

"پیشگیری از انواع سرطان در یک نگاه"

سرطان: به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که به صورت رشد بی‌رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول‌های بدن انسان ایجاد می‌شود. در برخی از شرایط به عللی یک سلول تغییر شکل پیدا کرده و تبدیل به یک سلول سرطانی می‌شود. سلول سرطانی شباهت زیادی به سلول‌های طبیعی بدن ندارد و برای هدف خاصی، یا وظیفه‌ی بخصوصی تقسیم‌بندی نمی‌شود. تقسیم‌بندی بی‌هدف و سریع سلول‌های سرطانی در هر نقطه از بدن که باشد به تدریج توده یا توموری تشکیل می‌دهد. این توده با ترشح موادی به داخل بدن و یا فشار به اعضای مجاور موجب اختلالات عظیمی در بدن می‌گردد. سلول‌های سرطانی بعد از یک دوره مشخص از بین نمی‌روند و بدون هدف خاصی رشد می‌کنند. به مجموعه این توده سلولی و علائم و عوارض آن‌ها بیماری سرطان گفته می‌شود.

طبقه‌بندی سرطان‌ها:

کارسینوم: سرطان‌هایی که منشأ آن پوست یا بافت‌هایی است که سطح داخلی اندام‌ها را می‌پوشاند.
سارکوم: سرطانی که در استخوان، غضروف، چربی، عضله، عروق خونی و یا سایر بافت‌های همبند یا پشتیبان آغاز می‌شود.

لوسمی: سرطانی که در بافت‌های خون ساز مانند مغز استخوان شروع می‌شود و باعث تولید شمار زیادی از سلول‌های خونی غیرطبیعی شده و این سلول‌های غیرطبیعی وارد خون می‌شوند.
لنفوم و میلوم: سرطانی که در سلول‌های دستگاه ایمنی شروع می‌شود.
سرطان دستگاه عصبی مرکزی: سرطانی که در بافت مغز و طناب نخاعی آغاز می‌شود.

عوامل بوجود آورنده سرطان:

۱- عوامل خطر ساز مربوط به رفتار یا سبک زندگی: مثل مصرف دخانیات، الکل، تغذیه نامناسب، چاقی و عدم تحرک جسمانی

۲- عوامل خطر ساز ژنتیکی یا زمینه ارثی

۳- عوامل خطر ساز محیطی: مثل مواد شیمیایی مختلف از جمله آزرست، فلزات سنگین و ...، آلودگی‌های محیطی، آلودگی هوا و خاک و ...، آلودگی غذا با مواد شیمیایی سموم قارچ‌ها و کپک‌ها، مواد نگهدارنده مثل نیتريت و نیترات سدیم، پرتوهای یونساز مثل اشعه X، ماوراء بنفش خورشید و ...

۴- عوامل خطر ساز پزشکی: اشعه درمانی، مصرف برخی داروها و ...

۵- ابتلا به بعضی از بیماری‌های: مثل هیپاتیت، پاپیلوماویروس، هلیکوباکتریلوری و ... و بیماری‌های سرکوب کننده سیستم ایمنی

از بین عوامل فوق بیشترین سهم را عوامل مربوط به تغذیه، سبک زندگی و مصرف دخانیات به خود اختصاص داده‌اند. چاقی، کم تحرکی و عدم ورزش و مصرف دخانیات، استفاده از غذاهای چرب، سرخ کردنی، فست فودها، کمبود فیبر در غذا، عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات به صورت روزانه مهمترین عوامل خطر ساز سرطان هستند. **نیتريت و نیترات** سدیم مورد استفاده به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده در محصولات غذایی، تولید **نیتروزامین**‌ها را نموده که در سرطان‌زا بودن آن هیچ شکی نیست و متأسفانه این محصولات در سبد غذایی خانوارها برای خود جایگاه محکمی بدست آورده است.

