

عوامل غذایی تحریک کننده سرطان

- چربی های اکسید شده مانند روغن که به دفعات سرخ شده است.
- گوشت قرمز فرآوری و پردازش شده مانند: سوسیس، کالباس، گوشت های دودی و نمک سود شده.
- مواد غذایی که به شدت سرخ یا کباب شده و به رنگ قهوه ای تیره درآمده است.
- آفت کش ها و سایر سموم مربوط به کشاورزی.
- رنگ های غذایی مصنوعی به ویژه رنگ های قرمز.
- مصرف زیاد الکل به طور مرتب و نوشیدنی های خیلی داغ.

عوامل غذایی مهار کننده سرطان

مواد غذایی غنی از فیبر:
فیبر را می توان به وسیله غذاهایی مثل گندم کامل (سبوس دار) میوه ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه ها تأمین کرد.

سبزیجات و میوه های تازه:
مصرف سبزیجات تیره، نارنجی یا متمایل به زرد، فلفل دلمه ای، کلم پیچ، گل کلم، چغندر، هویچ، پیاز، مارچوبه، سیر و زردچوبه توصیه می شود.

مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D₃

ماهی و اسید چرب امگا-۳

ویتامین B₁₂، C، E، A، اسید فولیک، سلنیوم

درباره

سرطان

بیشتر بدانیم

4 FEBRUARY
WORLD

CANCER
DAY



ده گام برای پیشگیری از سرطان

- ۱- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.
- ۲- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید (۵ روز در هفته).
- ۳- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- ۴- مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.
- ۵- وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زاست.
- ۶- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید.
- ۷- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.
- ۸- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.
- ۹- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- ۱۰- علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



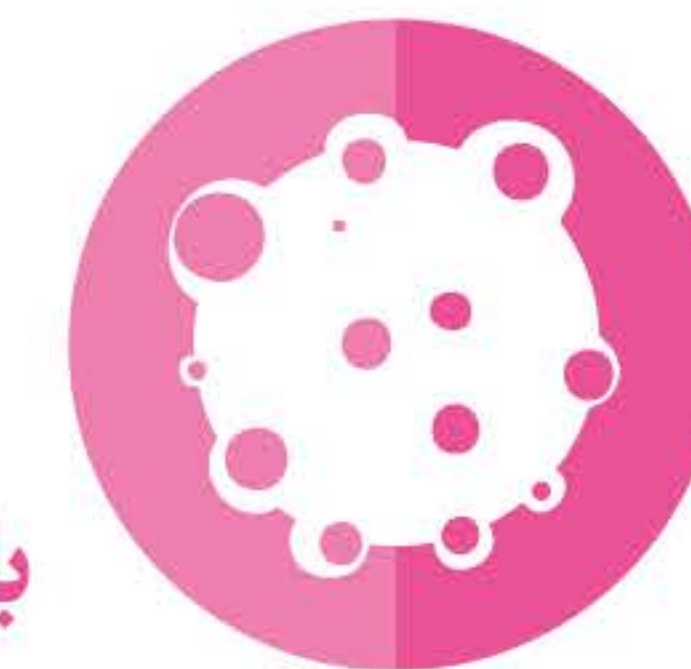
جمع آوری مطالب:
رامش طولانی
کارشناس بهداشت محیط



مرکز بهداشت و درمان
مدیریت امور دانشجویی

سرطان چیست

در برخی از شرایط به عللی یک سلول تغییر شکل پیدا کرده و تبدیل به یک سلول سرطانی می شود. سلول سرطانی شباهت زیادی به سلول های طبیعی بدن ندارد و تقسیم بندی بی هدف و سریع سلول های سرطانی در هر نقطه از بدن که باشد به تدریج تومور یا توده تشکیل می دهد. این توده با ترشح موادی به داخل بدن و یا فشار به اعضاء مجاور موجب اختلالات عظیمی در بدن می گردد. از اجتماع این سلول های سرطانی و تخریب سلول های بافت های سالم، توده ای به نام تومور ایجاد می شود.



بافت سرطانی



بافت سالم

اهمیت سرطان

بعد از بیماری های قلبی و عروقی، سرطان به عنوان دومین عامل مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته مطرح است. در صورت عدم کنترل در سال های آینده، سرطان اولین عامل مرگ و میر خواهد بود. حدود ۲۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به سرطان هستند و پیش بینی می شود این رقم به ۳۰ میلیون نفر در ۲۰ سال آینده برسد. سالانه ۷/۱ میلیون نفر در جهان در اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست می دهند. عادات غذایی غلط علت ۳۰٪ کل سرطان ها در کشورهای غربی و حدود ۲۰٪ سرطان ها در کشورهای در حال توسعه هستند.

عوامل مؤثر در بروز سرطان



سیگار



الکل



عوامل محیطی



رژیم غذایی ناسالم



عدم تحرک بدنی



انواع عفونت ها



علائم اولیه سرطان

- تغییرات طولانی در نظم و دفع مدفوع یا ادرار.
- هر زخم سطحی که بعد از ۱۰ روز بهبود نیابد.
- هر نوع خونریزی و هر نوع ترشح غیر طبیعی از منافذ بدن.
- پیدایش هر توده ای در بدن.
- سوء هاضمه و مشکل در بلع.
- تغییرات واضح در شکل و رنگ خال که قبلاً وجود داشته.
- سرفه های مکرر و مزاحم و کلفت شدن صدا.

عوامل محیطی زمینه ساز انواع سرطانها

- ۳۰-۴۰٪ سوء تغذیه و عدم تعادل در خوردن و خوراک و بدخوری ها
- ۳۰٪ کشیدن سیگار
- ۱۰٪ انواع ویروس ها و یا بیماری های عفونی
- ۴٪ وجود ترکیبات مضر و زیان آور در محیط کار
- ۳٪ مصرف الکل
- ۳٪ تأثیر اشعه ها (مثل اشعه ماوراء بنفش)
- ۲٪ آلودگی های محیط زیست
- ۱٪ افزودنی های مختلف به مواد غذایی مصرفی
- ۱٪ عوارض درمانی اعم از داروهای مختلف یا اشعه درمانی

شیوع سرطان در ایران

براساس آمار ثبت سرطان در کشور ۵۲٪ سرطان ها در مردان و کمتر از ۴۸٪ در زنان دیده می شود. سرطان معده رتبه نخست در مردان و رتبه سوم در زنان را دارد. سرطان سینه در زنان رتبه نخست فراوانی را دارد و ۲۳٪ از کل سرطان ها را تشکیل می دهد.