

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خود مراقبتی و امید

گردآوری و تالیف:
نوبت سریفی و همکاران



ناشر:
پارسای سلامت

تابستان ۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور : سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید/ گردآوری و تألیف نوید شریفی ... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۵-۶: ۹۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : گردآوری و تألیف نوید شریفی، طیبیه طاهری پناه، ندا یارائی، احمد

رضازاده مافی.

موضوع : سرطان — پیشگیری — دستنامه‌ها

Cancer — Prevention — Handbooks, Manuals, etc.

شناسنامه اثر : شریفی، نوید، ۱۳۵۸ -

رده بندی : ۱۳۹۵ س۳۷/RC۲۶۸

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۹۹۴۰۵:

شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۰۸۱ ۲۵:

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛
با خودمراقبتی و امید

گردآوری و تألیف: نوید شریفی، طیبیه طاهری پناه، ندا یارائی، احمد رضازاده مافی

ناشر: پارسای سلامت

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

قیمت: ۹۰,۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۲۱۰۲۶۹

صفحه	عناوین
۷	۱ اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان
۱۵	۲ سرطان و باورهای نادرست
۲۳	۳ تغذیه
۳۹	۴ کاهش وزن
۴۷	۵ زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم
۵۵	۶ عوامل محیطی
۶۳	۷ عفونت ها
۷۱	۸ سرطان ریه
۷۹	۹ سیگار و دخانیات
۸۷	۱۰ فعالیت بدنی
۹۵	۱۱ تشخیص زودهنگام سرطان، اصول و شیوه های کلی
۱۰۳	۱۲ ایمنی در محیط کار

سرطان در واقع تقسیم نامتقارن سلول‌های بدن است. سلول‌های سرطانی از سازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلول‌ها جدا می‌افتند. علت دقیق این پدیده نامشخص است ولی احتمال دارد عوامل ژنتیکی یا مواردی که موجب اختلال در فعالیت سلول‌ها می‌شوند در هسته سلول اشکال وارد کنند، مانند مواد رادیو اکتیو، مواد شیمیایی و سمی یا تابش بیش از حد اشعه‌هایی مانند نور آفتاب. هنگامی که یکی از سلول‌های بدن توسط عوامل مختلف، رشدی غیرطبیعی می‌کند و باعث رشد غیرعادی سلول‌های دیگر شود، منجر به تولید تومر می‌شود که آن قسمت را از کار می‌اندازد و به قسمت‌های دیگر نیز سرایت می‌کند. احتمال بروز سرطان در سنین مختلف وجود دارد ولی احتمال بروز سرطان با افزایش سن زیادتر می‌شود.

نظر در سبب‌های خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش‌های تشخیصی و درمانی و مداخله به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند. شاید اگر بدانید که است کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به اقدام مشغول خود توجه کنید. در اینجا به منظور کاهش احتمال ایجاد سرطان به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می‌کنیم:

«پیام اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید/ پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشید/ پیام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید/ پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید/ پیام پنجم: خود را برابر عفونت‌ها محافظت کنید/ پیام ششم: از پوست خود محافظت کنید/ پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید/ پیام هشتم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید/ پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید/ پیام دهم: در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید»