

تغذیه سالم و متعادل؛

مصرف منظم میوه‌ها، سبزیجات تازه، غلات کامل و حبوبات به کاهش خطر سرطان کمک می‌کند. در مقابل، مصرف غذاهای پرچرب، سرخ‌کرده، فرآوری‌شده و گوشت‌های فرآوری‌شده باید محدود شود.



فعالیت بدنی منظم و حفظ وزن مناسب؛

تحرک بدنی منظم و پیشگیری از اضافه‌وزن، خطر ابتلا به سرطان‌هایی مانند پستان، روده بزرگ و رحم را کاهش می‌دهد. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در بیشتر روزهای هفته توصیه می‌شود.

سرطان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر در جهان است، اما بخش قابل توجهی از سرطان‌ها با اصلاح سبک زندگی، آگاهی و تشخیص زودهنگام قابل پیشگیری یا کنترل هستند.

پیشگیری نقش اساسی در کاهش ابتلا، مرگ‌ومیر و هزینه‌های درمان دارد



اقدامات پیشگیرانه مؤثر

پرهیز از مصرف دخانیات؛

سیگار، قلیان و سایر دخانیات از مهم‌ترین عوامل بروز بسیاری از سرطان‌ها به‌ویژه سرطان ریه، دهان، گلو و مثانه هستند. ترک دخانیات در هر سنی خطر سرطان را کاهش می‌دهد.



پیشگیری از سرطان

راهکارهای حفظ سلامت و زندگی سالم‌تر



بیمارستان آسیا
Asia Hospital

واحد آموزش

کاهش مصرف الکل؛

مصرف الکل با افزایش خطر چندین نوع سرطان مرتبط است و پرهیز از آن نقش مهمی در پیشگیری دارد.



محافظت در برابر نور خورشید؛

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور مستقیم خورشید بدون محافظت، خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد. استفاده از پوشش مناسب و پرهیز از آفتاب شدید ضروری است.

پیشگیری از عفونت‌ها؛

برخی عفونت‌ها با سرطان مرتبط هستند. رعایت بهداشت فردی، رفتارهای جنسی ایمن و انجام واکسیناسیون‌های توصیه شده می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد.



پرهیز از مواد شیمیایی و آلاینده‌ها؛

تماس طولانی با مواد شیمیایی، دودها و آلاینده‌های محیطی می‌تواند خطر سرطان را افزایش دهد. رعایت اصول ایمنی در محیط کار و زندگی ضروری است.

انجام غربالگری و معاینات منظم؛

تشخیص زودهنگام سرطان‌ها از طریق آزمایش‌ها و معاینات دوره‌ای، شانس درمان موفق را افزایش می‌دهد. مراجعه منظم به مراکز سلامت به‌ویژه پس از ۴۰ سالگی توصیه می‌شود.

پیام سلامت؛

پیشگیری از سرطان با انتخاب‌های سالم روزانه آغاز می‌شود. تغذیه مناسب، تحرک

کافی، پرهیز از دخانیات، کنترل وزن،

رعایت بهداشت و انجام معاینات منظم،

می‌توانند خطر ابتلا به بسیاری از

سرطان‌ها را کاهش دهند. آگاهی،

مشارکت فردی و حمایت خانواده و

جامعه، پایه‌های اصلی حفظ سلامت و

پیشگیری از سرطان هستند.

هیچ‌کس تنها نیست؛ با هم علیه

سرطان از پیشگیری تا درمان و تسکین

واحد آموزش بیمارستان آسیا