

پیشگیری از سرطان

(برگرفته از انتشارات ملی انجمن آمریکا)

(Get Healthy – Stay Healthy)

ترجمه : بنفشه جوادی

پیشگیری از سرطان / برگرفته از انتشارات ملی انجمن آمریکا؛ ترجمه بنفشه جوادی بابل :
آویشن : انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران، ۱۳۸۹
۷۰ ص.
978-964-6483-96-5

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
سرطان - - پیشگیری ، جوادی ، بنفشه ، ۱۳۵۴ - ، مترجم انجمن سرطان شناسی انجمن
امداد به بیماران سرطانی ایران ، ، American Cancer Society ، آمریکا
۹ پ ۲۶۸ / RC
۱۳۸۹
۶۱۶/۹۹۴۰۵۲
۲۰۷۶۹۴۰
کتابخانه ملی ایران

پیشگیری از سرطان

ترجمه : بنفشه جوادی

طرح روی جلد : محمد حمزه

چاپ : انجمن امداد ایران

چاپ و صحافی : منا یوسف، نژاد

حروف نگاری و صفحه آرایی : فاطمه حسین نژاد

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول : تابستان ۱۳۹۰

قیمت : ۵۰۰۰ ریال

ناشر : نشر آویشن با همکاری انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران

آدرس : بابل میلان هفده شهریور جنب پاساژ بختیاری پلاک ۲۲

تلفن : ۲۲۹۰۷۸۳ - ۲۲۲۲۶۵۵ - ۱۱۱ فاکس : ۲۲۲۲۶۵۵ - ۱۱۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

ISBN 978-964 - 6483 - 96 - 5

شابک : ۹۷۸۹۶۴ - ۶۴۸۳ - ۹۶ - ۵

www.ketab.ir



« انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران »

« انجمن امدادایران »

www.sarataun.org

فهرست

صفحه	عنوان
۷	سخنی با خواننده
۹	سیگار را ترک کنید
۱۱	راهنمای انجمن سرطان آمریکا برای تشخیص زودهنگام سرطان
۱۱	سرطان پستان
۱۲	سرطان کولون و رکتوم
۱۲	آزمایشات تشخیصی پولیم و سرطان
۱۳	سرطان سرویکس
۱۴	سرطان رحم
۱۴	سرطان پروستات
۱۵	تفریح به همراه تناسب اندام
۱۷	راهنمای تغذیه و فعالیت بدنی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان
۱۷	توصیه های ACS برای انتخاب های فردی
۱۸	توصیه های ACS برای فعالیت اجتماعی
۱۸	راهنمای تغذیه و فعالیت بدنی ACS برای پیشگیری از سرطان
۲۰	عادت به انجام فعالیت بدنی در زندگی
۲۲	نکاتی برای فعالیت بیشتر
۲۴	رژیم غذایی و فعالیت بدنی که در خطر، بوجود آمدن برخی از سرطانها مؤثرند؟
۴۱	سرطان متداول درباره رژیم غذایی و سرطان
۴۵	آیا ارزش غذایی میوه ها و سبزیجات با انواع یخ زده و کنسرو شده تفاوت دارند؟
۴۶	رژیم گیاه خواری
۴۸	سیگار کشیدن
۴۹	دانش آموزان دبیرستانی و راهنمایی
۸۰	سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان می شود.
۵۲	از خودتان مراقبت کنید
۵۷	با ترک سیگار سلامتی باز می گردد

سخنی با خواننده

انجمن امداد به بیماران « این کتاب بخشی از مجموعه کتاب هایی است که برای بالا بردن آگاهی خوانندگان در زمینه بهبود و درمان « سرطانی ایران سرطان منتشر می کند. تمام این مجموعه می گوشت از چشم بیمار به مسئله بیماری شناسی که دانش شناخت سرطان های گوناگون است نگاه کند.

دادن آگاهی های علمی دقیق و ساده در این زمینه و زمینه بهداشت و بیمارشناسی که روان شناسی بیماران سرطانی را هم شامل می شود و نیز نگهداری بیماران سرطانی و راه ها و شیوه های پیشگیری از ابتلا به سرطان، از هدف های این مجموعه است.

سعی ما بر این است، زبانی که در این مجموعه برای بیان مفاهیم بنیادی به کار می گیریم، زبانی ساده و در برخی کتاب ها آمیخته ای از زبان علمی پزشک و زبان بیمار باشد تا محتوای کتاب ها سودمندتر شود.

« انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران » در نشر کتاب ها و نشریاتی که از سوی تهیه می شود هیچ گونه انتفاع مادی در نظر گرفته نمی شود و قیمت پست جلد، قیمت تمام شده کتاب است. هرگونه یارمندی شما به این نشریات آن ها را دلپسندتر و ارزان تر در دسترس بیماران و همگان قرار خواهد داد. از این رو پیشنهادهای شما، در هر زمینه ای که باشد، به هر چه دقیق تر و سودمندتر شدن این مجموعه یاری خواهد رساند. چشم به راه عنایت شمایم.