

پیشگیری از سرطان

عوامل تغذیه‌ای که سبب پیشگیری از سرطان می‌شوند آنتی اکسیدان‌ها هستند: این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که **رادیکال‌های آزاد** که عامل ایجاد سرطان هستند را از بین می‌برند یا مانع شکل‌گیری آنها می‌شوند.

مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌ها ویتامین‌های **A, E, C** ،
بتا کاروتن، سلنیوم، روی، منیزیم و لیکوپن می‌باشند.

پیشگیری از سرطان

یکی از انتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان
ویتامین ث(C) می باشد.

برخی منابع غذایی غنی ویتامین C: مرکبات، توت فرنگی،
گوجه فرنگی ، کلم، کلم بروکلی مرکبات، فلفل سبز،
سبزیجات برگی شکل سبز مثل اسفناج ، کیوی، طالبی

پیشگیری از سرطان

یکی از انتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان
ویتامین ایی (E) می باشد.

منابع غذایی غنی از ویتامین E: روغن زیتون، روغن
کلزا، روغن ذرت و آفتابگردان، مخلوط مغز دانه های
خام (بونداده)، غلات سبوس دار، جوانه گندم

پیشگیری از سرطان

یکی از انتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان
ویتامین آ (A) می باشد.

منابع غذایی بتا کاروتن که پیش ساز ویتامین A هستند و در بدن
تبدیل به ویتامین آ می شود عبارتند از: هویج، میوه های نارنجی رنگ،
کدو حلوائی، طالبی، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، انواع کلم مثل
کلم بروکلی، کلم پیچ، ذرت، تخم مرغ، مرکبات، گریپ فروت و
هندوانه، گوجه فرنگی، طالبی، هلو، زردآلو و گوشت بوقلمون

پیشگیری از سرطان

یکی از انتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان
سلنیوم می باشد.

این ماده معدنی از بروز سرطان جلوگیری می کند منابع غذایی
سلنیوم عبارتند از: مغزها (مثل گردو، بادام، فندق، پسته و ...)،
ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلوه، جگر، مخمرها، گوشت،
غذاهای دریایی، ماکیان

پیشگیری از سرطان

لوتئین و گزانتین: از مواد آنتی اکسیدانی هستند که در

تخم مرغ ، اسفناج، خربزه و شلغم وجود دارند. این

مواد آنتی اکسیدان باعث جلوگیری از سرطان می

شوند.

پیشگیری از سرطان

میوه‌ها و سبزی‌ها: برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن روزانه حداقل 5 واحد از میوه‌ها و سبزی‌های متنوع مصرف کنید.

فیبرهای غذایی: میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان‌ها ارتباط دارد.

پیشگیری از سرطان

اسید فولیک: ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند حبوبات، سبزیجات سبز رنگ، اسفناج، مرکبات، با کاهش انواع سرطان‌ها ثابت شده است.

ویتامین D و کلسیم: افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد.

پیشگیری از سرطان

انگور: اثر انگور بر پیشگیری از سرطان هنوز به طور کامل به اثبات نرسیده اما موادی در انگور وجود دارند که می‌توانند در بهبود انواع سرطان مؤثر باشند.

انار: مصرف روزانه ۲۵۰ گرم آب انار، در پیشگیری

از خطر ابتلا به سرطان پروستات نقش دارد.

سیر: سیر حاوی ترکیبات گوگرد است دستگاه

ایمنی بدن را تحریک می کند و یکی از عوامل مؤثر

در پیشگیری از سرطان معده است.

پیشگیری از سرطان

کلم بروکلی: کلم بروکلی از جمله سبزیجات ضد سرطان است. اما مصرف آن بیشتر به صورت خام توصیه می‌شود. گرما و امواج مایکروویو می‌تواند خاصیت ضد سرطانی آن را تا ۹۷ درصد کاهش دهد.

چای: چای هم از نوع قرمز و هم از نوع سبز دارای میزان زیادی آنتی اکسیدان (ماده ضد سرطان) می باشد.

آجیل و خشکبار: آجیل سرشار از **سلنیوم** است. سلنیوم سلول های سرطانی را وادار به خودکشی می کند و همچنین به سلول های جهش یافته کمک می کند که دی ان ای (DNA) خود را ویرایش کنند.

پیشگیری از سرطان

مرکبات: مصرف مرکبات، خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

زغال اخته: زغال اخته بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان را در بین میوه‌ها به خود اختصاص داده است.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی حاوی مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان (ماده ضد سرطان) است.

مصرف گوجه فرنگی به خصوص به حالت پخته در کاهش انواع سرطان به خصوص سرطان سینه، پروستات ریه و معده نقش به سزایی دارد.

ماهی: مصرف ماهی به خصوص ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، تن و میگو با کاهش سرطان اندومتر در خانم‌ها نسبت مستقیم دارد.

کیوی: دارای میزان زیادی ویتامین C، لوتئین، مس و خاصیت آنتی اکسیدانی است.

پیاز و پیازچه: پیاز می تواند خطر سرطان پروستات در مردان را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

زردچوبه: به دلیل داشتن ماده ای بنام کورکومین خاصیت ضدسرطان دارد.

عوامل تغذیه‌ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند

1- چربی‌ها: غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد،

اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در لبنیات پرچرب، کیک، شیرینی، کلوچه، کراکر، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ شده، چیپس و ...) خطرناک‌ترین چربی‌ها هستند.

منابع تامین چربی های سالم: روغن بادام زمینی، ماهی، غذاهایی دریایی، روغن کانولا، روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن کنجد، روغن زیتون، مغزها و...

عوامل تغذیه‌ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند

2- نمک: زیاده‌روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز برخی سرطان‌ها همراه است.

3- مواد غذایی آلوده به افلاتوکسین: مصرف غلات، حبوبات و مغزهای آلوده به افلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک در این مواد غذایی) موجب بروز سرطان می‌شوند.

4- گوشت: زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده و قسمت‌های سوخته غذاهای کبابی و سرخ شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد

عوامل تغذیه‌ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند

5- روش‌های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی: مانند پخت گوشت در حرارت بالا، فرآوری گوشت، دودی کردن، نمک سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت (در تولید سوسیس، کالباس و هات داگ) و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان زا می‌شوند.

6- سم‌ها و ضدحشرات

7- برخی شیرین کننده های مصنوعی مانند آسپارتام که در بسیاری از نوشیدنی ها مثل نوشابه ها و ... استفاده می شود.

8- مصرف زیاد غذاهای شور ، تند و ترش احتمال سرطان دستگاه گوارش را زیاد می کند.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

* غذاهای را به شکل سالم تهیه ، نگهداری و مصرف کنید.

* غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.

* غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیبزمینی سرخ کرده سوخته و ...) مصرف نکنید.

* از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

* برای حفظ خواص ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، آن‌ها را در یخچال نگهداری کنید و سبزیجات را به صورت تازه مصرف کنید نه به صورت فریزشده یا منجمد

* انواع گوشت را به طور کامل بپزید.

* روش‌های صحیح پخت مانند بخارپز، آب‌پز و پخت ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت کنید.

* غذاهای کم چرب، کم شیرین و کم نمک میل کنید. از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک (شیر، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک) استفاده کنید.

* مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشاء حیوانی را محدود کنید.

* از مصرف روغن های جامد و حیوانی پرهیز کنید و روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن ها جلوگیری کنید.

- * انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید.
- * در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.
- * غلات و دانه‌های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.
- * مصرف گوشت‌های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده اجتناب کنید.
- * از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.
- * وزن خود را در محدوده وزن سلامت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

- * روزانه حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می‌شود، 60 دقیقه ورزش برای پیشگیری از افزایش وزن بالغین و 90 دقیقه برای پیشگیری از بازگشت مجدد وزن در افرادی که موفق به کاهش وزن شده‌اند، توصیه می‌شود.
- * یک ساعت پیاده‌روی سبک در روز می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها موثر باشد.
- * از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

- * مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید.
- * مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در مقابل از انواع ادویه‌ها و چاشنی‌های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.
- * مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- * مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.

اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از سرطان

به تازگی محققان تحقیقاتی را در زمینه تأثیرات سبک زندگی در ایجاد سرطان آغاز کرده‌اند.

استرس: استرس و فشارهای روحی موجب ترشح هورمون کورتیزول می‌شود که این هورمون نقش مهمی در سرکوب سیستم ایمنی بدن دارد.

ورزش: فعالیت بدنی و ورزش می تواند تا حدود ۴۰ درصد از احتمال ابتلا به **سرطان روده بزرگ** بکاهد. همچنین ورزش موجب کاهش خطر ابتلا به **سرطان پستان** می شود.

چاقی: انواع سرطان های روده بزرگ، پستان، جدار رحم، کلیه، مری و معده ولوزالمعده با چاقی ارتباط دارند.

هوای سالم: اثر ذرات معلق در هوای آلوده در ایجاد سرطان ریه به اثبات رسیده. همچنین این ذرات می توانند موجب سرطان سینه و معده شوند.

ضد آفتاب: مصرف ضد آفتاب می تواند تا حدی مانع از برخورد اشعه فرابنفش به پوست شود. اما مطالعات جدید نشان داده که مصرف زیاد ضد آفتابها خود باعث ایجاد سرطان می شود. همچنین ضد آفتابها با کاهش جذب ویتامین D به ایجاد سرطانهای روده بزرگ و استخوان کمک کند.

ضد آفتابهای مناسب معمولاً SPF بالای ۱۵ دارند. اجازه ندهید پوستتان بسوزد و ضایعات ناشی از آفتاب را درمان کنید.

واکسیناسیون: واکسیناسیون با جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف باعث جلوگیری از تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و ایمنی بدن را همیشه قدرتمند نگه می‌دارد. واکسن بر علیه HPC و HSV می‌تواند مانع از بروز سرطان دهانه رحم شود.

شناخت عوامل سرطان زای و پرهیز از آنها: مانند آژبست، نور خورشید، نور سفید، خاک آره، نوشیدنی‌های الکلی، بنزن (موجود در بنزین)، سیگار و نفتالین که موجب جهش ژنتیکی و پدید آمدن انواع سرطان‌ها می‌شوند. در ترکیبات برخی از مواد آرایشی تقلبی از مواد سرطان‌زا استفاده می‌شود.

مواد ممنوعه مصرفی

1-سیگار: تمام انواع دخانیات انسان را در مسیر ابتلا به سرطان قرار می دهند. خودداری از مصرف دخانیات از خطر چندین نوع سرطان می گاهد از جمله: ریه، مری، حنجره، دهان، مثانه، کلیه ها، لوزالمعده، گردن رحم، سرطان خون (لوسمی میلوئید حاد)

2-قلیان: دود قلیان نه تنها همه مواد سرطان زای سیگار را دارد، بلکه دارای مقدار بیشتری گاز سمی مونوکسید کربن است. همچنین چون دود قلیان به دلیل گذر از آب مرطوب می شود، در ریه ها و مخاط بدن رسوب کرده بنابراین ضرر مصرف قلیان ۷ تا ۱۰ برابر سیگار است.

3-الکل: هر میزان از الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده را به شدت افزایش می دهد.

علائم هشداردهنده سرطان

- ۱- وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان ، بیضه ، پوست
- ۲- تغییرات قابل توجه و واضح در اندازه، رنگ، شکل و یا ضخامت زگیل، خال، و یا زخم های دهان
- ۳- زخمی که بعد از 2 هفته بهبود نمی یابد.
- ۴- سرفه های آزار دهنده و یا گرفتگی صدا بطور مداوم
- ۵- سوء هاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم، تغییر ماهیت سرفه در افراد سیگاری و یا تولید خارج از معمول خلط

۶- تهوع یا سرفه خون آلود

۷- تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست بطور دائم

۸- وجود هرگونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی یا ترشح غیرطبیعی واژینال بدون دلیل مشخص

۹- کاهش وزن غیرقابل توجیه

۱۰- بی اشتهایی غیرقابل توجیه

پیشگیری اولیه در سرطان

خودآزمایی: برای تشخیص زود هنگام سرطان باید همواره **خود را معاینه کنید.** اگر سرطان زود تشخیص داده شود احتمال درمان آن تا حد زیادی افزایش پیدا می کند.

* این چکاپ باید شامل پوست، دهان، روده بزرگ و راست روده شود.

* اگر مرد هستید پروستات و بیضه ها نیز باید در این برنامه چکاپ قرار گیرد.

* اگر زن هستید سرطان دهانه رحم و پستان باید در فهرست بررسی قرار داشته باشد.