

سرطان قابل پیشگیری و درمان است.

بسیاری از سرطانات در صورت تشخیص بموقع با موفقیت درمان می شوند.

برخلاف باورهای غلط رایج:

۱- سرطان مسری نمی باشد.

سرطان مسری نبوده و استفاده از وسایل آنها مانند ظرف غذا موجب سرایت نمی شود.

۲- همه سرطانات ارثی نمی باشند.

بعضی از سرطانات زمینه ارثی دارند ولی برای ایجاد آنها سایر عوامل همچون برنامه غذایی نامناسب، تغییرات هورمونی و عوامل سرطانی دخالته دارند.



۳- سیگار به تنهایی عامل ۲۲ نوع سرطان می باشد و یک سر قلبان معادل استعمال ۲۰ نخ سیگار است.



اقدامات لازم جهت پیشگیری عبارتند از:

۱- مصرف کافی میوه و سبزیجات بصورت روزانه

میوه و سبزیجات بدلیل داشتن مواد آنتی اکسیدان در جلوگیری از ابتلا به سرطان ها موثر می باشند.

۲- انجام ۳۰ دقیقه ورزش حداقل ۳ روز در هفته

ورزش ضمن جلوگیری از چاقی موجب افزایش سطح توانمندی افراد و کاهش استرس و افسردگی شده و احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد.



۳- کنترل وزن و پرهیز از چاقی

کنترل وزن و جلوگیری از چاقی ۳۰ تا ۴۰ درصد از بروز سرطانات جلوگیری می کند.



۴- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده، سرخ شده، سوسیس، کالباس، چیس و پنک و...

مواد غذایی آماده بدلیل داشتن مواد افزودنی در ایجاد سرطان موثر هستند. سرخ کردن مواد غذایی خصوصاً باحرارت مستقیم موجب تولید مواد سرطانی می شود.



۵- عدم مصرف نوشیدنی ها و مواد غذایی داغ

۶- یادگیری روش های مقابله با فشارهای روانی و استرس

۸- استفاده از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب و وسایل ایمنی مناسب در محیط کار



نام سند	پوستر آموزشی سرطان قابل پیشگیری است
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	آیا می دانیدسرطان قابل پیشگیری است
شرح سند	سرطان قابل پیشگیری است
گردآوری	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادفپور صالح