

پیشگیری از سرطان



عوامل تغذیه ای که سبب پیشگیری از سرطان می شود آنتی اکسیدان ها هستند: این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال های آزاد که عامل ایجاد سرطان هستند را از بین می برند یا مانع شکل گیری آنها می شوند.

مهمترین آنتی اکسیدان ها ویتامین های A، E، C، بتاکاروتن، سلنیوم، روی، منیزیم و لیکوپن می باشند.

یکی از آنتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان ویتامین ث (C) می باشد.

برخی منابع غذایی غنی ویتامین C: مرکبات، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم، کلم بروکلی، فلفل سبز، سبزیجات برگی شکل سبز مثل اسفناج، کیوی، طالبی

یکی از آنتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان ویتامین ای (E) میباشد.

منابع غذایی غنی از ویتامین E: روغن زیتون، روغن کلزا، روغن ذرت و آفتابگردان، مخلوط مغز دانه های خام (بو نداده)؛ غلات سبوس دار، جوانه گندم

یکی از آنتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان ویتامین آ (A) می باشد.

منابع غذایی بتاکاروتن که پیش ساز ویتامین A هستند و در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود عبارتند از: هویج ، میوه های نارنجی رنگ ، کدو حلوايي ، طالبی، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، انواع کلم مثل کلم بروکلی، کلم پیچ، ذرت ، تخم مرغ، مرکبات، گریپ فروت، هندوانه ، گوجه فرنگی ، طالبی ، هلو ، زرد آلو و گوشت بوقلمون

یکی از آنتی اکسیدان های پیشگیری کننده از سرطان سلنیوم می باشد.

این ماده معدنی از بروز سرطان جلوگیری می کند منابع غذایی سلنیوم عبارتند از: مغزها (مثل گردو ، بادام ، فندق ، پسته و ...) ماهی و سایر غذاهای دریایی ، قلوه ، جگر ، مخمرها ، گوشت، غذاهای دریایی، ماکیان

لوتئین و گزانتین: از مواد آنتی اکسیدانی هستند که در تخم مرغ، اسفناج ، خربزه و شلغم وجود دارند. این مواد آنتی اکسیدان باعث جلوگیری از سرطان می شوند.

میوه ها و سبزی ها : برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری های مزمن روزانه حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی های متنوع مصرف کنید.

فیبرهای غذایی : میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان ها ارتباط دارد.

اسید فولیک : ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند حبوبات، سبزیجات سبز رنگ ، اسفناج، مرکبات ، با کاهش انواع سرطان ها ثابت شده است.

ویتامین D و کلسیم: افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان ها ارتباط دارد.

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 موثر باشند.

انار : مصرف روزانه ۲۵۰ گرم آب انار ، در پیشگیری از خطر ابتلا به سرطان پروستات نقش دارد.

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

کلم بروکلی : کلم بروکلی از جمله سبزیجات 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 اکسیدان (ماده ضد سرطان) می باشد.

آجیل و خشکبار: آجیل سرشار از سلنیوم است. سلنیوم سلول های سرطانی را وادار به خودکشی می کند و همچنین به سلول های جهش یافته کمک می کند که دی ان ای (DNA) خود را ویرایش کنند.

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

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

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی حاوی مقادیر بالای آنتی اکسیدان (ماده ضد سرطان) است.

مصرف گوجه فرنگی به خصوص به حالت پخته در کاهش انواع سرطان بخصوص سرطان سینه، پروستات، ریه و معده 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، لوتئین ، مس و خاصیت آنتی اکسیدانی است.

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

زردچوبه : به دلیل داشتن ماده ای بنام کورکومین خاصیت ضد سرطان دارد.



عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند:

- ۱- چربی ها: غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را افزایش می دهد.
اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در لبنیات پرچرب، کیک، شیرینی، کلوچه، کراکر، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ شده، چپیس و ...) خطرناک ترین چربی ها هستند.
منابع تامین چربی های سالم: روغن بادام زمینی، ماهی، غذاهای دریایی، روغن کانولا، روغن های گیاهی مایع مانند روغن کنجد، روغن زیتون، مغزها و ...
- ۲- نمک: زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز برخی سرطان ها همراه است.
- ۳- مواد غذایی آلوده به افلاتوکسین: مصرف غلات، حبوبات و مغزهای آلوده به افلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک در این مواد غذایی) موجب بروز سرطان می شوند.
- ۴- گوشت: زیاده روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت های فراوری شده و قسمت های سوخته غذاهای کبابی و سرخ شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.
- ۵- روش های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی: مانند پخت گوشت در حرارت بالا، فراوری گوشت، دودی کردن، نمک سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت (در تولید سوسیس، کالباس و هات داگ) و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان زا می شوند.
- ۶- سم ها و ضد حشرات
- ۷- برخی شیرین کننده های مصنوعی مانند آسپارتام که در بسیاری از نوشیدنی ها مثل نوشابه ها و ... استفاده می شود.
- ۸- مصرف زیاد غذاهای شور، تند و ترش احتمال سرطان دستگاه گوارش را زیاد می کند.



چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

- غذاها را به شکل سالم تهیه ، نگهداری و مصرف کنید.
- غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب سوخته، نان سوخته ،ته دیگ سوخته ، پیاز داغ سوخته ، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و ...) مصرف نکنید.
- از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.
- برای حفظ خواص ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها، آن ها را در یخچال نگهداری کنید و سبزیجات را به صورت تازه مصرف کنید نه به صورت فریز شده یا منجمد
- انواع گوشت را به طور کامل بپزید.
- روش های صحیح پخت مانند بخارپز، آب پز، و پخت ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت کنید.
- غذاهای کم چرب ، کم شیرین و کم نمک میل کنید. از انواع لبنیات کم چربی و کم نمک (شیر ، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک) استفاده کنید.
- مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشاء حیوانی را محدود کنید.
- از مصرف روغن های جامد و حیوانی پرهیز کنید و روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن ها جلوگیری کنید.
- در طول روز انواع میوه ، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.
- غلات و دانه های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.
- مصرف گوشت های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید.
- از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.
- وزن خود را در محدوده وزن سلامت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می شود، ۶۰ دقیقه ورزش برای پیشگیری از افزایش وزن بالغین و ۹۰ دقیقه برای پیشگیری از بازگشت مجدد وزن در افرادی که موفق به کاهش وزن شده اند، توصیه می شود.
- یک ساعت پیاده روی سبک در روز می تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها موثر باشد.
- از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.
- مصرف غذاهای پرنمک و نمک سفره را محدود کنید.
- مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در مقابل از انواع ادویه ها و چاشنی های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف غذاهای آماده کنسرو شده را کاهش دهید.

اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از سرطان

- به تازگی محققان تحقیقاتی را در زمینه تاثیرات سبک زندگی در ایجاد سرطان آغاز کرده اند.
- استرس: استرس و فشارهای روحی موجب ترشح هورمون کورتیزول می شود که این هورمون نقش مهمی در سرکوب سیستم ایمنی بدن دارد.
- ورزش: فعالیت بدنی و ورزش می تواند تا حدود ۴۰ درصد از احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ بکاهد. همچنین ورزش موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان می شود.
- چاقی: انواع سرطان های روده بزرگ، پستان، جدار رحم، کلیه، مری و معده و لوزالمعده با چاقی ارتباط دارند.
- هوای سالم: اثر ذرات معلق در هوای آلوده در ایجاد سرطان ریه به اثبات رسیده. همچنین این ذرات می توانند موجب سرطان سینه و معده شوند.
- ضد آفتاب: مصرف ضد آفتاب می تواند تا حدی مانع از برخورد اشعه فرابنفش به پوست شود. اما مطالعات جدید نشان داده که مصرف زیاد ضد آفتاب ها خود باعث ایجاد سرطان می شود. همچنین ضد آفتاب ها با کاهش جذب ویتامین D به ایجاد سرطان های روده بزرگ و استخوان کمک کند.
- ضد آفتاب های مناسب معمولاً SPF بالای ۱۵ دارند. اجازه ندهید پوستتان بسوزد و ضایعات ناشی از آفتاب را درمان کنید.
- واکسیناسیون: واکسیناسیون با جلوگیری از ابتلا به بیماری های مختلف باعث جلوگیری از تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و ایمنی بدن را همیشه قدرتمند نگه می دارد. واکسن بر علیه HPC و HSV می تواند مانع از بروز سرطان دهانه رحم شود.
- شناخت عوامل سرطان زا و پرهیز از آنها: مانند آژبست، نور خورشید، نور سفید، خاک اره، نوشیدنی های الکلی، بنزن (موجود در بنزین)، سیگار و نفتالین که موجب جهش ژنتیکی و پدید آمدن انواع سرطان ها می شوند.
- در ترکیبات برخی از مواد آرایشی تقلبی از مواد سرطان زا استفاده می شود.



علائم هشدار دهنده سرطان

- ۱- وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان، بیضه، پوست
- ۲- تغییرات قابل توجه و واضح در اندازه، رنگ، شکل و یا ضخامت زگیل، خال و یا زخم های دهان
- ۳- زخمی که بعد از ۲ هفته بهبود نمی یابد.
- ۴- سرفه های آزار دهنده و یا گرفتگی صدا بطور مداوم
- ۵- سوء هاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم، تغییر ماهیت سرفه در افراد سیگاری و یا تولید خارج از معمول خلط
- ۶- تهوع یا سرفه خون آلود
- ۷- تغییر در عادت طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست بطور دائم
- ۸- وجود هر گونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی یا ترشح غیر طبیعی واژینال بدون دلیل مشخص
- ۹- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- ۱۰- بی اشتها یا غیر قابل توجیه

پیشگیری اولیه در سرطان

- خودآزمایی : برای تشخیص زود هنگام سرطان باید همواره خود را معاینه کنید. اگر سرطان زود تشخیص داده شود احتمال درمان آن تا حد زیادی افزایش پیدا می کند.
- این چکاپ باید شامل پوست، دهان، روده بزرگ و راست روده شود.
 - اگر مرد هستید پروستات و بیضه ها نیز باید در این برنامه چکاپ قرار گیرد.
 - اگر زن هستید سرطان دهانه رحم و پستان باید در فهرست بررسی قرار داشته باشد.

واحد آموزش همگانی