

تناسب اندام و داشتن وزنی مناسب می تواند در پیشگیری از بدخیمی مفید بوده و خطر انواع بدخیمی از جمله بدخیمی سینه ، پروستات ، ریه ، کولون و کلیه را کاهش دهد ، همچنین ورزش هم ، نه تنها می تواند به حفظ وزن شما کمک کند بلکه ممکن است خطر بدخیمی کولون و پستان را کاهش دهد.



رفتارهای جنسی پرخطر یا استفاده از سوزن آلوده می توانند باعث آلوده شدن شما به انواع ویروس شوند که خود افزایش دهنده خطر بدخیمی هایی مانند بدخیمی مقعد ، کبد ، آلت تناسلی و ریه هستند. همچنین استفاده از سوزن های آلوده می تواند شما را در معرض خطر هپاتیت قرار داده که خود باعث افزایش خطر بدخیمی کبد می شود.

به طور منظم خود را برای انواع شایع تر بدخیمی ، معاینه و چکاپ کنید. به تغییرات بدنتان توجه کنید ، به این ترتیب امکان تشخیص زودرس بدخیمی و موفقیت بیشتر درمان آن فراهم می شود.

- اگر متوجه ایجاد تغییری شدید ، به پزشک مراجعه کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳
شماره تماس : ۰۸۴۲۶۰۳۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری : OH-PE-B32/02

توده قابل پیشگیری و درمان است ؛ با فودمراقبتی و امید

پیشگیری از

بدخیمی

راه کارهای



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید
واحد آموزش سلامت

سیگار نکشید

استفاده از هرنوع سیگار شما را در معرض خطر بدخیمی قرار می دهد. سیگار کشیدن با انواع مختلفی از بدخیمی از جمله بدخیمی ریه ، بدخیمی مثانه و کلیه در ارتباط است. همچنین جویدن تنباکو می تواند باعث بدخیمی حفره دهان و پانکراس شود.

حتی اگر سیگار نمی کشید ، در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفتن هم می تواند باعث بدخیمی ریه در شما شود.

هرچند انتخاب غذاهای سالم نمی تواند جلوگیری از بدخیمی را تضمین کند اما ممکن است بتواند خطر ابتلاء را کاهش دهد.

مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید :

رژیم غذایی خود را بر پایه میوه ها ، سبزیجات و همچنین غلات کامل و دانه ها بنا کنید.

محدود کردن مصرف چربی :

غذاهای کم چرب را انتخاب کنید چرا که غذاهای چرب می توانند باعث چاقی شوند و چاقی نیز می تواند ریسک بدخیمی را افزایش دهد.

الکل نخورید :

خطر انواع مختلف بدخیمی از جمله بدخیمی کبد و کلیه با میزان الکی که می خورید ارتباط دارد.

رژیم غذایی سالم



2

مددجوی گرمی

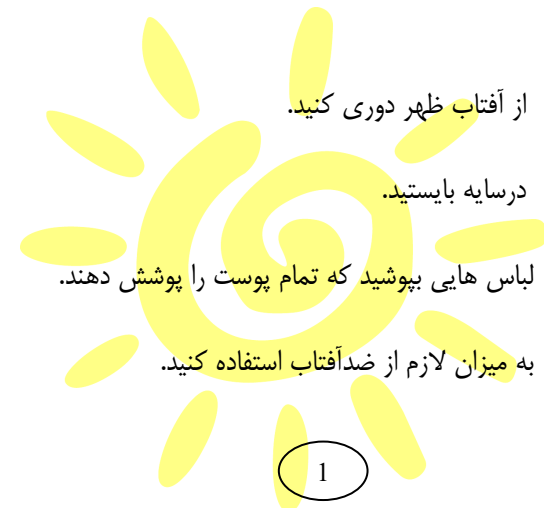
این راهنما جهت آشنایی شما با راهکار های پیشگیری از بدخیمی تهیه شده است . امیدواریم که این محتوا در سلامت شما مؤثر باشد.

مقدمه

سبک زندگی شما تا حد قابل توجهی می تواند خطر ابتلا به بدخیمی را کاهش دهد. یک سوم تمام بدخیمی ها در کل دنیا با تغذیه سالم ، اجتناب از سیگار و حفظ وزن در حد متعادل قابل پیشگیری هستند .

توصیه های زیر را به برنامه های روزانه تان اضافه کنید ، بدن و سیستم ایمنی خود را از این طریق تقویت کنید و به جنگ یکی از

مهلک ترین بیماری ها یعنی بدخیمی بروید :



از آفتاب ظهر دوری کنید.

در سایه بایستید.

لباس هایی بپوشید که تمام پوست را پوشش دهند.

به میزان لازم از ضدآفتاب استفاده کنید.

1

محافظت در برابر نور خورشید

سیگار نکشید !!!



3