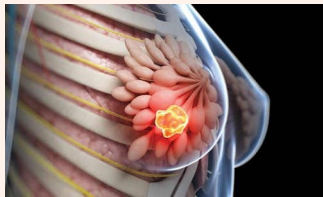




سرطان های زنان قابل پیشگیری

سرطان سینه شایع ترین سرطان در بین زنان است. نتایج مطالعات نشان داده اند شیوه زندگی نقش مهمی در پیشگیری از سرطان سینه ایفا می کند بدین ترتیب که اگر رفتارهای مبنی بر زندگی سالم در سنین کودکی و نوجوانی در فرد شکل گیرد -دورانی که بافت سینه هنوز در حال رشد بوده و مستعد آسیب است- در پیشگیری از بروز سرطان سینه در بزرگسالی بسیار موثر می باشد. از عوامل تاثیرگذار بر شیوه زندگی سالم می توان به موارد زیر اشاره نمود:



۱- پرهیز از استعمال دخانیات و مصرف الکل

۲- فعالیت بدنی و برنامه ورزشی منظم

۳- حفظ وزن مناسب و جلوگیری از چاقی



۴- مصرف میوه و سبزیجات

۵- عدم مصرف غیرمنطقی داروهای جلوگیری از بارداری



۶- مصرف داروهای هورمونی با تشخیص و تجویز پزشک

۷- اعمال تغذیه نوزاد با شیر مادر

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

دفتر تحقیق و توسعه