

- ✓ در بطریهای پلاستیکی آب را منجمد نکنید چون مواد سرطان زا آزاد می شود.
- ✓ از پوشش های نازک پلاستیکی در مایکروفر استفاده نکنید چون مواد سرطان زا آزاد می شود.



استفاده از
پلاستیک
ممنوع

- ✓ شکر کمتر مصرف نمائید زیرا شکر یک ماده غذایی برای سلولهای سرطانی است.



- ✓ از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

- ✓ در رژیم غذایی خود از مواد غذایی متنوع و بخصوص سبزیجات و میوه جات تازه استفاده نمائید و چربی حیوانی را کمتر مصرف کنید.



- ✓ دود سیگار حاوی 43 ماده سرطانزا است. اگر تا به حال سیگار نکشیده اید، هرگز آن را شروع نکنید و اگر سیگار می کشید، سعی در کاهش تعداد و نهایتاً ترک آن کنید.



- ✓ ظروف پلاستیکی را برای گرم کردن غذا در مایکروفر نگذارید. گرم کردن غذا در این نوع ظرفها، باعث آزاد شدن مواد سرطان زا می شود.

- ✓ با استفاده از کرم های ضد آفتاب از خودتان در مقابل تابش مستقیم و شدید نور خورشید محافظت کنید.



بیمارستان شهید مدرس کاشمر

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار و خانواده

نکات مهم در پیشگیری از

سرطان



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P063

منبع: Medlineplus.gov

✓ از مصرف قهوه، چای، شکلات و هر ماده غذایی با کافئین بالا پرهیز و بجای آنها از چای سبز استفاده کنید.

✓ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمائید.

✓ شاداب باشید و مثبت بیاندیشید و از عصبانیت و پریشانی دوری کنید.

✓ ورزش کنید (روزانه نیم ساعت پیاده روی کنید).

در صورت وجود موارد زیر به پزشک مراجعه نمائید:

✓ ترشح غیر طبیعی واژینال یا خونریزی به صورت طولانی مدت در سیکل های ماهیانه.

✓ وجود غده یا سفتی در سینه یا سایر نقاط بدن.

✓ زخم پوستی که به سادگی بهبود پیدا نکنند.



✓ تغییراتی در نحوه فعالیت عادی روده (یبوست یا اسهال) یا مثانه (احتباس ادرار).

✓ خشونت صدا یا سرفه ممتد در سالمندان.

✓ سوء هاضمه یا اشکال در بلع.

✓ تغییر واضح در اندازه یا ساختار زگیل یا خال.

✓ درد دائمی یا احساس مشکلی در ناحیه شکم.

✓ خستگی غیر قابل توجه و یا کاهش وزن در یک دوره 3 تا 6 ماهه.

✓ تب غیر قابل توجه.

✓ قبل از بروز علائم بیماری سرطان،

انواعی از آن توسط تستهایی قابل تشخیص هستند. با انجام این تستها

می توان قبل از بروز علائم و بیماری را تشخیص داد. مانند سرطان دهانه

رحم که با آزمایش پاپ اسمیر، سرطان

پروستات که با اندازه گیری فاکتوری به

نام PSA درخون یا سرطان پستان که

با معاینه پستان و ماموگرافی می توانند

تشخیص داده شوند.

✓ به خاطر داشته باشید، دادن اطلاعات دقیق و صحیح در مراجعه پزشکی، باعث تشخیص و درمان مؤثرتر می شود.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

