

۷ قدم به سوی تندرستی

قدم اول

سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید

سیگار کشیدن باعث ۳۰٪ از مرگ و میرهای ناشی از سرطان در کانادا می‌باشد. سرطان ریه اولین عامل مرگ ناشی از سرطان در زنان و مردان کانادایی است. بعلاوه مصرف سیگار احتمال ابتلا به سرطانهای دهان، حلق، حنجره، دهانه رحم، لوزالمعده، مری، روده بزرگ، راست‌روده، کلیه و مثانه را افزایش می‌دهد.

در افرادی غیر سیگاری که در معرض دود سیگار دیگران قرار می‌گیرند نیز احتمال ابتلا به سرطان و سایر بیماریهای ریوی بالاتر از افراد عادی است. وزارت بهداشت کانادا تخمین می‌زند که هر ساله بیش از ۳۰۰ نفر از افراد غیر سیگاری، به خاطر تماس با دود سیگار دیگران، در اثر سرطان ریه جان خود را از دست داده‌اند. اگر شما سیگاری هستید، برای ترک سیگار از دیگران کمک بگیرید. اگر هم سیگاری نیستید، از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران خودداری کنید.

قدم دوم

روزانه بین ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات مصرف نمایید. غذاهایی را انتخاب کنید که فیبر زیاد و چربی کمی داشته باشند. اگر مشروبات الکلی می‌نوشید، آن را به ۱ تا ۲ وعده* در روز کاهش دهید.

به نظر محققان ۱/۳ تمام سرطانها با غذاها و نوشیدنیهایی که ما روزانه مصرف می‌کنیم در ارتباط هستند. هر روز بین ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات بخورید. مقدار زیادی فیبر غلات مصرف کنید و محتوای چربی غذاهای خود را پایین نگه دارید. برای یک رژیم غذایی سالم، غذای روزانه خود را از چهار گروه غذایی که در راهنمای غذایی کانادا برای یک رژیم سالم توضیح داده شده است، انتخاب کنید. اگر نوشیدنیهای الکلی می‌نوشید، مقدار آن را محدود کنید. نوشیدن یک یا چند وعده مشروب الکلی در روز احتمال ابتلا به سرطان سینه را کمی افزایش می‌دهد. اگر باردار هستید و یا نوزاد خود را شیر می‌دهید، از مصرف الکل خودداری فرمایید.

قدم سوم

به طور مرتب ورزش نمایید. ورزش باعث حفظ وزن مناسب بدن شما نیز می‌شود.

اکثر افراد می‌دانند که ورزش مرتب لازمه سالم ماندن است. مطالعات مشخصاً نشان داده‌اند که ورزش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. همچنین مدارک قانع کننده‌ای در مورد ارتباط ورزش با کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه وجود دارد.

* هر وعده مشروب الکلی عبارت است از: ۳۵۵ میلی‌لیتر (۱۲ اونس) آبجو ۵٪، یا ۱۴۸ میلی‌لیتر (۵ اونس) شراب ۱۲-۱۷٪، یا ۴۴ میلی‌لیتر (۱/۵ اونس) مشروبات الکلی قویتر.

قدم چهارم

خود و خانواده‌تان را از تابش آفتاب حفظ نمایید.

در روزهایی که شاخص UV، ۳ یا بیشتر است، بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر، مدت قرار گرفتن در معرض آفتاب را به حداقل برسانید. مرتب پوست خود را واریسی کرده و هرگونه تغییری را به پزشک خود گزارش دهید.

در سال جاری ده‌ها هزار کانادایی به سرطان پوست مبتلا می‌شوند تنها به خاطر اینکه بیش از حد در معرض پرتو ماورا بنفش (UV) قرار می‌گیرند. سرطان پوست شایع‌ترین سرطان در کانادا است. بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر حتی الامکان در معرض آفتاب قرار نگیرید. سعی کنید در سایه قرار بگیرید یا برای خود سایه ایجاد کنید. نوزادان زیر ۱ سال را در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار ندهید. تختها و لامپهای برنزه‌سازی مضر هستند. همیشه وقتی می‌خواهید بیرون بروید، این سه دستور را به یاد داشته باشید:

- برای پوشاندن بازوها و پاها، لباسهای مناسب بپوشید.
- کلاه لبه پهن بر سر بگذارید.
- کرم ضد آفتاب با SPF درجه ۱۵ یا بیشتر به پوست خود بمالید.

قدم پنجم

از راهنمای غربالگری سرطان پیروی نمایید.

خانمها در مورد ماموگرافی، تست پاپ اسمیر و معاینه پستان با پزشک صحبت نمایند.

آقایان در مورد معاینه بیضه‌ها و آزمایشهای غربالگری سرطان پروستات با پزشک خود صحبت نمایند.

