

## مراقبت از خود در برابر سرطان

رژیم‌های غنی از ویتامین A و C (سبزیجات سبز و زرد) خطر ابتلا به سرطان حنجره، مری و ریه را کاهش می‌دهد. گوجه‌فرنگی، پرتقال و فلفل سبز به حد کافی مصرف کنید. سعی کنید هر روز دو نوع میوه بخورید. اگر روز گذشته، هیچ میوه‌ای نخوردید، امروز سه نوع میوه بخورید. سعی کنید هر هفته یک نوع سبزی جدید به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

### به مقدار کافی آب بنوشید.

زمانی که شما تشنه می‌شوید، ۲ درصد از آب بدن خود را از دست داده‌اید. از دست دادن ۱ تا ۲ درصد آب بدن، می‌تواند عملکرد فیزیکی و ذهنی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. این سندرم، به‌عنوان «کم‌آبی خفیف» شناخته می‌شود و می‌تواند به‌طور منفی بر عملکرد هر یک از اعضای بدن تأثیر گذارد. کم‌ترین مقدار آبی که هر شخص باید دریافت کند، ۶ تا ۸ لیوان است. برای دریافت آسان‌تر این مقدار آب، لیوان‌های بزرگ انتخاب کنید. زمان بین وعده‌های غذا، فرصتی عالی برای دریافت آب بیشتر است.

### نمک و چربی کمتر بخورید.

خوردن روغن، چربی و نمک زیاد می‌تواند خطر سرطان را افزایش دهد. همچنین سیستم دفاعی را ضعیف کند. اگر قادر نباشید با سلول‌های سرطانی مقابله کنید، سرطان رشد خواهد کرد. خوردن روغن زیاد و غذاهای سرخ‌شده، ممکن است باعث سرطان کولون شود. گوشت قرمز هم می‌تواند به‌خاطر چربی بالا، مشکل‌زا باشد. بهتر است به جای گوشت قرمز، سوسیس، کالباس و... که چربی زیادی دارند، از مرغ، ماهی و بوقلمون استفاده کنید. چربی‌ها باید از گیاهان و غیرهیدروژنه باشند؛ به‌ویژه روغن زیتون، مفید خواهد بود.

### از مصرف الکل و دخانیات اجتناب نمایید.

بین مصرف زیاد الکل و سرطان دهان، حلق، حنجره و مری، ارتباط مهمی وجود دارد. گزارش شده که ۹۰ درصد سرطان‌های ریه به‌علت استعمال دخانیات است. همچنین خطر سرطان ریه در غیرسیگاری‌هایی که با سیگاری‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر است. دخانیات با سرطان‌های دهان، حلق، مری، پانکراس، رحم، کلیه و مثانه نیز همراه است. اگر مصرف سیگار حتی بعد از ۳۰ سال قطع شود، میزان وقوع سرطان ریه کاهش می‌یابد. در افرادی که پپ می‌کشند، به علت تحریک مزمن یا التهاب، سرطان‌های لب شایع می‌باشد.

### به حد کافی بخوابید.

به‌طور متوسط هر شخصی در شبانه‌روز به ۸/۳۰ تا ۹ ساعت خواب احتیاج دارد. اما بیشتر مردم، حداکثر ۶ تا ۷ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. همان ۱ تا ۲ ساعت کمبود خواب، می‌تواند روی هر یک از جنبه‌های عملکرد بدن تأثیر گذارد. برای دستیابی به خواب خوب و کافی توصیه‌های زیر را به‌کار بندید:

- هر روز در یک زمان مشخص بخوابید و در یک زمان از خواب بیدار شوید. حتی زیاد خوابیدن در روزهای تعطیل می‌تواند برنامه‌ی خواب شما

سرطان، بیماری است با علت‌ها، تظاهرها، درمان‌ها و پیش‌آگاهی‌های متفاوت که با رشد غیرطبیعی و خارج از کنترل سلول، شروع شده و منجر به تشکیل توده‌ای به‌نام «تومور» می‌گردد که قدرت تهاجم دارد. میزان وقوع سرطان در کشورهای صنعتی روبه‌رشد، بالاتر است و در ایالات متحده، بعد از بیماری قلبی، دومین عامل مرگ‌ومیر به‌حساب می‌آید.

بیشتر ما ترجیح می‌دهیم که حتی از فکر کردن به سرطان نیز دوری کنیم. اما امروزه، می‌دانیم که توجه بیشتر به خطر سرطان، مزیت‌های واقعی به همراه دارد. بیشتر سرطان‌هایی که ما با آن‌ها مواجه می‌شویم، قابل پیش‌گیری هستند، نه از طریق داروها، بلکه از طریق تغییرهای ساده‌ای در شیوه‌ی زندگی.

کارکنان بهداشتی - درمانی نقش مهمی در پیش‌گیری از سرطان داشته و به دلیل داشتن اطلاعات کافی در مورد بیماری و تماس با مردم، فرصت بیشتری برای آموزش در مورد خودمراقبتی در برابر سرطان دارند. آموزش در مورد سرطان، نباید محدود به بیمارستان و درمانگاه باشد؛ بلکه در محیط‌های کاری و مجتمع‌های عمومی نیز باید صورت بگیرد.

انجمن سرطان آمریکا، انستیتو بین‌المللی سرطان، پزشکان و محققان، در مورد پیش‌گیری اولیه و ثانویه‌ی سرطان تأکید زیادی نموده‌اند. پیشگیری ثانویه به کشف و پی‌گیری برای تسریع در تشخیص و پیش‌برد تدبیرها در متوقف ساختن فرآیند سرطان می‌پردازد. پیش‌گیری اولیه به علت‌های زیادی، مطلوب‌تر از پیش‌گیری ثانویه است؛ زیرا هزینه‌ی کمتری صرف می‌کند. علاوه بر این، توانایی علوم پزشکی برای درمان بسیاری از سرطان‌ها به‌واسطه‌ی تمایل بیماری به «متاستاز» (انتشار به سایر قسمت‌های بدن) محدود است. با وجود این مزیت‌ها، قدرت پیش‌گیری، به‌عنوان یک مکانیسم در مقابل سرطان، هرگز توسط عموم به میزان کافی تقدیر نشده است. در حالی که اگر مردم تغییرهایی در شیوه‌ی زندگی‌شان ایجاد کنند، با اقدام‌های خودمراقبتی می‌توانند به میزان زیادی از مرگ‌ومیر ناشی از سرطان، پیش‌گیری نمایند.

دانشمندان برآورد کرده‌اند ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها، به‌طور مستقیم با رژیم غذایی ما در ارتباط هستند. خوردن مقدار کافی «فیبر»، می‌تواند در برابر سرطان کولون و پروستات رکتوم حفاظت کند. «فیبر»، فقط در گیاهان یافت می‌شود. میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، نخود، سیب‌زمینی، سیب، کلم و کلم بروکلی، فیبر بالایی دارند و می‌توانند با سرطان مقابله کنند.



را به هم بریزد.

- از مصرف الکل اجتناب کنید. الکل ممکن است شما را خواب‌آلوده کند؛ اما از خواب جلوگیری می‌کند.

- چرت بزنید. چرت زدن بین ساعت ۱ تا ۴ بعدازظهر به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌تواند هوشیاری شما را بهبود بخشد، حافظه‌ی شما را تقویت کند و به کاهش خستگی کمک کند. انجام ورزش روزانه، دست‌کم ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، خواب را توسعه می‌بخشد. دست‌کم ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب، از کار شدید اجتناب کنید. چون آزاد شدن هورمون‌ها ممکن است شما را هوشیار نگه دارد.

### ورزش‌های مقاومتی را به برنامه‌ریزی خود اضافه کنید.

فعالیت فیزیکی می‌تواند در حفاظت علیه برخی سرطان‌ها کمک کند. ورزش می‌تواند با تنظیم سطح هورمون‌ها، به پیش‌گیری از سرطان سینه و پروستات کمک کند. همچنین با تسریع فرآیند گوارشی، از سرطان کولون، جلوگیری می‌کند. مهم نیست چه موقع ورزش را شروع کنید؛ در هر صورت، ورزش، سلامتی شما را توسعه می‌بخشد. اگر تا به حال فعالیت فیزیکی نداشته‌اید، با فعالیت‌های خفیف شروع کنید و به تدریج مدت و شدت آن‌ها را افزایش دهید.

هفته‌ای ۵ روز یا بیشتر، دست‌کم به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. هدف‌های تان را اختصاصی کنید و فعالیت‌های متنوع را برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید پیاده‌روی جزو برنامه‌ی روزمره‌تان باشد. به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، استعمال دخانیات و تاریخچه‌ی خانوادگی بیماری قلبی هستید، با پزشک خود قبل از شروع برنامه‌ی ورزشی مشورت کنید.

### وزن خود را متعادل نگه دارید.

چاقی و اضافه وزن از مشکل‌هایی است که خطر بیماری‌هایی از قبیل فشار خون بالا، بیماری قلبی-عروقی، سرطان‌های سینه، آندومتر، پروستات و کولون را افزایش می‌دهد. اگر شما اضافه وزن دارید، کم کردن فقط ۵ تا ۱۰ درصد کل وزن تان می‌تواند تأثیر عمیقی بر کاهش شانس بسیاری از سرطان‌ها و انواع بیماری‌های مربوط به چاقی داشته باشد. ورزش منظم و رژیم غذایی صحیح که کمتر از ۳۰ درصد کالری آن از چربی گرفته می‌شود، می‌تواند کمک‌کننده باشد. برای دست‌یابی به وزن مطلوب:

- به جای ۳ وعده‌ی زیاد، ۶ تا ۷ وعده غذای کوچک بخورید.

- سبزیجات و سایر غذاهای گیاهی را به حد کافی مصرف کنید.

- اگر در لیست غذا، ارزان‌ترین‌ها را جست‌وجو کنید، این شانس را دارید که غذاهایی پیدا کنید که حاوی چربی کمتر و مواد مغذی بیشتری نسبت به سایر غذاها باشند.

### هر هفته خود را از یک چیز استرس‌زا رها کنید.

استرس طولانی‌مدت می‌تواند موجب بی‌خوابی، فشار خون بالا، یبوست، افسردگی، بیماری‌های قلبی و فقر سیستم ایمنی شود. برای مقابله با

استرس، راه‌کارهای زیر را مورد استفاده قرار دهید:

- با افرادی که دوست‌شان دارید و حامی شما هستند، معاشرت کنید.

- مهارت‌های ریلکسیشن را یاد گرفته و عمل کنید.

- در ورزش‌های مناسب و دل‌پذیر، شرکت کنید.

- اجازه ندهید کار، ارتباطات، شغل و... بر شما غلبه کنند.

- برای خودتان وقت بگذارید. اگر یک روز پر مشغله دارید، هر یک ساعت به مدت ۵ دقیقه از کارتان دست بکشید، کمی قدم بزنید، یک نامه‌ی شخصی بخوانید یا کار کوچکی را انجام دهید که شما را خوشحال کند؛ اما وظیفه‌های خود را انکار نکنید که استرس اضافی به وجود می‌آورد.

- یاد بگیرید خشم و عصبانیت را از بین ببرید. به جای ادامه دادن به احساس‌های منفی یا نگرستن به خود به عنوان یک قربانی، اجازه دهید احساس‌های آشتی و سازگاری جایگزین شود.

- زندگی شخصی خود را مانند کارتان، سازمان‌دهی کنید. بیشتر مردم وقتی برای کارهای آینده برنامه‌ریزی ندارند، به طور میانگین ۳ ساعت از وقت‌شان را طی روز هدر می‌دهند.

- برای زندگی و احساس‌های تان مسؤول باشید؛ اما خود را سرزنش نکنید. - از مصرف داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش برای کنترل استرس، اجتناب کنید.

- استقلال و فضای شخصی خود را حفظ کنید.

- خود را در معرض تجربه‌های جدید قرار دهید.

- هر روز، زمان و جایی را پیدا کنید که خلوت کامل داشته باشید و احساس‌های خود را مرور کنید.

### از نور خورشید پرهیز کنید.

- اشعه‌ی «UV» خورشید، بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر، بسیار قوی است. تماس با خورشید در این ساعت‌ها باید محدود شود و در صورت تماس، از لباس‌های محافظ مانند کلاه، دستکش، لباس آستین بلند، عینک آفتابی و کرم‌های ضدآفتاب با SPF ۱۵ یا بالاتر در تمام سطح‌های در معرض خورشید استفاده نمایید. این اقدام‌ها می‌تواند مرگ‌های ناشی از «ملانوما»، کشنده‌ترین نوع سرطان پوست را تا یک‌دوم کاهش دهد.

### معاینه‌های پزشکی سالیانه را انجام دهید.

به‌طور حتم، هر ساله معاینه‌های پزشکی به‌ویژه معاینه‌ی سینه‌ها و آزمایش‌های لازم را انجام دهید. آموزش عمومی، بیشتر شامل متقاعد کردن مردم به این امر است که معاینه‌های دوره‌ای، صرف هزینه‌ای منطقی است. همه‌ی افراد باید شایع‌ترین محل‌های سرطان را بدانند. علم و دانش به‌تنهایی، محافظتی علیه عادت‌های مضر شیوه‌ی زندگی نیست. وجود یک نگرش مثبت، ضروری است. به علامت‌های هشداردهنده‌ی سرطان، توجه داشته باشید.



ماهرخ گلچین

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی