



سرطان قابل پیشگیری و درمان است.



بسیاری از سرطان ها در صورت تشخیص به موقع
با موفقیت درمان می شوند.

برخلاف باورهای غلط رایج :

۱- سرطان مسری نمی باشد.

سرطان مسری نبوه و استفاده از وسایل بیماران سرطانی مثل ظرف غذا موجب سرایت
نمی شود.

۲- همه سرطان ها ارثی نمی باشند.

بعضی از سرطان ها زمینه ارثی دارند ولی برلی ایجاد آن ها سایذرعوامل همچون برنامه
غذایی نامناسب، تغییرات هورمونی و عوامل سرطان زا دخالت دارند.

۳- سیگار به تنهایی عامل ۲۲ نوع سرطان می باشد و یک سرقلیان معادل استعمال

۷۰ نخ سیگار است.





برای پیشگیری از سرطان چه باید کرد؟

۱- مصرف کافی میوه و سبزیجات به صورت روزانه

میوه و سبزیجات به دلیل داشتن مواد آنتی اکسیدان در جلوگیری از ابتلا به سرطان ها مؤثر می باشند.

۲- انجام ۳۰ دقیقه ورزش حداقل ۳ روز در هفته

ورزش ضمن جلوگیری از چاقی موجب افزایش سطح توانمندی افراد و کاهش استرس و افسردگی شده و احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد.



۳- کنترل وزن و پرهیز از چاقی

کنترل وزن و جلوگیری از چاقی ۳۰ تا ۴۰ درصد از بروز سرطان ها جلوگیری می کند.

۴- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده ، سرخ شده ، سوسیس ، کالباس ، چیپس و پفک و ...

مواد غذایی آماده به دلیل داشتن مواد افزودنی در ایجاد سرطان مؤثر هستند. سرخ کردن مواد

غذایی خصوصاً با حرارت مستقیم موجب تولید مواد سرطانزا

می شود.



۵- عدم مصرف نوشیدنی ها و مواد غذایی داغ

۶- یادگیری روش های مقابله با فشارهای روانی و استرس

۷- استفاده از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب و وسایل

ایمنی مناسب در محیط کار