

## پیام های کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان

### 3- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید:



- ✓ وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- ✓ توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان تاثیر دارد.
- ✓ از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تاثیر دارد.
- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید.
- ✓ از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.
- ✓ به اندازه مناسب غذا بخورید، سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- ✓ غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

### 4- تغذیه سالم داشته باشید:



- ✓ از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.
- ✓ روزانه 5 وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.
- ✓ از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.

واحد آموزش سلامت و قهرمانی

- ✓ از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سوده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو پرهیزید.
- ✓ مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

## 5- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید:



- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پر خطر واکسن بزنند، مانند کسانی که با فرآورده های خونی سروکار دارند و یا رفتارهای جنسی پر خطر دارند.
- ✓ برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.