

شیوه زندگی سالم و سرطان های شایع مردان:



سرطان دومین عامل مرگ در جهان به شمار می رود. ریه، پروستات، کلورکتال، معده و کبد شایع ترین سرطان ها در مردان و پستان، کلورکتال، ریه، دهانه رحم و تیروئید شایع ترین سرطان ها در زنان دنیا می باشد.

شایع ترین سرطان ها در کل جمعیت کشور شامل سرطان های پستان، پروستات، کولورکتال، پوست (غیر ملانوما) و معده بود. شایع ترین سرطان ها در مردان ایران، پروستات، معده، پوست (غیر ملانوما)، کولورکتال و مثانه و در زنان ایران، پستان، کولورکتال، تیروئید، پوست (غیر ملانوما) و معده بود.

رژیم غذایی

رژیم غذایی ناسالم یک عامل خطر جهانی برای سلامتی به شمار می رود. افزایش تولید غذاهای فرآوری شده، توسعه سریع شهرنشینی و تغییر شیوه زندگی منجر به تغییر در الگوی رژیم غذایی شده است. مصرف مواد غذایی با انرژی زیاد، چربی، شکر و نمک افزایش یافته و افراد زیادی، مقدار کافی میوه،

سبزی و سایر منابع فیبر غذایی مانند غلات دانه کامل در بسیاری از افراد دریافت نمی کنند .

این تغییرات منجر به افزایش بروز بیماری های مزمن نظیر انواع سرطان شده است.

عوامل غذایی محافظت کننده در برابر سرطان:

دریافت کافی سبزی و میوه- میوه ها و سبزیهای رنگی غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه می شود روزانه ۵ واحد میوه و سبزی (حداقل ۲ واحد میوه و ۳ واحد سبزی) از انواع مختلف استفاده شود. آنتی اکسیدان ها که از بروز تغییرات بدخیم در سلول ها و بافت ها جلوگیری می کنند، در میوه ها و سبزی ها فراوان هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان، استفاده از میوه و سبزی تازه است و مصرف مکمل ها و قرص های ویتامین توصیه نمی شود .

فعالیت بدنی:

کم تحرکی از عوامل خطر بیماری های مزمن و مرگ در جهان می باشد و موجب افزایش خطر سرطان، بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت به میزان ۲۰ تا ۳۰ درصد می شود. برآورد می شود که در صورت افزایش فعالیت بدنی، سالانه از ۴ تا ۵ میلیون مرگ جلوگیری شود. از هر ۴ فرد بزرگسال، یک نفر فعالیت بدنی کافی ندارند .

فعالیت بدنی کافی، بروز سرطان های مثانه، کولون، مری، معده و کلیه را در افراد بزرگسال کاهش می دهد. برای افراد بهبود یافته از سرطان، فعالیت بدنی میزان مرگ ناشی از تمام علت ها را کاهش می دهد و خطر عود مجدد سرطان یا ایجاد دومین سرطان را کم می کند.