خانمها و آقایان هر دو باید در مورد آزمایش سرطانهای روده بزرگ و راست‌روده با پزشک خود صحبت نمایند.

حتی افرادی که شیوه زندگی سالمی دارند نیز می‌توانند به سرطان مبتلا شوند. یکی از راه‌های تشخیص زود هنگام سرطان، انجام مرتب آزمایشهای غربالگری است. این آزمایشها می‌توانند سرطان را در مراحل اول تشخیص دهند. هرچه زودتر به وجود سرطان پی ببریم، شانس بیشتری برای درمان موفقیت‌آمیز خواهیم داشت.

قدم ششم

اگر متوجه هرگونه تغییری در وضعیت سلامتی خود شدید به پزشک و یا دندانپزشک خود مراجعه نمایید.

بدن خود را بشناسید و هرگونه تغییری (مانند زخمی که التیام پیدا نمی‌کند، سرفه‌ای که بیشتر از دو هفته طول می‌کشد، یا هر تغییری در روند دفع مدفوع) را هر چه سریعتر به پزشک یا دندانپزشک خود گزارش نمایید. متخصصین بهداشتی طوری آموزش دیده‌اند که اولین نشانه‌های سرطان یا هر بیماری دیگری را تشخیص می‌دهند.

قدم هفتم

دستورالعملهای ایمنی و بهداشتی را برای استفاده، انبار کردن و یا دور ریختن مواد خطرناک در محل کار و خانه‌های خود اجرا فرمایید.

وقتی در خانه یا محل کار، آفت‌کش‌ها یا سایر مواد شیمیایی را استفاده، انبار یا معدوم می‌کنید، حتماً به دستورالعملهای ایمنی آنها توجه نمایید.

وزارتخانه‌های بهداشت و محیط زیست کانادا راهنماهایی برای کار با مواد سرطان‌زا منتشر کرده‌اند. با به کار گرفتن این راهنماها می‌توانید خودتان را از خطر تماس با این مواد مصون بدارید. این راهنماها روی بسته‌های مواد شیمیایی چاپ شده، و در محل‌های کار شما نصب گردیده‌اند.

۷ قدم به سوی تندرستی

قدم اول سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.

قدم دوم غذاهای سالم بخورید.

قدم سوم به طور مرتب ورزش کنید.

قدم چهارم در معرض آفتاب قرار نگیرید.

قدم پنجم آزمایش‌های غربالگری سرطان را انجام دهید.

قدم ششم هر گونه تغییر در سلامتی خود را به پزشک گزارش دهید.

قدم هفتم هنگام استفاده از مواد خطرناک، کاملاً مراقب باشید.

برای آگاهی از این که چگونه می‌توانید خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید، لطفاً با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وب‌سایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca بازدید کنید.

قدم دوم در برشور ۷ قدم بسوی تندرستی شما را تشویق می‌کند که روزانه ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات بخورید و غذاهایی با محتوای الیاف و فیبر زیاد و چربی کم انتخاب نمایید. در اینجا دستورالعمل تهیه یک سالاد ماکارونی خوشمزه و ساده ارائه می‌شود که توسط خانم **Anne Lindsay**، یکی از نویسندگان پیشرو کتابهای آشپزی کانادا نوشته شده است. شما می‌توانید این دستورالعمل و تعداد زیادی شبیه آن را در کتاب *آشپزی هوشمندانه: غذاهای فوری و خوشمزه برای یک زندگی سالم، Smart Cooking: Quick and Tasty Recipes for Healthy Living* (انتشارات John Wiley and Sons، کانادا، ۱۹۹۶) پیدا کنید.

سالاد ماکارونی با فلفل شیرین و شوید

شما می‌توانید به جز کاهو، هر کدام از موادی را که معمولاً در هر سالادی پیدا می‌شود، به این سالاد اضافه کنید. این سالاد از این نظر که به عنوان یک غذای دم‌دستی برای پیک نیک یا روزهای تابستانی مورد استفاده قرار گیرد، بسیار عالی است. سبزیجات آن را می‌توان پخت، اما نگارنده تُردی سبزیجات خام را بیشتر دوست دارد. اگر می‌خواهید این سالاد را به عنوان غذای اصلی سرو کنید، میگو، کالباس، مرغ یا پنیر به آن اضافه نمایید.

