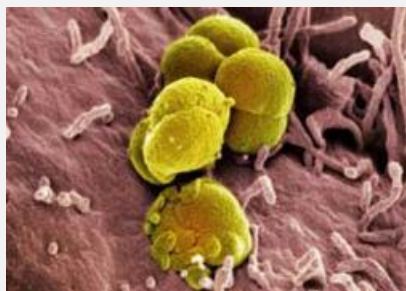


روش های ساده برای پیشگیری از سرطان

سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن است که این روند تعادل بدن را برهم می زند و پیامدهای غیرقابل جبرانی به دنبال دارد.



ورزش، ترک سیگار و مصرف غلات را فراموش نکنید

روش های ساده برای پیشگیری از سرطان

جام جم آنلاین: سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن است که این روند تعادل بدن را برهم می زند و پیامدهای غیرقابل جبرانی به دنبال دارد.

به گزارش ایسنا، متخصصان مرکز تخصصی مایوکلینیک در این باره می گویند: اغلب سلول های طبیعی بدن در پاسخ به تحریکاتی که از داخل و خارج بدن به آنها وارد می شود، رشد و تولید مثل می کنند و در نهایت می میرند. اگر این فرآیند در مسیر تعادل و صحیح خود اتفاق بیفتد، بدن سالم می ماند و عملکرد طبیعی خود را حفظ می کند اما مشکل از زمانی آغاز می شود که یک سلول طبیعی دچار جهش ژنی و یا تغییر شده و به سلول سرطانی تبدیل می شود.

این متخصصان به چند راهکار موثر برای پیشگیری از بروز چنین فرایندهای غیرطبیعی در سلول های بدن و در نتیجه پیشگیری از سرطان اشاره کرده اند.

قبل از اقدامی سیگار را ترک کنید. کشیدن سیگار نه تنها می تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد، بلکه سبب ابتلا به سرطان دهان، کلیه و پانکراس (لوزالمعده) نیز می شود.

اگر آماده نیستید که سیگار را برای همیشه ترک کنید، حداقل میزان مصرف خود را کاهش دهید تا خطر ابتلا به انواع سرطان ها کاهش یابد.

مصرف غلات را افزایش دهید. مصرف مقادیر بیشتری از غلات سیوس دار در طول روز می تواند تا 40 درصد احتمال ابتلا به سرطان پانکراس و 50 درصد احتمال ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. بررسی ها همچنین حاکی از آن است که فیبر موجود در غلات می تواند از شما در برابر ابتلا به سرطان روده و راست روده محافظت کند.

وزن خود را تا حد امکان پایین بیاورید. نتایج مطالعات نشان داده که بین اضافه وزن و ابتلا به شش نوع سرطان متفاوت از جمله سرطان سینه و روده رابطه نزدیکی وجود دارد. به علاوه افراد چاق پس از ابتلا به سرطان، کمتر از سایرین به درمان مثبت جواب می دهند.

ورزش کنید. ورزش کردن نه تنها به کنترل وزن، بلکه به پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان ها هم کمک می کند.

مصرف آنتی اکسیدان ها را افزایش دهید. مصرف میوه و سبزیجات نه تنها به کنترل وزن کمک می کند، بلکه به دلیل داشتن ترکیبات مفیدی مثل آنتی اکسیدان ها می توانند از ابتلای فرد به سرطان پیشگیری کنند.

اگر می توانید سیر بخورید. اگرچه مصرف سیر و پیاز باعث ایجاد بوی بد دهان می شود، اما نتایج مطالعات نشان می دهد که این خانواده از سبزیجات می تواند احتمال ابتلا به سرطان مغز استخوان، تخمدان و کلیه را کاهش دهد.

از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید.

و بالاخره این که تخم مرغ و ویتامین D مصرف کنید. بررسی های اخیر نشان می دهد که مصرف تخم مرغ می تواند از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری کند و ویتامین D نیز احتمال ابتلا به سرطان سینه و روده را کاهش می دهد.