علائم بیماریهای سرطانی (علائم هشدار دهنده) : با مشاهده هر کدام از علائم زیر فوراً به پزشک

مراجعه نمائید و صریحاً به او بگوئید که به سرطان مشکوک هستید تا دقیقاً بررسی شوید

۱. کاهش وزن غیرقابل توصیه با علت های دیگر
۲. تب طولانی مدت بدون علت مشخص
۳. تغییر طولانی مدت در اجابت مزاج در افراد مسن یا خون در مدفوع
۴. خونریزی و ترشحات غیرطبیعی زنانه
۵. وجود توده یا غده سفت در سینه یا هر جای بدن
۶. وجود غده های زیرجلدی بدون درد و در حال بزرگ شدن و زخمی که بهبود نمی آید.
۷. هر گونه تغییر در شکل اندازه و رنگ و ... در خال های پوستی
۸. سرفه های طولانی مدت
۹. سیری زودرس و کاهش اشتها به همراه کاهش خون
۱۰. خشونت صدا

باورهای غلط در مورد سرطان

باور غلط : ابتلا به سرطان مساوی با مرگ حتمی است. **باور صحیح (واقعیت) :** بسیاری از سرطان ها که زمانی ابتلا به آنها مرگ حتمی در نظر گرفته می شد، امروزه قابل درمان هستند و اغلب بیماران به طور کامل معالجه می شوند. **باور غلط :** سرطان تقدیر و سرنوشت من بود. **باور صحیح (واقعیت) :** با راهکارهای مناسب و رعایت و اجتناب از عوامل خطر ساز گفته شده از هر سه مورد سرطان یکی را می توان پیشگیری نمود. **باور غلط :** سرطان بیماری سالمندان، ثروتمندان و کشورهای پیشرفته است. **باور صحیح (واقعیت) :** سرطان برای هیچ فرد یا کشوری استثناء قائل نیست یک همه گیری جهانی است. **باور غلط :** سرطان فقط یک بیماری و مشکل سلامت است. **باور صحیح (واقعیت) :** سرطان تنها یک مشکل سلامت نیست بلکه گستره وسیعی از مشکلات اقتصادی اجتماعی و... را در جوامع ایجاد می کند.

انواع سرطان ها در یک نگاه

مغز - Brain علائم: احساس فشار در داخل جمجمه، سردرد که غالباً صبح ها بدتر می شود، تهوع و استفراغ، تغییر در صحبت کردن یا شنیدن یا دیدن، مشکلات در تعادل و راه رفتن، مشکلات در تفکر و حافظه، انقباض و حرکت شدید و کشش ماهیچه، بی حسی یا گزگز دست ها و پاها، ضعف، تشنج، تاری دید، تغییرات هشیاری، بی خوابی و گیجی.

انواع: انواع تومورهای مغزی بسته به مکانی که توده در آنجا رشد می کند متفاوت است اما در مجموع دو نوع سرطان مغز وجود دارد. سرطان اولیه مغز که از خود سلول های مغز شروع می شود و سرطان متاستاتیک مغز که از نقطه دیگری در بدن مانند ریه شروع شده و به مغز گسترش یافته است. **دلیل:** وراثت، ناشناخته **درصد ابتلا:** بیماری های ژنتیکی در بروز این نوع سرطان نقش دارند. کسانی که سابقه ملانوم ، سرطان سینه، ریه و کلیه دارند، بیشتر در معرض خطرند. احتمال ابتلای کسانی که با ماده کلریدوینیل موجود در پوشش سیسم، پپ و دود تنباکو در ارتباطند، به این نوع از سرطان بیشتر است.

چشم - Eyeneoplasm علائم: برق زدن داخل چشم، مگس پرانی و تاری دید از علائم آن هستند. انواع: به دو صورت خوش خیم مانند تراتوم و بدخیم مانند رابدومیوسارکوم نمود پیدا می کند. **دلایل:** وراثت، ناشناخته **درصد ابتلا:** این سرطان در برخی نژادها شیوع بیشتر و در برخی دیگر شیوع کمتری دارد. این تومور در نژادهای سفیدپوست و آمریکای شمالی و اروپایی شیوع بیشتری دارد. شیوع این تومور در کشورمان بالاتر از متوسط جهانی نیست.

حنجره - Lirynx **علائم:** گرفتگی طولانی مدت صدا یا تغییرات صدا بدون علت مشخص، احساس وجود توده ای در گلو، برآمدگی در ناحیه گردن، تنگی نفس در اثر فعالیت، سرفه مزمن، سختی یا احساس درد هنگام بلع غذا، سرفه همراه با خلط خونی، غده های لنفاوی متورم و سفتی در گردن، احساس درد همگام لمس گلو، تنفس صدادار، بوی بد دهان، کاهش وزن، گوش درد بدون عفونت. **دلایل:** مصرف سیگار و الکل، سابقه ابتلا به دیگر سرطان های سر و گردن، استنشاق مداوم اسید سولفوریک، نیکل و آزبست. **درصد ابتلا:** احتمال ابتلای مردان چهار برابر زنان است.