مواد لازم:

	Penne
۳ لیوان یا ۷۵۰ میلی‌لیتر (معادل نیم پوند یا ۲۵۰ گرم ماکارونی)	نخود ترفی یا لوبیای سبز
۱/۴ لیوان یا ۳۰۰ میلی‌لیتر (معادل ۴ اونس یا ۱۲۵ گرم)	قطعات کوچک گل کلم
۳ فنجان یا ۷۵۰ میلی‌لیتر	هویج ریزشده شده
۱ فنجان یا ۲۵۰ میلی‌لیتر	فلفل شیرین خرد شده
۲ عدد	(قرمز، زرد، سبز یا بنفش، یا مخلوطی از آنها)
۲ عدد	پیازچه خرد شده
۱/۵ پوند یا ۷۵۰ گرم	میگوی بزرگ پخته شده (اختیاری)
نیم فنجان یا ۱۲۵ میلی‌لیتر	برگ شوید تازه خرد شده
	(اگر در دسترس نیست از جعفری و یا ریحان تازه استفاده کنید)

مواد لازم برای سُس:

۲ حبه	سیر ریزشده شده
۱/۴ فنجان یا ۵۰ میلی‌لیتر	بالزامیک یا سرکه شراب قرمز
۱/۴ فنجان یا ۵۰ میلی‌لیتر	آبلیموی تازه
۱ قاشق چای‌خوری یا ۵ میلی‌لیتر	شکر
۱ قاشق چای‌خوری یا ۵ میلی‌لیتر	برگهای خشک و خرد شده آویشن
نیم قاشق چای‌خوری یا ۲ میلی‌لیتر	نمک و فلفل
۱/۳ فنجان یا ۷۵ میلی‌لیتر	آب
۱/۴ فنجان یا ۵۰ میلی‌لیتر	روغن زیتون

طرز تهیه:

ماکارونی را داخل یک قابلمه بزرگ حاوی آب جوش بریزید و صبر کنید تا حدی که پخته شود ولی له نگردد (۲ دقیقه برای ماکارونی تازه و ۵ دقیقه برای ماکارونی خشک). با آب سرد آبکشی کنید. نخود یا لوبیا را در آب جوش به مدت ۲ دقیقه بجوشانید تا رنگ آن برود و با آب سرد آبکشی کنید، سپس به صورت مورب به اندازه‌های ۲ اینچی (۵ سانتیمتری) خرد نمایید. در یک کاسه بزرگ، گل کلم، هویج، فلفل شیرین، پیازچه، شوید، نخود (لوبیا) و ماکارونی را مخلوط کنید.

طرز تهیه سُس:

در یک کاسه یا در مخلوط‌کن، سیر، سرکه (یا بالزامیک)، آب‌لیمو، شکر، آویشن، نمک و فلفل را خوب مخلوط کنید. بتدریج هنگام هم زدن، آب و روغن را اضافه نمایید و خوب مخلوط کنید. سُس را روی سالاد ریخته خوب هم بزنید تا مخلوط شوند. این مقدار سالاد برای ۱۰ وعده هر کدام یک فنجان یا ۲۵۰ میلی‌لیتر کافی است. چنانچه مایل هستید سالاد را مدتی قبل از خورده شدن تهیه نمایید، فقط نصف سُس را روی آن بریزد و روی آن را بپوشانید. حداکثر تا یک روز می‌توانید آن را در یخچال نگه دارید. باقیمانده سُس را بلافاصله قبل از خوردن به آن اضافه کنید.

هر وعده شامل مواد مغذی زیر است:

کالری	۱۶۱	چربی اشباع شده	۱ گرم
پروتئین	۴ گرم	کلسترول	۰ میلی‌گرم
کربوهیدرات	۲۴ گرم	چربی (کل)	۶ گرم
الیاف (فیبر)	۳ گرم	سدیم	۱۲۶ میلی‌گرم

۷ قدم به سوی یک روش زندگی سالم‌تر

انتخاب یک روش زندگی مناسب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را در شما کاهش دهد. در حقیقت تحقیقات نشان داده که کاناداییها می‌توانند با تغییر یا بهینه‌سازی برخی از عاداتهای خاص، به سادگی از بروز حداقل ۵۰٪ از سرطانها جلوگیری کنند. زندگی سالم نباید با مشقت همراه باشد. انجام تغییرات در یک جهت صحیح می‌تواند با انتخابهای هوشمندانه در هنگام خرید مواد غذایی، محافظت در برابر تابش آفتاب، و در صورت امکان پیاده‌روی به جای رانندگی، به آسانی صورت پذیرد. “انجمن کانادایی مبارزه با سرطان” سفارش می‌کند برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، توصیه‌های موجود در بروشور ۷ قدم به سوی تندرستی را به کار گیرید.

کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، “انجمن کانادایی مبارزه با سرطان” پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان، چگونگی کاهش خطر ابتلا، و معالجه
- حمایت از افراد سرطانی، خانواده و دوستانشان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویسهای قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید، به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وب‌سایت “انجمن کانادایی مبارزه با سرطان” www.cancer.ca دیدن کنید.

این بروشور توسط “انجمن کانادایی مبارزه با سرطان” تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.

این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی‌برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Seven Steps to Health.

271040

Canadian Cancer Society 2006

با تقدیر و تشویق “انجمن کانادایی مبارزه با سرطان”، این بروشور توسط “گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی” (ICSG) در سپتامبر ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم