

پیشگیری از بروز سرطان

بخش بزرگی از علل سرطان ها شناخته شده نیستند اما با رعایت چند نکته می توان از بروز حداقل ۱/۳ سرطان ها جلوگیری نمود:

۱. عدم استعمال دخانیات
۲. عدم مصرف مشروبات الکلی
۳. رعایت رژیم غذایی مناسب: مصرف سبزیجات و میوه جات (روزانه و به مقدار کافی)، استفاده کم از غذاهای با منشا چربی حیوانی، عدم مصرف مواد غذایی دارای ماده نگهدارنده نیتريت مثل سوسیس و کالباس، عدم مصرف غذاهای کپک زده، شور، دوداندود و نمک سود
۴. نگه داشتن وزن در حد طبیعی
۵. انجام فعالیت های ورزشی منظم
۶. محدودیت مواجهه با عوامل شغلی خطر زا
۷. جلوگیری از مواجهه طولانی با نور آفتاب (بهخصوص در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر)
۸. پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطان های خانوادگی
۹. رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماری های مقاربتی