

تغذیه سالم داشته باشید



از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.

روزانه پنج 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، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.

از مصرف انواع گوشت های دودی شده، 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.

خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت در یک مکان بپرهیزید.

وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید



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.

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.

با انجام این نکات آموزشی، شما می توانید به مقدار قابل توجهی احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید.

از مصرف دخانیات پرهیز کنید



حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.

اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید

بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری

که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.





چگونه می‌توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد؟



AMIRKOLAmuBABOL.AC.IR

[TEL:011-32354951-4](tel:011-32354951-4)

FAX:011-32340656

۱

در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده

سرطان به پزشک مراجعه کنید.

- * تغییر در خال های پوستی
- * زخم های بدون بهبود
- * توده در هر جای بدن
- * سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- * اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- * استفراغ یا سرفه خونی
- * اسهال یا یبوست طولانی
- * خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- * بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

۶

از پوست خود محافظت کنید

☞ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین دی (D)، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.

☞ در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

☞ در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.

☞ از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.



۵