

۱. کنترل استرس:



- از استرس‌های طولانی و شدید بپرهیزید.
- زمان کافی برای استراحت و خواب در نظر بگیرید.
- از روش‌های کاهش دهنده‌ی استرس برای کم‌کردن اضطراب و تنش کمک بگیرید.
- بیاموزید که خود را با استرس‌های غیر قابل اجتناب سازگار نمایید.
- در موقعیت‌های مشکل از حمایت‌های اجتماعی استفاده کرده و بگذارید که دیگران به شما کمک کنند.
- به مسایل، مثبت بنگرید.

۲. ترک سیگار:



- به طور قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که سیگار را ترک کنید.
- کشیدن سیگار را در منزل با اراده‌ی خود به مکان و زمانی خاص محدود کنید.
- به جای کشیدن سیگار فعالیت سالم دیگر را جایگزین نمایید.
- ۱۰ سال پس از ترک سیگار خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی مساوی کسانی می‌شود که هرگز سیگار نکشیده‌اند.

۳. پیشگیری از عفونت مجاری ادراری:

- در طی روز هر ۲ تا ۳ ساعت مثانه‌ی خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید.
- قبل و پس از نزدیکی جنسی ادرار کنید.
- توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی ویتامین «ث»، استفاده نمایید.
- از مصرف مواد غذایی مانند قهوه، نوشابه، الکل و ادویه پرهیز کنید.
- لباس زیر نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.
- به جای استفاده از وان، از دوش استفاده کنید.
- هر گونه علامت و نشانه‌ی عفونت مکرر مجاری ادراری را پیگیری

کنید.

۴. پیشگیری از پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی:

- حفظ وزن طبیعی بدن
- کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی .
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب‌پز و یا کبابی مصرف نمایید.
- میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید (حداقل ۵ وعده در روز).
- سیگار مصرف نکنید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب **افزایش فشارخون** **مقاوم به درمان** می‌شود.

انجام منظم ورزش‌های ایروبیک نظیر تند راه رفتن (تا ۳۰ دقیقه در روز، ۳ الی ۴ روز در هفته).

- از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- در صورت عدم منع پزشکی حداقل ۸ لیوان آب در طی روز بنوشید.

۵. کنترل کلسترول، تری‌گلیسیرید و قندخون:

- چاقی کار قلب را افزایش داده و به آن فشار می‌آورد.
- کمتر از گوشت قرمز استفاده کنید؛ مصرف ماهی، ماکیان و جوجه را جایگزین آن کنید.
- سعی کنید به جای غذا و گوشت سرخ کرده آن را به صورت بخارپز، آب‌پز یا کبابی مصرف نمایید.
- مصرف میوه‌ی تازه و سبزی را افزایش دهید.
- مصرف روغن و غذاهای پرچرب را کاهش دهید و سعی کنید از روغن مایع گیاهی استفاده نمایید.
- برای نگهداری وزن خود در حد طبیعی، مصرف کل کالری دریافتی را کاهش دهید.
- تعادلی بین فعالیت بدنی و کالری دریافتی خود برقرار نمایید.
- برنامه‌ی منظم ورزشی حداقل ۳ الی ۴ روز در هفته داشته

باشید، با ۵ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع کنید و به تدریج آن را به ۳۰ دقیقه در روز برسانید.

مصرف کربوهیدرات‌های مرکب (مانند: غلات کامل، ماکارونی، سبزیجات، میوه‌ها) را جایگزین کربوهیدرات ساده کنید.

۶. پیشگیری از سرطان:

سرطان معده، مثانه، پروستات، کولورکتال و سرطان مری از شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان است. هر چند درمان بیماری سرطان در مواردی ممکن است با دشواری‌هایی همراه باشد، مراجعه‌ی به موقع به پزشک متخصص می‌تواند موجب شناسایی به هنگام، بیماری سرطان شود.

علامین هشدار دهنده‌ی سرطان:

- تغییر در عادات دفع روده‌ای و ادراری یا پیدا شدن خون در ادرار یا مدفوع.
- زخم‌های پوستی که پس از دو هفته بهبود و ترمیم نمی‌یابد.
- توده یا برآمدگی در هر قسمتی از بدن.
- اشکال در بلع غذا و سوءهاضمه.
- تغییرات قابل ملاحظه در خال و زگیل.
- سرفه‌های مکرر یا خونی و یا گرفتگی مزمن صدا.
- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از مجاری طبیعی بدن.
- کاهش وزن شدید و ناگهانی (۱۰ کیلوگرم یا بیشتر).
- علامین یاد شده در بیماری‌های خوش‌خیم نیز ممکن است دیده شود، اما برای تشخیص سرطان در صورت مشاهده‌ی این علامین، حتماً باید با پزشک مشورت کنید.
- توصیه‌های برای پیشگیری از سرطان دستگاه گوارش:**
 - مقدار **چربی** را در رژیم غذایی کاهش دهید.
 - عادات غلط بهداشتی مانند: مصرف **الکل**، **سیگار** و تنباکوی جویدنی و چای داغ را کنار بگذارید.
 - مصرف غذاهای شور و دودی را محدود کنید.
 - از مصرف سوسیس، کالباس، غذاهای آماده‌ی حاوی نیترات و مواد نگهدارنده اجتناب کنید.



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز طبی کودکان
قطب علمی اطفال کشور



توصیه‌هایی برای مراقبت از خود

غذاهای حاوی آمین (پنیر، شکلات)، نیترات‌ها و پیاز، قهوه و سیگار، بستنی، استرس‌های عاطفی و خستگی.

از تکنیک‌های کاهش دهنده‌ی استرس مانند تن آرامی استفاده نمایید.



در فعالیت‌های منظم ورزشی شرکت کنید.

۸. پیشگیری از پوکی استخوان:

ورزش کنید.

به میزان کافی کلسیم، ویتامین «د»، پروتئین و مواد مغذی دیگر دریافت کنید.

مواجهه کافی با آفتاب داشته باشید.

قهوه و نوشابه‌های گازدار زیاد ننوشید.

الکل و دخانیات مصرف نکنید.



۹. پیشگیری از کمر درد:

سعی کنید عضلات اطراف ستون فقرات را با ورزش‌هایی مانند شنا تقویت کنید.

از انجام حرکات تکراری در وضعیت نامناسب اجتناب نمایید.

به طور مرتب و مستمر ورزش کنید.

از کشش کمر به جلو با قرار دادن یک پا روی یک گام، طی ایستادن‌های طولانی پیشگیری کنید.

در وضعیت پهلو با خم کردن مفصل ران و زانو بخوابید.

در وضعیت به پشت خوابیده یک بالش بر زیر زانو قرار دهید تا ران و زانو کمی خم شود.

در حالیکه زانوها بالاتر از ران قرار دارد، روی صندلی بنشینید و دست‌ها را روی صندلی یا زانوها قرار دهید.

هنگام نشستن از یک رُل یا بالش کوچک در گودی کمر استفاده نمایید.

وزن خود را متعادل نگهدارید.

برای حمل اجسام سنگین آن را هل دهید و یا بنشینید و آنرا بلند کنید.

غذاهایی با فیبر و ویتامین بالا مصرف کنید.

برای غربالگری سرطان‌های کولورکتال توصیه می‌شود: تمام

افراد بالای ۵۰ سال سالانه از نظر وجود خون مخفی در مدفوع

آزمایش شوند و هر ۱۰ سال کولونوسکوپی انجام دهند.

افرادی که بستگان درجه‌ی اولشان مبتلا به سرطان معده بوده‌اند

لازم است آندوسکوپی شوند.

پیشگیری از سرطان پوست:

در معرض نور مستقیم خورشید بودن با ابتلا به سرطان پوست ارتباط دارد.

از کرم‌های ضدآفتاب با قدرت مناسب در مقابل اشعه‌ی UV خورشید (SPF مناسب) استفاده کنید.

اگر مجبورید که در آفتاب قرار بگیرید از کلاه و لباس آستین بلند استفاده نمایید.

غربالگری از نظر سرطان پروستات:

مردان با افزایش سن (میانگین ۵۰ الی ۷۰ سال) دچار بزرگی خوش خیم پروستات می‌شوند. علامت اولیه‌ی آن تاخیر در شروع

جریانادراروتکرر

شبهانه‌ی ادرار بیش از دو بار است و ممکن است با عفونت ادراری، ادرار قطره‌قطره و احتباس مثانه همراه شود؛ با پیشرفت بیماری

علایم به صورت انسداد خروجی مثانه، احتباس ادرار، قطع جریان ادرار، خون در ادرار و بی‌اشتهایی نمایان می‌شود.

برای غربالگری سرطان پروستات، به تمام مردان ۴۰ سال به بالا توصیه می‌شود سالانه جهت معاینه‌ی پروستات از طریق مقعد (-

DRE) و انجام آزمایش ادرار برای بررسی شاخص‌های PSA به متخصص اروولوژی مراجعه نمایند.

افرادی که بستگان درجه‌ی اولشان مبتلا به سرطان پروستات بوده‌اند لازم است توسط پزشک معاینه شوند.

۷. پیشگیری از سردرد:

از محرک‌های ایجاد کننده‌ی سردرد اجتناب کنید: