



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید نورانی تالش

## ارتباط شیوه زندگی سالم و سرطان های شایع

### مردان



گروه هدف : عموم مردم

تهیه کننده :

واحد آموزش سلامت بیمارستان

اسفند ۱۴۰۰

**دخانیت:** دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع آنها، مواد محرک یا سمی و سرطان زا هستند. مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماری ها نظیر بیماری های قلبی عروقی، سکتة مغزی، پوکی استخوان، دیابت و افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها مانند سرطان های سر و گردن، ریه، معده، مری، روده، مثانه، کلیه، خون می شوند. از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر دخانیات مصرف می کرده اند.

با ترک سیگار به سلامت خود و دیگران کمک کنید.



منبع: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بیمار و همراه عزیز در صورت تمایل می توانید با مراجعه به سایت بیمارستان شهید نورانی تالش وسایت آوای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی از مطالب مفید در زمینه خودمراقبتی استفاده نمایید .

آدرس سایت بیمارستان شهید نورانی تالش

[www.gums.ac.ir/noorani](http://www.gums.ac.ir/noorani)

سایت آوای سلامت وزارت بهداشت

[lec. Behdasht.gov.ir](http://lec.Behdasht.gov.ir)

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.



آخرین توصیه سازمان بهداشت جهانی برای فعالیت بدنی بزرگسالان به شرح زیر می باشد:

بزرگسالان باید حداقل ۳۰۰ - ۱۵۰ دقیقه فعالیت در هوای آزاد با شدت متوسط، یا حداقل ۱۵۰ - ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید یا ترکیب معادلی از فعالیت جسمانی با شدت متوسط و زیاد در هفته ( حداقل ۳ روز، حداقل ۳۰ دقیقه در روز برای شدت متوسط و حداقل ۲۰ دقیقه برای شدت زیاد) داشته باشند.

سرطان دومین عامل مرگ در جهان به شمار می رود . در سال ۲۰۱۸ حدود ۶/۹ میلیون مرگ یا یک مرگ از هر ۶ مرگ به علت سرطان بوده است. ریه، پروستات، روده ، معده و کبد شایع ترین سرطان ها در مردان می باشد.

### آمار سرطان در ایران :

در سال های اخیر، میزان بروز سرطان در ایران افزایش یافته است. بر اساس آخرین گزارش ثبت سرطان منتشر شده، تعداد موارد جدید سرطان ها در سال ۱۳۹۶ در ایران، ۱۳۴۷۰۴ مورد بوده است. از این تعداد، ۶۴۷۸۸ مورد (۴۸٪) از سرطان ها در زنان و ۶۹۹۱۶ مورد (۵۲٪) از سرطان ها در مردان رخ داده است. شایع ترین سرطان ها در کل جمعیت کشور شامل سرطان های پستان، پروستات، روده ، پوست و معده و شایع ترین سرطان ها در مردان ایرانی ، پروستات، معده، پوست ، روده و مثانه بود .

**پیشگیری :** بین ۳۰ تا ۵۰ درصد مرگ های ناشی از سرطان، با تغییر یا اجتناب از عوامل خطر سرطان ها قابل پیشگیری است. حفظ وزن طبیعی، رژیم غذایی سالم سرشار از میوه و سبزی، ورزش منظم و اجتناب از مصرف تنباکو شامل سیگار و تنباکو بدون دود، از عواملی هستند که موجب پیشگیری از بروز سرطان های مختلف می شوند.

**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 دریافت نمی کنند. این تغییرات منجر به افزایش بروز بیماری های مزمن نظیر انواع **سرطان ها** شده است.



توجه : 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.



### فعالیت بدنی:

کم تحرکی از عوامل خطر بیماری های مزمن و مرگ در جهان می باشد و موجب افزایش خطر سرطان، بیماری قلبی، سکتة 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.

