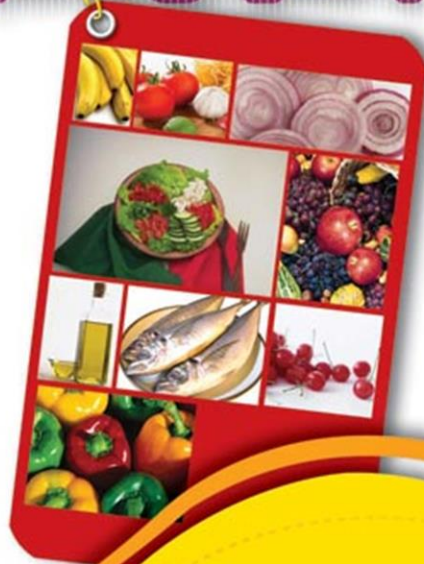




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
شبکه بهداشت شهرستان مشهد مقدس
مرکز بهداشت شماره ۲

پیشگیری از سرطان با تغذیه ای سالم



علائم سرطان

این علائم حتما به دلیل سرطان نمی باشد و در بسیاری از بیماری ها و یا حتی در شرایط طبیعی نیز ممکن است وجود داشته باشد، ولی بهتر است در صورت مشاهده این علائم، جهت بررسی بیشتر به پزشک مراجعه نمایید:

۱. مشاهده و لمس غده غیر طبیعی و در حال رشد در پستان و یا هر قسمت بدن.
۲. ایجاد زخم هایی که طی ۳ ماه خوب نشود.
۳. خشونت صدا و یا سرفه های طولانی
۴. احساس گیر کردن غذا در گلو، سوء هاضمه طولانی مدت
۵. کاهش وزن بدن بدون علت مشخص
۶. ایجاد خال جدید و یا تغییر شکل، تغییر رنگ و تغییر اندازه خال های قدیمی
۷. خونریزی و ترشحات زنانه غیر طبیعی
۸. تب بدون علت
۹. تغییر طولانی مدت (بیش از ۳ هفته) در اجابت مزاج در افراد مسن
۱۰. وجود خون در مدفوع
۱۱. کاهش اشتها و سیری زود رس
۱۲. به سختی ادرار کردن و شب ادراری

۶. از پختن غذاها (خصوصا گوشت ها) در درجه حرارت خیلی زیاد خودداری کنید.
۷. سعی کنید از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
۸. از غلات کامل و سبوس دار مانند جو، گندم، نان های سبوس دار و... استفاده کنید.
۹. مصرف میوه ها و سبزیجات تازه را افزایش دهید.
۱۰. مواد غذایی مانند سیر، پیاز، گوجه فرنگی، مرکبات، فلفل دلمه ای، سیب، سبزیجات برگ سبز، چای سبز، موز، انگور قرمز، کرفس، گیلاس، گشنیز، نعنا و کنگر را بیشتر مصرف کنید.
۱۱. مصرف غذاها شور و نمک سود شده را کاهش دهید.
۱۲. از غذاهای مانده و کپک زده استفاده نکنید.
۱۳. مواد غذایی را به مدت طولانی در یخچال و فریزر نگهداری نکنید.
۱۴. با رعایت رژیم غذایی صحیح و مناسب جهت رسیدن به وزن مطلوب تلاش کنید.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از سرطان

۱. مواد غذایی سرخ کرده، کبابی و دودی را کمتر مصرف کنید.
۲. مواد غذایی بسیار چرب خصوصاً چربی های حیوانی مانند کره، چربی گوشت، دنبه و... را کمتر مصرف کنید.
۳. از روغن های مایع گیاهی مانند روغن زیتون، کنجد، کانولا، سویا، آفتابگردان و... به جای روغن های جامد و حیوانی استفاده کنید.
۴. جهت سرخ کردن غذاها از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
۵. مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را محدود نمایید.
۶. مصرف مواد غذایی بازاری و آماده مانند کنسروها، نوشابه های گازدار، آب میوه های بازاری و... را محدود نمایید.



۴. تماس مداوم با مواد شیمیایی خاص مانند مواد رنگریزی - نقاشی - مصالح ساختمان سازی و فلزات سنگین
۵. تماس مستقیم و مداوم با نور خورشید
۶. استفاده زیاد از مواد غذایی مانده
۷. استفاده زیاد از مواد غذایی کپک زده
۸. بالا رفتن سن (افراد بالای ۶۵ سال بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند).
۹. مصرف مشروبات الکلی



سرطان در واقع بیماری آشنایی است که در سال های اخیر شیوع بسیار زیادی داشته است این بیماری دومین عامل شایع مرگ و میر در جهان است.
سرطان از سلول آغاز می شود و به تدریج بافت ها و اندام های بدن را درگیر می سازد.



عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان ها

۱. مصرف دخانیات (سیگار - قلیان و ...)
۲. تغذیه نامناسب، کم تحرکی و چاقی
۳. سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان در افراد درجه یک فامیل (پدر - مادر - خواهر - برادر)

