

دست در دست هم برای مبارزه با سرطان

توجه به نکات زیر ما را از ابتلا به سرطان ها مصون خواهد کرد؟

- ۱- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود دخانیات قرار نگیرید
- ۲- از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید (با کرم های ضد آفتاب از پوست خود محافظت کنید)
- ۳- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید.
- ۴- مصرف نمک، قند، شکر و روغن خود را کاهش دهید.
- ۵- روزانه ۵ عدد میوه و سبزی بخورید.
- ۶- وزن (وزن-چاقی) خود را مدیریت کنید.
- ۷- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید
- ۸- با خود دیگران و محیط زیست مهربان باشید
- ۹- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود حفاظت کنید.
- ۱۰- علایم هشدار دهنده سرطان را بشناسید به پزشک مراجعه کنید

علایمی که می توانند هشدار دهنده شروع سرطان باشند.

- ۱- تغییر رنگ و اندازه خال های پوستی
- ۲- تاخیر در بهبود زخم ها
- ۳- اختلال در بلع یا سواضمه
- ۴- استفراغ یا اسهال خونی
- ۵- توده های کوچک یا بزرگ بدن در جای بدن
- ۶- ابتلای افراد درجه اول خانواده به سرطان
- ۷- سرفه یا گرفتگی صدا برای مدت طولانی
- ۸- اسهال یا یبوست های طولانی
- ۹- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل
- ۱۰- خونریزی غیر طبیعی هنگام دفع

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار