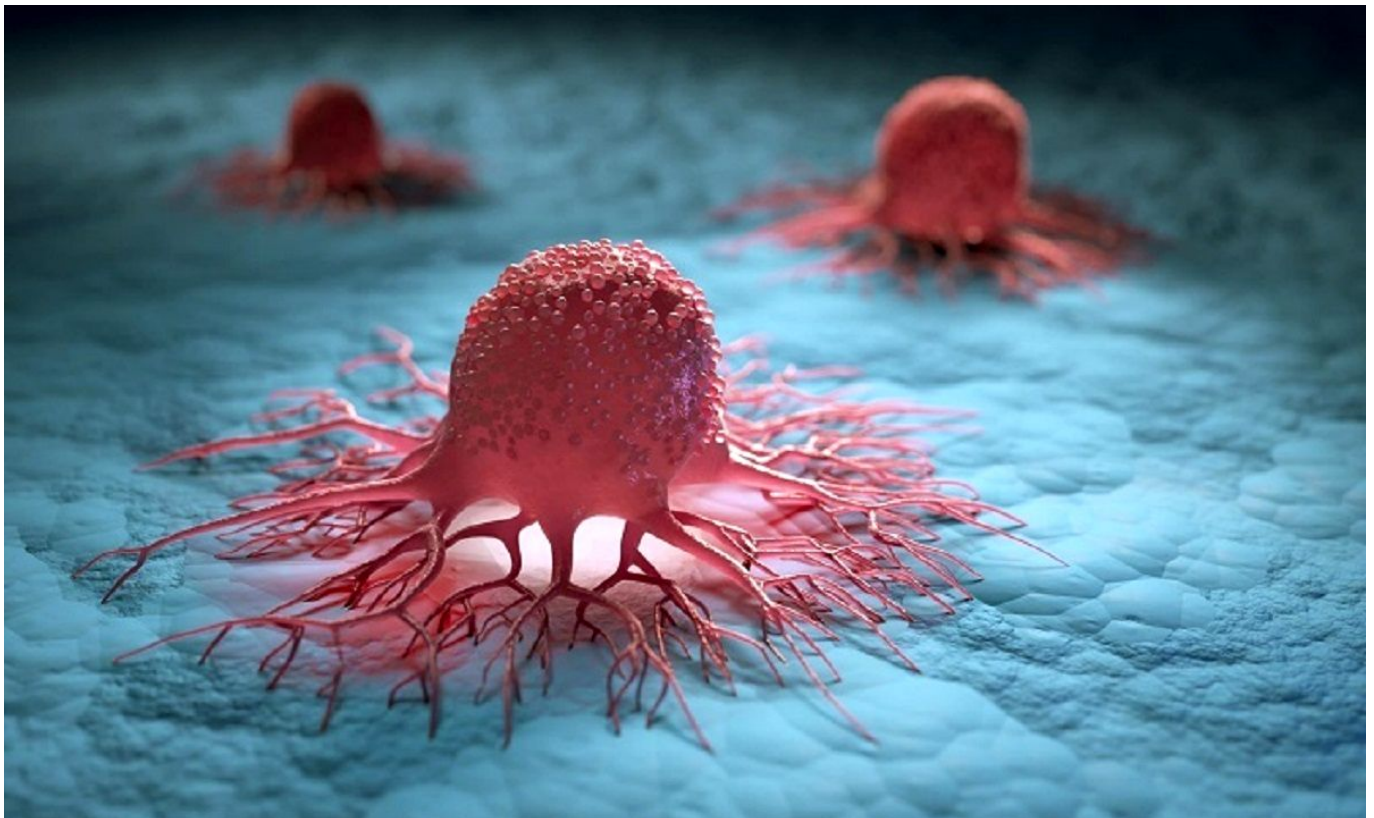


سرطان چیست؟

سرطان عارضه ای است که در آن سلول‌های غیرطبیعی به صورت کنترل نشده تکثیر یافته و می‌توانند بافت‌های مجاور را درگیر کنند. بیش از 200 نوع متفاوت از بیماری سرطان وجود دارد که هرکدام به شیوه‌های خاص ایجاد می‌شوند. چیزی که در همه مشترک است، این است که به روشی مشابه شروع می‌شوند یعنی با تغییر در ساختار طبیعی یک سلول. تقسیم سلول‌های غیر طبیعی تحت کنترل نیستند و معلوم نیست که چه زمانی متوقف می‌شود یک دسته از سلول‌های غیرطبیعی یک تومور نامیده می‌شود. همه تومورها سرطان نیستند، دو نوع تومور وجود دارد: خوشخیم و بدخیم. تومورهای خوشخیم سرطان نیستند. تومورهای بدخیم همان سرطان‌ها هستند و می‌توانند به قسمت‌های مجاور بدن حمله کنند و مانع فعالیت سلول‌های سالم آن منطقه شوند. درعین حال سلول‌های تومور بدخیم می‌توانند گسترش یافته و به نقاط دیگر بدن دست‌اندازی کنند و در مکانی دور از محل اولیه تجمعاتی از سلول‌های غیر طبیعی را ایجاد کنند. این مرحله را متاستاز می‌نامند.



حفظ وزن سالم

اضافه وزن و چاقی با بسیاری از سرطانها، از جمله مری، پانکراس، کبد، روده بزرگ، پستان و کلیه ارتباط دارد. سرطانهای دیگر ناشی از چاقی یا اضافه وزن شامل دهان، حنجره، معده، کیسه صفرا، تخمدان و پروستات هستند.

فعالیت بدنی متوسط و شدید

بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی (WHO) فعالیت بدنی مورد نیاز، شامل حداقل 150 دقیقه فعالیت متوسط یا حداقل 75 دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته و شامل 21 دقیقه فعالیت بدنی متوسط و 11 دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول روز است.

خودداری از مصرف غذاهای آماده و فوری

پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای فرآوری شده دیگر توصیه لازم برای پیشگیری از سرطان است.

کاهش مصرف گوشت های قرمز و فرآوری شده

مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده را محدود کنید. گوشت قرمز شامل عضله پستانداران، از جمله گاو، گوساله، خوک، گوسفند و بز است. گوشت فرآوری شده شامل گوشتهای شور، تخمیر شده و دودی از جمله ژامبون، کالباس، بیکن و سوسیس هستند.

کاهش مصرف قند و شکر و خوارکی های شیرین

شیرین با افزایش وزن و چاقی مرتبط است و شانس ابتلا به انواع خاصی از سرطانها را افزایش می دهند که در این مورد شما میتوانید با استفاده از شیرین کننده های رژیمی جای یا قهوه خود را شیرین و نوش جان کنید و حتی میتوانید از مواد غذایی که از این شیرین کننده ها در آنها استفاده شده است استفاده کنید.

پرهیز از مصرف الکل

گایدلاین های جهانی پرهیز کامل از مصرف الکل را توصیه کرده اند. شواهد قوی حاکی از ارتباط نوشیدنی های الکلی با سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، روده بزرگ، پستان و معده است.

پرهیز از اتکا به مکمل ها برای تامین نیازهای تغذیه ای

به مکمل ها برای تامین نیازهای تغذیه ای خود تکیه نکنید. هیچ گونه شواهد قوی مبنی بر ارتباط مصرف مکمل های غذایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان به جز مصرف کلسیم در مبتلایان سرطان روده بزرگ، وجود ندارد؛ حتی شواهد قوی نشان می دهند مکمل های بتاکاروتن با

دوز بالا می توانند خطر ابتلا به سرطان ریه را در برخی موارد افزایش دهند.

تغذیه نوزاد با شیر مادر

شواهد قوی علمی نشان داده اند که شیر دادن به نوزاد، از مادران در برابر سرطان پستان محافظت می کند و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را در آنها کاهش می دهد. تغذیه با شیر مادر باعث رشد سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن نوزادان می شود و خطر ابتلا به آسم، دیابت نوع 2، اضافه وزن و چاقی را در آنها کاهش می دهد.