

چگونه به جنگ سرطان برویم؟

آماده سازی و تحقیق:

سپهر دشتی رحمت آبادی - بیان مسگری

انتشارات آرتین

شایک	: ۳۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۵۸-۱-۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۴۹۷۰۷
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه به جنگ سرطان برویم؟ / آماده‌سازی و تحقیق سپهر دشتی رحمت‌آبادی، بیان مسگری.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب آرتین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ ص.
موضوع	: سرطان
موضوع	: Cancer
موضوع	: سرطان -- پیشگیری
موضوع	: Cancer -- Prevention
موضوع	: سرطان -- تشخیص
موضوع	: Cancer -- Diagnosis
موضوع	: سرطان -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Cancer -- Nutritional aspects
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ (۶۱)
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷۸-۵۵/۶۱۱-۵
سرشناسه	: دشتی رحمت‌آبادی، سپهر، ۱۳۷۵ -
شناسه افزوده	: مسگری، بیان، ۱۳۳ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیا

نام کتاب: چگونه به جنگ سرطان برویم؟
تألیف: سپهر دشتی رحمت‌آبادی، بیان مسگری

ویراستار: مینا پاکزاد

ناشر: کتاب آرتین

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۵۸-۱-۸

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می‌باشد. متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.
مرکز پخش: خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و لبافی‌نژاد، کوچه‌ی سرود، پلاک ۱۰، واحد ۴، تلفن: ۶۶۴۸۲۶۸۳ -
۶۶۹۵۲۳۴۵، تلفکس: ۶۶۹۶۷۰۰۰

فهرست مطالب

فهرست مطالب	۳
سرطان چیست ؟	۹
تومورهای خوش خیم؛	۹
چه بهزهاں بخوریم تا سرطان نگیریم؟	۹
۱- توت‌فرنگی و لایو وئیدی	۱۰
۲- زردچوبه و کدو	۱۰
۳- کلم‌ها	۱۰
۴- سیر	۱۰
۵- قارچ	۱۱
۶- ماست	۱۱
۷- اسفناج	۱۱
۸- غذاهای غنی از فیبر	۱۱
۹- موم زنبور عسل	۱۲
سرطان مری چیست؟	۱۲
عادات‌های غذایی نامناسب	۱۵
برای جلوگیری از بروز سرطان چه باید بکنیم؟	۱۸
عوامل مختلف سرطان	۲۰
کفش‌های پاشنه بلند	۲۰
اغذیه‌ها	۲۱

۲۲	مکمل‌ها و مولتی‌ویتامین‌ها
۲۲	غذا و خواب نامنظم
۲۳	اجتناب از مصرف بعضی از داروهای خاص
۲۳	دهان‌شویه‌ها
۲۴	استفاده از رنگ موها
۲۴	مشیت مداوم
۲۵	آجیو
۲۶	15 نشانه سرطان
۳۰	توصیه‌های ضدسرطانی
۵۶	مقابله با سرطان با مایعات سبزیجات رنگی
۵۶	صبحانه‌ی ضدسرطان
۵۶	مواد غذایی سرشار از فولات
۵۶	از مصرف گوشت‌های فرآوری شده اجتناب کنید
۵۷	خواص ضدسرطانی گوجه فرنگی
۵۷	خواص ضدسرطانی چای
۵۷	خواص ضدسرطانی انگور
۵۸	نوشیدن آب از سرطان مثانه پیشگیری می‌کند
۵۸	تاثیر نوشیدن آب و دیگر مایعات در پیشگیری از سرطان
۵۸	خواص ضدسرطانی لوبیا
۵۸	اثر خانواده‌ی کلم بر روی سرطان
۵۹	سبزیجات برگ سبز تیره

۵۹	تاثیر بلوبری روی سلامتی:
۵۹	مصرف شکر را کم کنید:
۵۹	به مکمل های غذایی اعتماد نکنید:
۶۰	سرطان چیست؟ چه عواملی باعث سرطان می شود
۶۱	سرطان چگونه گسترش می یابد؟
۶۲	چه چیز باعث سرطان است؟
۶۲	انواع ژن LNA
۶۳	مواد سرطان زا
۶۳	انواع ژن فامیلی
۶۳	سایر عوامل پزشکی
۶۴	علائم و نشانه های سرطان چیست
۶۵	چگونه سرطان طبقه بندی می شود؟
۶۵	سرطان چگونه تشخیص داده می شود؟
۶۶	تست های سرطان
۶۶	عنوان سرطان
۷۲	علائم سرطان خون عبارتند از:
۷۲	هر آنچه لازم است درباره سرطان خون بدانید
۷۲	• تورم بیضه ها
۷۳	آزمایش برای تشخیص
۷۳	آزمایش خون:
۷۳	سیتوژنتیک:

۷۳	 نمونه برداری:
۷۴	 نمونه برداری از غدد لنفاوی:
۷۴	 روش های عکسبرداری:
۷۵	 روش های درمان سرطان خون
۷۵	 شش های درمانی:
۷۶	 درمان های:
۷۶	 جراحی:
۷۷	 پرتودرمانی:
۷۸	 نشانه های زردی و سرطان خون
۷۸	 خستگی و ضعف
۷۹	 تنگی نفس
۷۹	 کبودی بیش از حد یا خود بخودی
۷۹	 خونریزی غیر معمول
۷۹	 پتشی
۸۰	 لته های متورم و بزرگ شده
۸۰	 احساس پف کردن یا پر بودن
۸۰	 ناراحتی یا درد در قسمت بالایی سمت چپ شکم
۸۱	 تب یا لرز
۸۱	 تعریق شبانه
۸۱	 رنگ پریدگی شدید
۸۲	 درد استخوان

- ۸۲ ورم غدد لنفاوی
- ۸۲ بثورات پوستی
- ۸۳ عفونت های مکرر یا در بازه ی زمانی مشخص
- ۸۳ ۸. روش ساده برای پیشگیری از سرطان
- ۸۳ برای پیشگیری از سرطان به هیچ وجه سیگار نکشید
- ۸۴ کلم بروکلی اثرات ضد سرطانی دارد
- ۸۴ برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، وزن خود را کنترل کنید
- ۸۵ برای پیشگیری از سرطان، مشروبات الکلی را کنار بگذارید
- ۸۷ مبارزه با سرطان از طریق غذای مصرفی
- ۸۷ مبارزه با سرطان با استفاده از مواد دارویی رنگی
- ۸۸ صبحانه ای مؤثر در مبارزه با سرطان
- ۸۸ مواد غذایی دیگری که سرشار از فولات هستند
- ۸۸ از خوردن مواد غذایی آماده (فست فود) اجتناب شود
- ۸۹ گوجه فرنگی ضدسرطان است
- ۸۹ پتاسیل ضد سرطانی بودن چای طبیعی
- ۸۹ عدم مصرف مشروبات الکلی برای کمتر کردن خطر سرطان
- ۹۰ ممکن است آب و نوشیدنی های دیگر محافظت کننده باشند
- ۹۰ لوبیای نیرومند
- ۹۰ خانواده کلم بر ضد سرطان
- ۹۱ سبزیجات برگدار به رنگ سبز تیره
- ۹۱ حفاظت حاصل از استفاده ادویه

- ۹۱ روش پخت اهمیت دارد
- ۹۱ مخلوطی قوی از توت‌ها
- ۹۲ کاربرد قره قاط (Blueberry) در مبارزه با سرطان
- ۹۲ شک را رد کنید
- ۹۲ به مکمل‌ها متکی نباشید
- ۹۳ بررسی از با برخی مواد مغذی با سرطان‌های مختلف
- ۹۳ ریزش‌ها و آنتی اکسیدان‌ها
- ۹۳ اسیدفولیک و سرطان کولورکتال
- ۹۴ سلنیوم و سرطان
- ۹۴ ویتامین D و سرطان کولورکتال
- ۹۴ چاقی و سندرم متابولیک
- ۹۵ رژیم گیاهخواری و سرطان