

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شمایهت بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می شود که می تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. سرطان ها قابل پیشگیری اند. بیماری های سرطان اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. در حال حاضر بسیاری از سرطان ها چون زود تشخیص داده می شوند می توان بیمار را تا حد زیادی زنده نگهداشت و بیمار می تواند به زندگی خود ادامه دهد این کار با انجام خود آزمایی و غربالگری امکان پذیر است

۱۰ توصیه برای پیشگیری از سرطان



آنتی اکسیدها

آنتی اکسیدان ها موادی هستند که از تشکیل **رادیکال های آزاد** در سلول ها جلوگیری می کنند. آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند مهمترین آنتی اکسیدها:

❖ لوتئین و زیگانتین

لوتئین و **زیگانتین** از مواد آنتی اکسیدانی هستند که در تخم مرغ وجود دارند. این مواد آنتی اکسیدان علاوه بر جلوگیری از سرطان باعث پیشگیری از بروز آب مروارید می شوند.

❖ ویتامین ث

نام دیگر این ویتامین، اسید اسکوربیک است که محلول در آب است و در تمامی مایعات بدن وجود دارد، به همین دلیل یکی از اولین خطوط دفاعی بدن است؛ ولی نمی تواند در بدن ذخیره شود، بنابراین باید به طور منظم و پیوسته میوه و سبزی مصرف کرد. نیاز روزانه آن ۶۰ میلی گرم است. دریافت ویتامین ث به مقدار بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز در بعضی افراد، اثرات جانبی مضر مثل ایجاد سنگ کلیه، تهوع و اسهال دارد. مهمترین منابع آن عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی.

❖ ویتامین ای

ویتامینی محلول در چربی است که همراه با چربی ها در کبد و سایر بافت های بدن ذخیره می شود. ویتامین E تأثیر مولکول های رادیکال آزاد را خنثی می کند

ویتامین ای اثرات مهمی در بدن دارد مثل تأخیر در پیری سلول ها و درمان آفتاب سوختگی. نیاز روزانه آن در مردان ۱۵ واحد بین المللی و در زنان ۱۲ واحد بین المللی است. منابع غذایی مهم ویتامین ای: روغن های گیاهی، جوانه گندم، آجیل، دانه ها، غلات سبوس دار، سبزیجات برگی شکل سبز

❖ بتاکاروتن

پیش ساز ویتامین آ است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود. بررسی بیش از ۶۰۰ کاروتنoid مختلف نشان داده است که بتاکاروتن (یکی از کاروتنoidهای مهم) سبزی ها و میوه های سبز، زرد و نارنجی را از تخریب ناشی از اشعه خورشید حفظ می کند؛ بنابراین تصور می شود چنین اثری را نیز در بدن داشته باشد. مقدار معینی برای دریافت آن وجود ندارد. **هویج، کدو حلواپی، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین، اسفناج، گوجه فرنگی،** انواع **کلم** مثل کلم بروکلی، طالبی، **هلو** و زردآلو منابع غنی بتاکاروتن هستند

❖ سلنیم

این ماده معدنی مانع تخریب سلول های بدن توسط مواد اکسیدان دار می شود، بنابراین از بروز سرطان جلوگیری می کند. بهتر است سلنیم لازم را از طریق مواد غذایی دریافت کنید، زیرا دریافت مقادیر بالای سلنیم از طریق مکمل ها برای بدن، سمی و خطرناک است. بهترین منابع غذایی شامل: ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم مرغ، مرغ و سیر است.

بسمه تعالی

کد سند: ۷۶-CC-PAM

شماره ویرایش: ۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴



سازمان خاتم الانبیا، آباد

آموزش به بیمار



بیمارستان خاتم الانبیا، نایباد

واحد آموزش به بیمار (دی ۴۰۰)

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی حاوی مقادیر بالای آنتی اکسیدان است. مصرف **گوجه فرنگی** به خصوص به حالت پخته در کاهش انواع سرطان به خصوص **سرطان سینه**، **پروستات**، **ریه** و **معه** نقش به سزایی دارد.

ماهی: مصرف ماهی به خصوص ماهی های چرب مانند **سالمون**، **ساردین**، **تن** و **میگو** با کاهش سرطان اندومتر در خانم ها نسبت مستقیم دارد.

کیوی: **کیوی** دارای میزان زیادی **ویتامین C**، **ویتامین E**، **لوتین**، **مس** و خاصیت **آنتی اکسیدانی** است.

پیازچه: **پیاز** می تواند خطر **سرطان پروستات** در مردان را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

کلم ترش: **کلم ترش** به کلم رنده شده و آبپز با سرکه گفته می شود. تخمیر موجب ایجاد ترکیبات ضد سرطانی می شود.



<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان-تلفن: 54523990 داخلی ۲۴۵

رژیم صحیح غذایی

انگور: اثر انگور بر پیشگیری از سرطان هنوز به طور کامل به اثبات نرسیده اما موادی در انگور وجود دارند که می توانند در بهبود انواع سرطان مؤثر باشند

انار: مصرف روزانه ۲۵۰ گرم آب انار، در کاهش خطر ابتلا به **سرطان پروستات** نقش دارد

سیر: سیر حاوی ترکیبات گوگرد است **دستگاه ایمنی** بدن را تحریک می کند و یکی از عوامل مؤثر در پیشگیری از سرطان معده است.

کلم بروکلی: کلم بروکلی از جمله گیاهان ضد سرطان است. اما مصرف آن بیشتر به صورت خام توصیه می شود. گرما و امواج مایکروویو می تواند خاصیت ضد سرطانی آن را تا ۹۷ درصد کاهش دهد

چای: چای هم از نوع قرمز و هم از نوع سبز دارای میزان زیادی آنتی اکسید

آجیل و خشکبار: آجیل سرشار از **سلنیم** است. سلنیم سلول های سرطانی را وادار به خودکشی می کند و همچنین به سلول های **جهش** یافته کمک می کند که **DNA** خود را ویرایش کنندان می باشد

مرکبات: مصرف مرکبات، خطر ابتلا به **سرطان دهان**، **گلو** و **معه** را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد

زغال اخته: **زغال اخته** بیشترین میزان آنتی اکسیدان را در بین میوه ها به خود اختصاص داده.