۱۰۰ گرم گوشت پخته

نکاتی برای فعال تر بودن:

- به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید
- اگر ممکن است تا محل کار راه رفته یا دوچرخه سواری کنید
- سرکار مدتی را به راه رفتن سریع یا حرکات کششی اختصاص دهید
- در اوقات فراغت ورزش کنید
- عضو یک تیم ورزشی شوید
- درحینی که تلویزیون نگاه می کنید ،دوچرخه ثابت بزنید
- زمان فعالیت بدنی تان را روزانه افزایش دهید

نکاتی در مورد رژیم غذایی:

- به میزانی که از هر ماده غذایی می خورید ومحتویات آن توجه کنید
- مواد پرکالری را به میزان کمتری مصرف کنید
- سبزیجات،میوه ها وسایر غذاهایی را استفاده کنید که کالری کمتری دارند
- وقتی بیرون از منزل غذا می خورید،غذایی را انتخاب کنید که چربی،کالری وشکر کمتری داشته باشد