

پیام های کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان

6- از پوست خود محافظت کنید:



- ✓ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت 10 صبح تا 4 عصر. اما باید توجه کرد که میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر اینصورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- ✓ در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- ✓ از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها 99 تا 100 درصد است استفاده کنید.
- ✓ از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط 15 باشد.
- ✓ در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را بازمی تابانند.
- ✓ اشعه فرا بنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آنرا تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- ✓ بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.
- ✓ اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.
- ✓ از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر خورشید یا لامپ های فرابنفش پرهیز کنید.
- ✓ داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراساکلین، ناپروکسین، داروهای ضد افسردگی، ضد فشار خون، داروهای قلبی و دیابت.

7- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید:



- ✓ برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.
- ✓ از تماس با آفت کش ها پرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.
- ✓ به هنگام کار با حلال ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملا تهویه می شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.
- ✓ از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.
- ✓ اگر در محیطی کار می کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی شود.
- ✓ تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید و از روش های تمیز کردن تر (مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.