دهان - Oral **علائم:** علائم این بیماری بیشتر یک برآمدگی در ناحیه دهان، خونریزی، زخم، رنگ پریدگی. انواع: سرطان در ناحیه زبان، کف دهان، کام سخت و لثه. **دلایل:** مصرف دخانیات، جویدن تنباکو، نور خورشید، الکل. **درصد ابتلا:** در صورتی که زودتر تشخیص داده شود، احتمال زنده ماندن بیشتر است.

تیروئید - Thyroid **علائم:** سرفه، مشکل در بلع غذا، بزرگ شدن غده تیروئید، تغییر صدا و ورم کردن، برآمدگی ندول تیروئید. **دلایل:** وراثت، اشعه رادیواکتیو **سن:** در هر سنی ممکن است بروز کند. اما معمولاً در زنان بیشتر در دهه های ۴۰ و ۵۰ زندگی و مردان معمولاً در دهه های ۶۰ و ۷۰ رخ می دهد. **درصد ابتلا:** در زنان حدود سه برابر بیشتر از مردان رخ می دهد.

روده - Colorectal **علائم:** عفونت، تب، بواسیر، بیماری های التهابی روده، اسهال، یبوست، کاهش قطر مدفوع، خون در مدفوع، دردهای قولنجی معده، استفراغ، ضعف و خستگی، یرقان، کاهش قابل ملاحظه وزن، گاز معده، نفخ. **دلایل:** چاقی، مصرف الکل، استفاده از دخانیات، مصرف غذای چرب، پولیپ روده ای. **درصد ابتلا:** در رده بندی سرطان ها از نظر ابتلا در رتبه سوم قرار دارد. احتمال بروز این بیماری در زنان کمتر از مردان است.

تخمدان - Ovarian **علائم:** درد و فشار در لگن، یبوست، تکرر ادرار، درد شدید در قاعدگی. **دلایل:** وراثت، مصرف غذاهای چرب، یائسگی، بلوغ زودرس، مصرف قرص ضدباروری. **سن:** شایع ترین سن ابتلا حدود چهل تا پنجاه سالگی است.

بیضه - Testicular **علائم:** بزرگی، احساس وجود توده، درد، کمردرد، درد زیر شکم و ورم پاها. **انواع:** بسته به این که در چه بافت سلولی به وجود بیاید، به دو نوع تقسیم می شود: سمینوما و غیرسمینوما. **دلایل:** وراثت، هرنی (فتق) در ناحیه کشاله ران، بیماری کریپتورکیدیسم (عدم نزول بیضه ها در اسکروتوم). **درصد ابتلا:** احتمال ابتلای هر مردی به این سرطان ۰٫۴ درصد است. در مردان سفیدپوست شایع تر است.

مثانه - Bladder **علائم:** خون در ادرار، کم خونی، تکرر ادرار، سوزش ادرار، کاهش وزن قابل توجه، دردهای استخوانی. **دلایل:** استعمال دخانیات و وراثت **درصد ابتلا:** میزان بروز سرطان مثانه در مردان بیشتر است. سرطان مثانه در سفیدپوستان بیش از سیاه پوستان است. در ایران مردان چهار برابر بیشتر از زنان به سرطان مثانه مبتلا می شوند.

پروستات - Prostate **علائم:** اختلال در آغاز ادرار، تکرر ادرار مخصوصاً شب ها، خارج شدن ادرار به صورت قطره قطره، خروج ادرار با فشار کم، خون در ادرار، درد هنگام دفع ادرار، درد در ناحیه لگن و پایین کمر، کاهش وزن. **دلایل:** وراثت، چاقی، سوزاک (بیماری مقاربتی) **سن:** با افزایش سن، سرطان پروستات هم افزایش می یابد. بیشتر در کشورهای توسعه یافته دیده می شود.

رحم - Endometre **علائم:** خونریزی، تکرر ادرار، درد در ناحیه لگن، ترشح **انواع:** فیبروم، اندومتریوم **دلایل:** چاقی، دیابت، فشار خون، نازایی، نامنظم بودن، عادت ماهیانه، یائسگی دیررس، ابتلا به سرطان های دیگر. **سن:** سرطان رحم بیشتر در زنان بالای ۵۰ روی می دهد. شایع است. خطر ابتلا با افزایش سن زیاد می شود.

درصد ابتلا: خطر ابتلا در نژاد سفید، بیشتر از نژاد سیاه است. این نوع سرطان یک سرطان قابل درمان است.

دهانه رحم - Cervical علائم: خونریزی بدون توجیه، ترشح مداوم، درد و خونریزی، درد شکمی، بی اشتها و کاهش وزن، کم خونی. **دلایل:** سیگار کشیدن، سیستم ایمنی ضعیف بدن، استفاده از قرص ضدبارداری خوراکی، شروع رابطه جنسی از سنین پایین، ویروس. **سن:** زنانی که در دوران باروری هستند: در بین سنین ۱۵ تا ۴۵ سال. **درصد ابتلا:** در رده بندی شایع ترین سرطان ها در رتبه چهارم است. تقریباً ۷۰ درصد از موارد سرطان دهانه رحم در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد.

پانکراس - Pancreatic علائم: در صورتی که بیماری پیشرفت کند، علائم خود را نشان می دهد. یرقان، ادرار تیره و مدفوع روشن، لخته خونی، سوء هاضمه، اسهال، تهوع، کاهش اشتها، کمبود وزن. **دلایل:** استعمال دخانیات، چاقی، دیابت و شرایط ژنتیکی خاص و نادر، پانکراتیک (التهاب شدید پانکراس)، آسیب دیدن کبد. **درصد ابتلا:** در سال ۲۰۱۳ سرطان پانکراس هفتمین عامل مرگ ناشی از سرطان بوده است. در زنان شایع تر است.

معدة - Gastric علائم: کاهش اشتها و کاهش وزن، درد معده، علائم سوء هاضمه مانند آروغ زدن و تهوع، احساس پری معده حتی پس از خوردن مقادیر کم غذا، تهوع و استفراغ، سوزش سر دل و علائم شبیه به زخم معده، ورم معده، مدفوع سیاه، کم خونی و توده قابل لمس در بالای شکم. **دلایل:** سوء تغذیه، مصرف مداوم مواد غذایی چرب، شور و غذاهای آماده، عفونت به باکتری هلیکوباکتر پیلوری، زخم معده، ورم معده، مصرف سیگار و الکل و وراثت. **درصد ابتلا:** این سرطان در آقایان و افرادی که گروه خونی A دارند، بیشتر است. سرطان معده در آسیایی ها، جزیره نشین های اقیانوس آرام، اسپانیایی ها و آمریکایی های آفریقایی تبار شایع تر است.

کیسه صفرا - Gallbladder علائم: درد شکم، یرقان، از دست دادن اشتها، کاهش وزن غیرقابل توضیح و تورم معده، حالت تهوع، استفراغ، لاغری، خارش شدید، سیاه شدن مدفوع، بزرگ شدن کیسه صفرا. **دلایل:** چاقی، وراثت، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی. **درصد ابتلا:** در زنان شایع تر از مردان است. با حدود هفت نفر از ۱۰ نفر در زنان تشخیص داده می شود. در افراد مسن، به خصوص افراد بالای ۷۰ سال سن شایع تر است.

کلیه - Kidney علائم: در مراحل اولیه بیماری علامت ظاهری ندارد و معمولاً به طور تصادفی به کمک سی تی اسکن تشخیص داده می شود. درد در پهلوها یا یک طرف پهلو، وجود خون در ادرار، احساس فشار در شکم و در مراحل تکامل یافته سرطان، وجود توده قابل لمس، فشار خون بالا، تب و تعریق داغ، خستگی و سردرد مداوم، لاغری غیرقابل توصیف و پایین آمدن توانایی بدن. **دلایل:** استعمال دخانیات، چاقی مفرط، فشار خون بالا، دیالیز طولانی مدت، تماس با برخی مواد شیمیایی، کادمیوم. **سن:** سرطان کلیه معمولاً در افراد بالاتر از ۴۰ سال دیده می شود. البته بعضی از انواع سرطان های کلیه مخصوص کودکان است. **درصد ابتلا:** در مردان شایع تر است. **این نوع سرطان لقب موذی ترین سرطان را دارد.**

کبد - Liver علائم: درد در شکم و پشت، تهوع، کم خونی، زردی، خارش، کاهش وزن و تب، تعریق، زردی، بزرگ شدن کبد. **دلایل:** هپاتیت C، هپاتیت مزمن، سیروز، سم قارچی آفلاتوکسین، چاقی، بیماری

ذخیره ای آهن، مصرف بیش از حد الکل، دیابت. **درصد ابتلا:** در مردان شایع تر است.

نای - Esophageal علائم: سختی در بلعیدن، کاهش وزن، درد هنگام بلعیدن، گرفتگی صدا، گره های لنفاوی متورم شده (ایجاد غده) اطراف استخوان ترقوه، سرفه خشک، استفراغ خونی. **دلیل:** مصرف دخانیات، الکل، نوشیدنی های بسیار داغ و رژیم غذایی نامناسب. **درصد ابتلا:** در مردان شایع تر است.

پستان - Breast علائم: درد، ترشح، احساس وجود توده پس از لمس، تغییر رنگ، تغییر شکل، سفتی یا شلی پوست، بزرگی غده لنفاوی زیر بغل، تغییر اندازه. **دلایل:** نازایی، بلوغ زودرس، یائسگی دیررس، چاقی پس از یائسگی. **درصد ابتلا:** شایع ترین سرطان در زنان ایرانی، سرطان سینه است. سن ابتلا به سرطان سینه در زنان ایرانی پنج تا ۱۰ سال کمتر از کشورهای دیگر است.

ریه - Lung علائم: سرفه، ترشحات خونی، خس خس سینه یا تنگی نفس، کاهش وزن، تب، درد قفسه سینه، درد استخوان **دلایل:** آلودگی هوا، استعمال دخانیات، پرتوهای یونیزان و برخی مواد شیمیایی، گرد و غبار و دود حاوی نیکل، کروم و فلزات دیگر، وراثت. **درصد ابتلا:** در سراسر دنیا سرطان ریه شایع ترین سرطان از لحاظ شیوع و مرگ و میر به شمار می رود.

استخوان - Bone علائم: درد و ورم، حساسیت در ناحیه مبتلا، اختلال در حرکات طبیعی استخوان ها، ضعف در ناحیه استخوان ها، خستگی، تب، کاهش وزن، نازک شدن جدار استخوان، خوردگی استخوان، کم خونی و ضعف عمومی، براق شدن پوست در سطح تومور. **دلایل:** وراثت، اشعه های یونیزان و برخی مواد شیمیایی، ویروس. **درصد ابتلا:** در مردان شایع تر است. معمولاً تومورهای استخوانی در استخوان های دراز دست ها و پاها، اطراف زانوها و شانه ها بروز می کند.

خون - Leukemia علائم: کم خونی و علائم ناشی از کم خونی مانند خستگی، رنگ پریدگی یا احساس ناخوشی عمومی، کبودی، خونریزی در لثه ها یا بینی، خون در مدفوع یا ادرار، تومور غده لنفاوی و عفونت. **دلایل:** سیگار کشیدن، پرتویونی، برخی مواد شیمیایی مانند بنزین، سابقه شیمی درمانی، وراثت. **درصد ابتلا:** معمول ترین نوع سرطان در میان کودکان است، سه چهارم موارد سرطان خون در کودکان اتفاق می افتد. البته این به این معنا نیست که سرطان خون در بزرگسالان دیده نمی شود. انواعی از این نوع سرطان مخصوص بزرگسالان است. با افزایش سن، ابتلا به سرطان افزایش می یابد. **سرطان خون بیماری کشورهای توسعه یافته است.**

پوست - Skin علائم: زخم هایی که این ویژگی ها را داشته باشند، نامتقارن، دارای لبه های نامنظم، رنگ غیر یک دست، با قطر بیش از شش میلی متر که افزایش هم می یابند. جوشی که ظاهر، اندازه و رنگ آن تغییر کند یا ناهموار و زمخت شود. **دلایل:** آفتاب سوختگی، قرار گرفتن بیش از حد در برابر نور آفتاب، وراثت، ضعف سیستم ایمنی، قرار گرفتن در معرض تشعشع. **درصد ابتلا:** در اروپا و در آمریکا شایع تر است.

توصیه های لازم جهت پیشگیری از انواع سرطان ها :

* رژیم غذایی خود را بر اساس مواد گیاهی که حاوی مقدار زیادی از انواع سبزی ها ، میوه ها، حبوبات و مواد نشاسته ای تصفیه نشده است قرار دهید. در تمام طول سال روزانه ۴۰۰ تا ۸۰۰ گرم

سبزی و میوه مصرف کنید. نکته مهم در مصرف میوه و سبزی این است که در تمام طول سال مصرف شوند. سبزیجات دارای برگ سبز و رنگ قرمز مثل گوجه فرنگی و مرکبات بیش از سایر مواد اثر پیشگیری کننده دارند.

* از بروز چاقی پیشگیری کنید و از ازدیاد وزن به میزان بیش از 5 Kg بعد از سن بلوغ جلوگیری کنید.
* فعالیت بدنی خود را زیاد کنید.

* روزانه ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم غلات و حبوبات مصرف کنید. مصرف غلات همراه با سبوس شانس سرطان معده را کم می کند.

* مصرف قند و شکر را محدود کنید.

* (آرد و برنج سفید) بعلت کمبود مواد مغذی شانس سرطان مری و معده را افزایش می دهد.

* از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید. مصرف الکل شانس بروز سرطان های دهان ، حلق ، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده را به طور قطع افزایش می دهد.

* مصرف گوشت قرمز را به کمتر از ۸۰ گرم در روز برسانید. مصرف گوشت مرغ و ماهی بر گوشت قرمز ارجحیت دارد. مصرف زیاد گوشت قرمز شانس ابتلاء به سرطان های روده بزرگ و رکتوم و احتمالاً لوزالمعده، سینه، پروستات و کلیه را افزایش می دهد. گوشت قرمز یک منبع مهم چربی های حیوانی است و این نوع چربی ها شانس ابتلا به سرطان های روده بزرگ، رکتوم، سینه، رحم و پروستات را افزایش می دهد.
* مصرف نمک را به کمتر از ۶ گرم در روز محدود کنید. از ادویه گیاهی برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. رژیم غذایی پر نمک احتمال بروز سرطان حلق - بینی (نازو فارنکس) را زیاد می کند. درمورد کودکان مصرف نمک کمتر از ۳ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری توصیه می شود.

* از مصرف غذاهای کپک زده خودداری کنید و مواد غذایی را طوری نگهداری کنید که با کپک آلوده نشوند. سم های کپکی در بروز سرطان اولیه کبد نقش دارند. مواد غذایی فاسد شدنی را اگر فوراً مصرف نمی کنید باید به حالت یخ زده نگهداری کنید.

* مواد افزودنی مجاز و آلاینده های غذایی اگر در سطح مجاز و تحت کنترل دقیق باشند زیان آور نیستند. ولی مصرف آنها در غلظت های بالا بخصوص در کشورهای در حال توسعه که کنترل دقیق در این موارد انجام نمی شود خطرناک است. بعضی از مواد آلاینده کشاورزی جزء مواد سرطان زا هستند.

* مصرف گوشت کباب شده بر روی شعله مستقیم آتش را محدود کنید. مصرف زیاد گوشت و ماهی کباب شده شانس ابتلا به سرطان معده و مصرف زیاد گوشت برشته و سرخ شده شانس ابتلا به سرطان های روده بزرگ و رکتوم را افزایش می دهد. سوزاندن زغال و چوب باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. بهترین روش پخت مواد غذایی آب پز کردن ، بخار پز کردن یا استفاده از میکروویو می باشد.

* در صورت عدم رعایت نکات ذکر شده قبلی، مصرف مکمل های غذایی به صورت ویتامین و غیره در پیشگیری از سرطان کمکی نمی کند.

* از استعمال توتون و تنباکو چه بصورت جویدن یا دود کردن خودداری کنید. توتون و تنباکو علت عمده سرطان ریه است و یکی از مهمترین علل سایر سرطان های قسمت فوقانی دستگاه تنفسی و گوارشی محسوب می شود. همچنین در بروز سرطان های لوزالمعده ، دهانه رحم و مثانه هم نقش دارند.

معاونت بهره برداری و بهداشت

مدیریت سامانه HSE ؛ بهداشت محیط ، حرفه ای و طب کار