

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: پیشگیری سرطان از طریق کاهش وزن	
شماره سند: M.04.N-I.F/116 تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۷/۵		
شماره بازنگری: ۶ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

پیشگیری سرطان از طریق



آهسته وزن کم کنید، کاهش سریع و بدون قاعده وزن سبب بروز عوارضی نظیر بازگشت سریع وزن، ریزش مو و افتادگی پوست، بی حالی مفرط، کم خونی و اختلالاتی از قبیل افسردگی خواهد شد.

به اندازه کافی بخوابید. خواب کافی به شما احساس راحتی و سیری می دهد و شما را از خوردن تنقلات غیر ضروری باز می دارد.

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. بیشتر روزهای هفته هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین بدنی متوسط تا شدید انجام دهید.

از افزایش و کاهش وزن مکرر بپرهیزید.
مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند استفاده



منبع:

<http://iec.behdasht.gov.ir/>

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن

نمایید.



واحد آموزش سلامت همگانی

توصیه هایی برای تغییر در شیوه زندگی
غذاهای مورد علاقه تان را کم نکنید ولی تعادل را رعایت کنید

در طول روز مقادیر فراوانی آب مصرف کنید.

از سبزیجات میوه و غلات با سبوس استفاده کنید.

سرعت غذا خوردن خود را کم کنید هر وعده غذا خوردن حداقل ۱۵ دقیقه طول بکشد به جای قاشق معمولی از قاشق های با حجم کم و یا چنگال استفاده کنید.

در طول روز وعده اصلی غذا را کم و در عوض چندین میان وعده کوچک داشته باشید.

پروتئین خاصیت سیر کنندگی دارد لذا در هر وعده غذایی مقداری پروتئین (مانند سفیده تخم مرغ، ماهی، لبنیات، گوشت بدون چربی، آجیل و حبوبات) بخورید.
صبحانه را حذف نکنید. یک صبحانه کامل شامل شیر کم چرب، غلات پر فیبر و میوه است.

فیبر بیشتری مصرف کنید. فیبر ها موادی هستند که توسط بدن انسان قابل هضم نیستند و موجب تسهیل در حرکات دودی روده کوچک خواهند شد. بهترین منابع فیبر میوه ها و سبزیجات هستند. مصرف فیبر خوراکی علاوه بر کاهش احتمال بروز یبوست و همچنین سرطان های دستگاه گوارش سبب پایین آوردن کلسترول بد، کاهش فشار خون و التهاب نیز می شود. سبوس گندم و جو منبع غنی از فیبر خوراکی و انواع املاح معدنی و ویتامین هاست.

دارو درمانی

درمان های دارویی فقط در برخی از موارد و آن هم اگر همراه با اصلاح شیوه زندگی مانند رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و رفتار درمانی باشد موثر است. اما فقط در شرایط زیر توصیه می شود:

$BMI \geq 27$ به همراه عوامل خطر مرتبط با چاقی مانند پرفشاری خون، چربی بالا، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع دو و آپنه هنگام خواب $BMI \geq 30$ حتی بدون عوامل خطر دیگر

این دارو ها سبب عوارض جانبی خطرناکی می شوند باید با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شوند. **جراحی** در افراد شدیداً چاق که در مان دارویی موفقیت آمیزی نداشته باشند:

$BMI \geq 35$ با وجود بیماری های چاقی $BMI \geq 40$ با یا بدون وجود نشانه های بیماری چاقی



شیوه های کاهش وزن

تغییر در شیوه زندگی

دریافت کالری را محدود کنید و فعالیت بدنی را افزایش دهید.

روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید

لازم نیست ورزش های سنگین انجام دهید حتی ورزش سبک کالری ها را می سوزاند و موجب کاهش خطر بیماری می گردد.

رفتار درمانی

تغییرات رفتاری شامل اقداماتی از جمله مدیریت استرس، شیوه های حل مسئله و حمایت اجتماعی است. رفتار درمانی وقتی با دیگر تلاش های کاهش وزن ترکیب شود می تواند در کاهش وزن مفید باشد بعضی از افراد رفتارهای غذایی ناسالم و افراطی دارند مانند بی اشتهاهی عصبی و پر اشتهاهی روانی اشتهاهی روانی و برخی در مورد افزایش زیاد در اندازه و وزن خود نگرانند در این افراد رفتار درمانی موثر است



خطر بسیاری از بیماری ها با از جمله سرطان در افرادی که اضافه وزن دارند افزایش می یابد.

در چاقی مقدار چربی بدن نسبت به بافت کم چرب بدن، مانند عضلات، بسیار زیاد است که با استفاده از شاخص توده بدنی محاسبه می شود: (قد*قد)/وزن

معمولاً شاخص توده بدنی بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۵ طبیعی است. میزان کمتر از ۱۸/۵ کمبود وزن و میزان بیشتر از ۲۵ اضافه وزن در نظر گرفته می شود. بیش از ۳۰ چاقی در نظر گرفته می شود

روش دیگر برای تعریف چاقی اندازه دور کمر است.

دور کمر بزرگتر از ۸۰ سانتی متر برای زنان یا ۹۴ سانتی متر برای مردان ممکن است باعث افزایش خطر بیماری گردد.

چرا چاقی خطر سرطان را افزایش می دهد؟ در افراد چاق مقدار چربی بیشتر است که این بافت چربی هورمون هایی مانند انسولین یا استروژن را تولید کند و امکان دارد باعث رشد سلول های سرطانی شود.