

## با رعایت این نکات سرطان را از خودتان دور کنید

هنگامی که پیشگیری از سرطان در ذهن خطور می‌کند عقل سلیم چنین می‌گوید، بیش از ۴۰٪ سرطان‌ها ناشی از سبک غلط زندگی از قبیل سیگار کشیدن، پرخوری و ورزش نکردن است.



هنگامی که پیشگیری از سرطان در ذهن خطور می‌کند عقل سلیم چنین می‌گوید، بیش از ۴۰٪ سرطان‌ها ناشی از سبک غلط زندگی از قبیل سیگار کشیدن، پرخوری و ورزش نکردن است. گرگوری ماسترز پزشک و متخصص مرکز سرطان هلن اف گراهام می‌گوید: یکی از عوامل سرطان ریه، سیگار کشیدن است. بسیاری از سرطان‌های پوست مربوط به آفتاب سوختگی است و بسیاری از سرطان‌های رحم مربوط به عفونت. وی در ادامه می‌گوید که از طرف دیگر ژنتیک تا حدودی در تعداد معدودی از سرطان‌ها نقش دارد. به معنای دقیق کلمه، تمرکز روی رفتارهای سالم مؤثرترین راه برای کاهش خطر سرطان است. برای پیشگیری از سرطان به هیچ وجه سیگار نکشید

شاید عقلانی نباشد، اما وقتی پیشگیری از هر نوع سرطان در میان باشد کنار گذاشتن سیگار یک راه حل است. سیگار عامل ۳۰٪ از مرگ و میرهای ناشی از سرطان است. علی‌الخصوص سرطان ریه که بیش از سایر سرطان‌ها عامل مرگ مردم است. به گفته‌ی کارشناسان یکی از بهترین راه‌های کاهش خطر سرطان، اجتناب از توتون و تنباکو است. طبق مطالعه انجام شده سال ۲۰۱۰ در مجله‌ی اتحادیه پزشکی آمریکا، حتی کاهش روزانه سیگار، از ۲۰ عدد به کمتر از ۱۰ عدد، خطر سرطان ریه افراد سیگاری را ۲۷٪ کاهش می‌دهد. به نظر کارشناسان، هر چه کمتر سیگار بکشید زندگی بهتری خواهید داشت. شما می‌توانید از موسسات ترک سیگار کمک بگیرید.

### کلم بروکلی اثرات ضد سرطانی دارد

سبزیجات تنها، بخشی از یک رژیم سالم نیستند، بلکه خاصیت ضد سرطانی هم دارند. به همین دلیل هر روز ۲ و نیم پیمانه میوه و سبزیجات مصرف کنید. سبزیجات سبزرنگ به خصوص کلم بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ حاوی مواد شیمیایی گلوکوزامین‌ها هستند که در فرایند گوارش به ترکیباتی تجزیه می‌شوند که اثرات ضد سرطانی دارند. برای مثال پژوهش سال ۲۰۰۰ در مرکز آنکولوژی زنان نشان می‌دهد یکی از این ترکیبات رشد سلولهای غیرعادی در رحم انسان را کاهش می‌دهد.

سبزیجات ضد سرطانی دیگر: گوجه فرنگی حاوی لیکوپین است، فیتوشیمیایی که جلوی مولکولهای مخرب سلول را می‌گیرد این مولکول‌ها رادیکال آزاد نامیده می‌شوند. بادمجان حاوی nasunin است، آنتی‌اکسیدانی که ذخیره خونی را که سلول‌های سرطانی برای تکثیر نیاز دارند، متوقف می‌کند. به علاوه داشتن چنین رژیم‌هایی جایی برای غذاهای دیگر از جمله گوشت قرمز باقی نمی‌گذارد. مطالعات نشان می‌دهد مصرف ۶۰۰ گرم گوشت قرمز در هفته موجب سرطان روده می‌شود.

### برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، وزن خود را کنترل کنید

طبق نظر موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان (AICR)، اضافه وزن فقط به کمر شما آسیب نمی‌زند بلکه چاقی بیش از حد عامل افزایش خطر ۱۰ گونه سرطان از جمله مری، کلیه و کیسه صفرا است. بافت‌های چاق، پروتئینی تولید می‌کند که موجب التهاب می‌شود، سلولهای سرطانی را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را بالا می‌برد.

علاوه بر این، موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان تخمین می‌زند که سالانه بیش از ۱۲۰۰۰۰ مورد از سرطان‌های ایالات متحده آمریکا ناشی از اضافه وزن است. دکتر پاتریشیا گانز می‌گوید که امروزه سبک‌های خاص زندگی حفظ وزن طبیعی را دشوارتر از همیشه می‌سازد. فست‌فود ارزان هستند و بجای بیرون رفتن از خانه، بیشتر وقت خود را صرف تلویزیون و رایانه می‌کنیم. پیشنهاد وی این است که مرتب خود را وزن کنید و اگر عددهای ترازو رو به افزایش بود، اقدامی کنید. ضریب توده بدنی خود را زیر ۲۵ نگه دارید.

داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته راهی برای پیشگیری از سرطان است

وقتی پای سرطان در میان باشد، ورزش کردن به اندازه قانون غذا حیاتی است. سالانه یک سوم مرگ و میرهای ناشی از سرطان در ایالات متحده آمریکا مربوط به رژیم غذایی و فعالیت بدنی است. با وجود اینکه انجمن تحقیقات سرطان آمریکا، هر هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش در حد متوسط (۷۵ دقیقه فعالیت سخت) را توصیه می کند، تحقیقات نشان می دهد ورزش های کم و کوتاه نیز می تواند مؤثر باشد. ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته کفایت تا شانس ابتلا به سرطان سینه در زنان ۳۵٪ کاهش یابد. در آمریکا از هر ۸ زن یک نفر به این بیماری مبتلا می شود. دکتر گانز می گوید: فعالیت بدنی در کنار کمک به حفظ وزن طبیعی، التهاب را نیز کاهش می دهد و مانع از پیشرفت سلولهای سرطانی به سمت بدخیمی است.

برای پیشگیری از سرطان مشروبات الکلی را کنار بگذارید

الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دهان، گلو، روده بزرگ و سینه است. علت دقیق آن شناخته نشده است، اما محققان گمان می کنند الکل به بافت های بدن آسیب می رساند، برای مثال، در روده بزرگ باکتری می تواند الکل را به مقدار زیادی استالدنید (نوعی ماده شیمیایی که در آزمایشگاه حیوانات به عنوان عامل سرطان شناخته شده است) تبدیل کند. در زنان مصرف لیکور (نوعی مشروب الکلی) میزان استروژن (نوعی هورمون در بافت سینه) را بالا می برد و به طور پنهانی خطر سرطان سینه را افزایش می دهد.

برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست از کرم ضد آفتاب استفاده کنید

زنان ۱۸ تا ۳۹ سال نسبت به ملانوم (مهلک ترین نوع سرطان پوست) آسیب پذیرترند. در چهل سال اخیر سرعت رشد این بیماری به ۸۰٪ رسیده است. برنزه کردن پوست با اشعه ماورای بنفش تاحدی در آن نقش دارد، اما قرار گرفتن مقابل نور مستقیم آفتاب زیان آورتر است. خوشبختانه این خطر با مصرف مقدار کمی ضد آفتاب ساده، کمتر می شود.

طبق پژوهش انجام شده در سال ۲۰۱۰ بر روی ۱۶۰۰ نفر که نتایج آن در مجله ی Clinical Oncology آورده شد، افرادی که روزانه کرم ضد آفتاب استفاده می کنند ۵۰٪ کمتر از کسانی که از آن استفاده نمی کنند به ملانوم مبتلا می شوند. دکتر گانز می گوید: هر روز مقدار کمی کرم ضد آفتاب با SPF ۱۵ بزنید. حتی در زمستان و روزهای ابری از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. وی پیشنهاد می کند از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر که اشعه ماورای بنفش زیاد است از منزل بیرون نروید، استفاده از کرم ضد آفتاب همانند مسواک زدن باید یک عادت شود.

آرام باشید و از محیط های پر استرس دوری کنید

استرس به تنهایی نمی تواند عامل سرطان شود، اما به گفته ی دکتر جانز، استرس می تواند محیط درون بدن را تغییر دهد تا اینکه وضعیت پیش سرطانی آشکارتر شود. پژوهشی در سال ۲۰۱۳ در دانشگاه Ohio State نشان داد استرس دائمی، فعالیت سلول های ایمنی را بوسیله تحریک روح و روان تغییر می دهد (این کار بدن را غرق هورمون برای مثال کورتیزول می کند). حتی اگر ضروری نباشد، این امر موجب افزایش التهاب می شود که می تواند به طور پنهانی جهش سلول های سرطانی را پدید آورد.

خوشبختانه، می توان با برنامه ریزی استرس را کاهش داد. برای مثال، با انجام ورزش یوگا و چک نکردن ایمیل هایتان بعداز ساعت ۷ شب. دکتر گانز معتقد است کارهایی را انجام دهید تا بدنتان در سالم ترین شرایط قرار گیرد و جایی برای رشد سلول های سرطانی نداشته باشد.

برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید

چکاپ گرچه جلوی سرطان را نمی گیرد اما می تواند پزشکان را از علائم هشداردهنده ی پیش سرطانی (برای مثال وجود پولیپ در روده بزرگ یا یک خال مشکوک) باخبر سازد. به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند بعد از ۲۰ سالگی، برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید. زنان هر سه سال یکبار تا چهل سالگی باید تست سینه انجام دهند و بعد از آن سالی یکبار ماموگرافی انجام دهند (بررسی و آزمایش سینه تا ۲۵٪ خطر سرطان کشنده سینه را کاهش می دهد).

هر سه سال یکبار جهت پیشگیری از سرطان رحم تست پاپ اسمیر انجام دهید (از سال ۱۹۵۰ تاکنون، مرگ و میر ناشی از سرطان رحم با تست پاپ اسمیر ۷۵٪ کاهش یافته است). از ۵۰ سالگی روده بزرگ را چک کنید (اگر پیشینه

ی خانوادگی این بیماری را دارید زودتر این کار را انجام دهید.) به گفته ی کارشناسان سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.