



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
بیمارستان آموزشی درمانی کوثر

سرطان و کیفیت زندگی



تهیه و تنظیم: زهره موسی آبادی

واحد ارتقا سلامت

گروه هدف: عموم مردم

۱۴۰۴ بهار

۳۴۲۸۴۷۶۰-۶۱ شماره تماس داخلی

سرطان چیست:

کلمه سرطان برای یک بیماری به کار نمی‌رود این واژه عمومی است و برای گروهی از بیماری‌ها به کار می‌رود که در آن بعضی از سلول‌های بدن به طور غیر طبیعی رشد کرده و بزرگ و زیاد میشوند.

سلول‌های سرطانی میتوانند از طریق جریان خون یا لنف به نقاط دیگر بدن بروند و گسترش یابند.

وقتی این سلول‌ها خارج از کنترل رشد میکنند ایجاد توده میکنند که به آن تومور می‌گویند همه تومور‌ها سرطانی نیستند و اغلب آنها خوش خیم هستند و زندگی را تهدید نمی‌کنند.

عوامل مختلفی چون عوامل فیزیکی عوامل شیمیایی عوامل ژنتیکی و همین‌طور سبک زندگی در ایجاد سرطان موثر اند.

اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از سرطان بسیار موثر است و جلوگیری از ابتلا به سرطان اهمیت پیدا کرده است زیرا در چند سال اخیر تعداد مرگ و میری که عامل اصلی آنها سرطان بوده بسیار زیاد شده است. به همین دلیل محققان تحقیقاتی را در زمینه تأثیرات سبک زندگی در ایجاد سرطان آغاز کرده‌اند. در این تحقیقات عواملی که باعث ایجاد بیماری سرطان می‌شوند، بررسی شده است.

کیفیت زندگی با سرطان

به خاطر داشته باشید امیدواری از سرطان قوی‌تر است



۹۰ درصد موارد ابتلا مربوط به جهش‌های ژنتیکی و شرایط محیطی هستند و کمتر از ده درصد مربوط به وراثت!

مثلاً چی؟

- استعمال دخانیات (سهمی بزرگ (حدود ۲۵٪) یعنی یک چهارم موارد ابتلا رو شامل میشه).
- چاقی و رژیم غذایی نادرست: از شرایط مهم و تأثیرگذار محیطیه که میتونه منجر به سرطان بشه!
- آلودگی هوا،
- استرس و تنش‌های روحی،
- کم تحرکی و ورزش نکردن،
- مصرف الکل،
- در معرض اشعه‌های مختلف قرار گرفتن
- عفونت‌ها
- همچنین بالا رفتن سن، تغذیه‌ی ضعیف و مصرف کم میوه و سبزیجات، مصرف مواد خوراکی مثل قندهای مصنوعی، غذاهای فرآوری شده و کنسروی، مصرف بیش از حد نمک و گوشت سوخته می‌تونه ریسک ابتلا به این بیماری رو بیشتر کنه.

توصیه های بهداشتی :

بهداشت فردی را به خوبی رعایت نمایید تا از ایجاد بیماری ویروسی یا باکتریایی در امان باشید .

در جلسات شیمی درمانی و پرتو درمانی منظم و طبق دستور پزشک حضور یابید.

داروهای خود را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید.

آرامش

*همانا با یاد خدا دل ها آرام میگردد. صبر پیشه کنید و همواره با توکل به خدا امیدوار باشید.

*روزی ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در محیط آرام و ساکت بنشینید نفس عمیق بکشید

*از چیزهایی که سبب ناراحتی شما میشوند دوری کنید.

*مثبت اندیش باشید .

*در کارهای گروهی شرکت کنید .



توصیه های رژیمی:

* از چربی ها و روغن ها به مقدار محدود استفاده کنید .

* به جای سرخ کردن بیشتر از روش های بخار پز و کبابی برای طبخ غذا استفاده کنید .

* میوه ها و سبزی های تازه نقش مهمی در سلامت جسم شما دارند .

* نمک و قند کمتری مصرف کنید .

* مصرف آبمیوه های صنعتی را محدود کنید .

* هنگام طبخ سبزی ها از پختن بیش از حد آنها اجتناب کنید چرا که باعث از بین رفتن ویتامین های آن میشود.

*زیر نظر پزشک معالج خود از ویتامین هایی نظیر C و D و E استفاده کنید .

اما بجز همه ی این موارد، موادی تحت عنوان مواد سرطان زا وجود دارند که باعث تقویت سلول های سرطانی میشن. این مواد شامل سه دسته هستن.

۱. مواد سرطان زای فیزیکی مثل اشعه فرابنفش،

۲. مواد سرطان زای شیمیایی مثل آفت کش ها،

مواد سرطان زای بیولوژیکی مثل باکتری ها و ویروس ها

جهت سبک زندگی سالم در سرطان به توصیه های زیر توجه کنید:

روحیه بالا :

در نظر داشته باشید امیدواری و تقویت روحیه نقش موثری در روند بهبودی شما دارد.

ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید.

مثبت اندیش باشید و شاد زندگی کنید.

ورزش

- با هر روشی میتوانید فعالیت بدنی داشته باشید .
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- مسافت بین خانه تا مرکز خرید و.. را پیاده طی کنید .
- فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول خود قرار دهید.