

سرطان قابل پیشگیری است.

حداقل ۴۰٪ سرطان‌ها با رعایت اصول ساده قابل پیشگیری هستند و تشخیص زودهنگام، کلید درمان موفقیت آمیز است.

ده اصل کلیدی برای پیشگیری و تشخیص به موقع

۱. پرهیز از دخانیات: هر نوع مصرف توتون (سیگار، پیپ، قلیان، جویدنی) خطر سرطان را افزایش می‌دهد. ترک کنید.



۲. فعالیت بدنی منظم: حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه (مانند پیاده‌روی تند) که ضربان قلب را بالا ببرد.



۳. حفظ وزن ایده‌آل: از افزایش وزن در بزرگسالی و کاهش/افزایش وزن مکرر پرهیزید.



۴. تغذیه سالم:

- مصرف زیاد میوه و سبزی (۵ وعده روزانه).
- کاهش مصرف چربی حیوانی، قند، نمک، غذاهای سوخته، فرآوری‌شده و گوشت‌های دودی.
- پرهیز از الکل.



۵. محافظت در برابر عفونت: تزریق واکسن (هپاتیت B) و رعایت بهداشت جنسی برای پیشگیری از ویروس‌های سرطان‌زا (مانند HPV).



۶. محافظت از پوست:

- پرهیز از آفتاب مستقیم (۱۰ صبح تا ۴ عصر).
- استفاده از ضدآفتاب (SPF +15)، کلاه، عینک و پوشش مناسب.



مرکز چشم پزشکی علوی  
تبریز

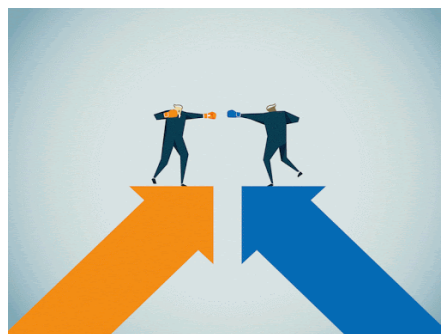
## پیشگیری از سرطان



واحد آموزش سلامت  
بهمن ۱۴۰۴

۹. زندگی اجتماعی سالم:

- پرهیز از رقابت ناسالم و قضاوت دیگران.
- حفظ احترام و روابط مهربانانه.



۱۰. توجه به علائم هشداردهنده و مراجعه به پزشک:

- مشاهده‌ی توده، زخم بی‌علت، تغییر در اندازه، شکل و رنگ خال، سرفه/گرفتگی صدا/اختلال بلع طولانی، کاهش وزن بی‌دلیل یا خونریزی غیرطبیعی بیش از دو هفته.

منبع: راهنمای پیشگیری از سرطان؛ اصول و شیوه های کلی؛  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد(بلوار منجم سابق) واحد  
آموزش سلامت  
مرکز چشم پزشکی علوی

۷. رعایت ایمنی شغلی/خانگی:

- پرهیز از تماس با آفت کش‌ها، مواد شیمیایی و گردوغبار (با ماسک و تهویه).
- پرهیز از برخورد غیرضروری با اشعه.



۸. سلامت روانی-معنوی:

- مدیریت استرس و خواب کافی (۷ ساعت).
- مراجعه به پزشک در صورت افسردگی.
- داشتن اهداف واقع بینانه و باورهای امیدوارانه.

