چشم انداز «سلامت» در دولت دوازدهم از نگاه وزیر بهداشت

راه طولانی در پیش داریم

وزیر بهداشت گفت: در مجمع جهانی بهداشت دستاوردها و توانمندی های ایران در حوزه علوم پزشکی، طرح تحول سلامت و نقش موثری که کشورمان در رشد علمی دنیا و منطقه داشته است، مورد توجه همگان قرار گرفت.

دکتر سید حسن هاشمی در آخرین روز از سفر به ژنو، اظهار داشت: برای شرکت در هفتادمین همایش کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت که متشکل از ۱۹۴ کشور است در ژنو حضور پیدا کردیم؛ این گردهمایی همه ساله در همین فصل صورت می گیرد و هر سال هم یک موضوع را مبنای بحث قرار می دهند. البته در حاشیه بحث اصلی، کارشناسان کشورهای مختلف تبادل نظر می کنند که در انتقال تجارب و ارتقا دانش و مهارتشان برای افزایش بهداشت عمومی و مراقبت از سلامت مردم دنیا بسیار موثر است.

وی افزود: در مجمع امسال در روز اول جلسه ای داشتیم که با استقبال زیادی مواجه شد و عمده بحث راجع به توسعه پایدار در حوزه سلامت بود و اینکه چگونه می توان با استفاده از انجمن ها و در عین حال گروه های مختلف اجتماعی اثر گذار در جهت ارتقا دانش مردمی (به فراخور فرهنگ کشورهای مختلف) در حوزه سلامت گام برداشت.

حضور در اجلاس وزرای بهداشت کشورهای غیر متعهد

هاشمی یادآور شد: در این سفر در اجلاس وزرای بهداشت کشورهای غیر متعهد و نیز ‹جی ۵ › حضور یافتیم و در اجلاس جی ۵ علاوه بر سازمان جهانی بهداشت، کشورهایی مانند ایران، افغانستان، پاکستان و عراق به خاطر مشکلات منطقه ای حضور دارند. اجلاس دیگری هم مربوط به کارشناسان کشورهای ‹امرو› (منطقه شرق مدیترانه) بود که در حدود ۲۲ کشور در آنجا حضور دارند.

وزیر بهداشت با بیان اینکه شرکت در مجمع جهانی بهداشت فرصت مناسبی برای مذاکرات دوجانبه است، افزود: طی چند سالی که به برای شرکت در این مجمع به ژنو سفر کرده ام ضمن انجام سخنرانی در مجمع عمومی و شرکت در سایر جلسات تخصصی، از ظرفیت این قسمت بهره برده ایم؛ به ویژه پس از توافق هسته ای، فرصت بسیار زیادی برای برگزاری جلسات دو جانبه فراهم شده است.

فرصتی برای توسعه صادرات دارو و تجهیزات پزشکی

هاشمی با اشاره به دیدارهای جداگانه هیات ایرانی با چند کشور اروپایی، آسیایی و آفریقایی در حاشیه برگزاری هفتادمین مجمع جهانی بهداشت، گفت: مشکلات کشورها در حوزه سلامت مشترک و دانش و تجربه بشری نامحدود است اما از چنین فرصت هایی می توان برای ساماندهی نظام سلامت در کشور و بهره گیری برای توسعه صادرات به ویژه در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی استفاده کرد.

وزیر بهداشت تصریح کرد: در ملاقات هایی که با وزرای بهداشت برخی از کشورها داشتیم، توانستیم زمینه را برای ملاقات شرکت های ایرانی با بعضی از شرکت های بین المللی که علاقه مند هستند در حوزه واکسن، دارو، تجهیزات پزشکی به یک خودکفایی نسبی برسند، فراهم کنیم.پ

هاشمی مهمترین دستاورد سفر سه روزه خود به ژنو را معرفی دستاوردها و توانمندی های ایران در حوزه علوم پزشکی، طرح تحول سلامت و موفقیت هایی که جمهوری اسلامی ایران در رشد علمی دنیا و منطقه ای داشته، عنوان کرد.

بهره گیری از دانش و تجربه کشورهای موفق

وزیر بهداشت، استفاده و بهره گیری از دانش و تجربه کشورهای موفق را از دیگر ویژگی های سفرش برشمرد و افزود: معمولا در این سفر تعدادی از مدیران ارشد حوزه بهداشتی کشور، از استان ها و ستاد وزارت بهداشت شرکت می کنند و ضمن معرفی توانمندی هایشان، از تجربیات مفید و موثر دیگر کشورها نیز بهره می برند که می تواند مقدمه ای برای گسترش روابط با کشورهای موفق در حوزه سلامت، باشد.

معرفی موفقیت های طرح تحول سلامت به دیگر کشورها

هاشمی با اشاره به اذعان «مارگارت چان» مدیر کل سابق سازمان جهانی بهداشت به نقش برجسته و مهم ایران در پیشبرد اهداف توسعه پایدار، گفت: خانم ‹مارگارت چان› در جریان طراحی و اجرای طرح تحول سلامت بود و ما نیز در شروع و اجرای این طرح در طول سه سال و نیم گذشته، به صورت مداوم با سازمان جهانی بهداشت، ارتباط داشتیم و مدیر کل و نمایندگان این سازمان، به ما کمک کرده و مشکلات اجرای طرح تحول سلامت را به ما و موفقیت های آن را به کشورهای دیگر دنیا منتقل کردند.

وزیر بهداشت اضافه کرد: مدیر کل سابق سازمان جهانی بهداشت در ایران حضور پیدا کرد و شاهد تغییر جدی در رسیدگی و توجه به مردم به ویژه از نظر گسترش خدمات و حمایت مالی دولت برای کاهش پرداخت مردم در مراجعه به بیمارستان های دولتی، بود.

هاشمی خاطرنشان کرد: مارگارت چان جامع تر از آنچه امروز مردم احساس می کنند طرح را می بیند چون ما به دلایلی نتوانستیم همه طرح را اجرا کنیم و از این لحاظ در طول زمان سایر حلقه های این زنجیره ای که ما را به داشتن یک نظام سلامت کارآمد هدایت خواهد کرد، باید اجرا شود.

وزیر بهداشت ایران گفت: مدیرکل سابق سازمان جهانی بهداشت تاکنون چندین بار در مجامع مختلف اذعان داشته که الگوی ایران، به سایر کشورهای در حال توسعه و حتی در برخی موارد به کشورهای پیشرفته، قابل ارائه است و وی در اجلاس روز توسعه پایدار، ضمن تشکر و قدردانی از تلاش های دولت جمهوری اسلامی ایران در این زمینه، به سایر کشورها توصیه کردند که از ایران برای اجرای برنامه هایی مشابه طرح تحول سلامت، الگو برداری کنند.

راه طولانی در پیش داریم

هاشمی گفت: برای اجرای کامل طرح تحول سلامت راهی طولانی در پیش داریم. مهمترین بخش آن، توجه مردم و آموزش های لازم برای کودکان و نوجوانان ایرانی است؛ به طوری که سبک زندگی شان در آینده به گونه ای باشد که از تولید بیماری پیشگیری کند.

دستگاه ها نباید مولد بیماری باشند

وزیر بهداشت تاکید کرد: علاوه بر مردم، دستگاه های حکومتی هم باید به مسائل سلامت توجه داشته و مولد بیماری نباشند؛ لازم است که در مردم و افرادی که کشور را مدیریت می کنند -دستگاه های تقنینی، اجرایی و قضایی- خود مراقبتی ایجاد شود. البته چون خانم چان عملکرد تمام کشورها را می بیند، برداشت وی این گونه است که مدل ایران مدلی است که در دراز مدت موفق خواهد شد تا از بار بیماری ها کم و بتواند سطح بهداشت عمومی را به ویژه در منطقه ما که بسیار آلوده و آسیب پذیر است، افزایش بدهد.

هاشمی در ادامه درباره اصلی ترین هدف دولت دوازدهم در حوزه بهداشت نیز گفت: دولت دوازدهم باید تشکیل شود و در قالب برنامه ای که به مجلس شورای اسلامی تقدیم می کند، مشخص کند چه کار خواهد کرد. اما پیشنهاد می کنم که منابع پایدار در حوزه سلامت که جزء اصلی ترین مشکلات امروز ما است و مانع تحقق اهداف وزارت بهداشت و دولت در ۴ سال گذشته بود، بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

دولت باید در مورد تولیت سلامت کشور تصمیم بگیرد

وزیر بهداشت با اشاره به اهمیت توجه به تجمیع منابع بیمه ها، گفت: مجلس و دولت حوزه سلامت را یکپارچه نمی بینند که مشکلات زیادی را در اجرای برنامه های وزارت بهداشت به وجود آورده است متاسفانه شرکای ما در ۴ سال گذشته با وزارت بهداشت هماهنگ نبودند اما دولت باید در مورد تولیت سلامت در کشور تصمیم گرفته و مدیریت را یکپارچه کند یعنی ابتدا منابع بیمه ها تجمیع شده و سهم شان از بودجه عمومی افزایش پیدا کند تا هدف دولت مبنی بر رسیدگی بیشتر به محرومین و حاشیه نشین ها محقق شود.

هاشمی ضمن تاکید بر اهمیت مدیریت منابع در حوزه سلامت، تصریح کرد: باید هزینه های اضافه را کاهش داد و در عین حال یارانه ها را در حوزه سلامت برای افرادی که تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی(ره) هستند، هدفمند کرد.

وزیر بهداشت گفت: فکر می کنم اگر به تجمیع منابع بیمه ها و پایدار شدن منابع در حوزه سلامت در کنار اجرای کامل طرح تحول سلامت که هنوز حلقه هایی به ویژه در مورد ناباروری، حمایت بیشتر از بیماران صعب العلاج و بیماران خاص و نیز مراکز توانبخشی، اجرایی نشده، توجه ویژه شود، می توانیم شاهد موفقیت بیشتر نظام سلامت ایران باشیم.

پیوست سلامت در اجرای طرح های ملی؛ برنامه پیشنهادی دولت آینده

هاشمی از گسترش بهداشت عمومی و همکاری های بین بخشی و پیوست سلامت در اجرای طرح های بزرگ و ملی به عنوان برنامه های پیشنهادی دولت آینده یاد کرد.

وزیر بهداشت یادآور شد: دولت آینده وظائف قانونی زیادی مانند توسعه پزشک خانواده، افزایش دسترسی به خدمات پزشکی نیز دارد که ذاتی هستند و باید با سرعت بیشتری دنبال شوند.

ضرورت حمایت های مالی از بیمه ها

هاشمی در پاسخ به این سئوال که چشم انداز دولت دوازدهم برای چهار سال آینده چیست، گفت: به نظر من در پایان چهار سال دولت دوازدهم هم دسترسی باید افزایش پیدا کرده باشد، یعنی در تمام نقاط کشور مردم بتوانند از خدمات بهداشتی درمانی بدون زحمت استفاده کنند همچنین کاهش پرداخت هزینه ها نیز می تواند یکی از چشم اندازهای مهم دولت باشد که با همکاری بیمه ها میسر می شود بنابراین حمایت های مالی از بیمه ها، ضروری به نظر می رسد.

تشکیل پرونده الکترونیک سلامت برای ۸۳ درصد مردم

وزیر بهداشت افزود: طبیعی است که اگر خرید راهبردی بیمه ها انجام شود در زمینه دارو، تجهیزات پزشکی و بخش خدمات شاهد ارتقای کیفیت خواهیم بود اما تا امروز برای حدود ۸۳ درصد مردم ایران پرونده الکترونیک سلامت تشکیل داده ایم و باید بتوانیم در سراسر کشور بیماری ها به ویژه بیماری های غیر واگیر را کنترل کنیم و از بار بیماری هایی که در آینده باعث معلولیت و تحمیل هزینه های سرسام آوری به نظام سلامت می شود، جلوگیری کنیم.

هاشمی ضمن تاکید بر اهمیت ارتقای شاخص های بهداشتی و درمانی در پایان دولت دوازدهم، یادآور شد: میزان ابتلا به دیابت، چاقی، مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلب و عروق، سرطان و مرگ مادران باردار، کودکان، و نوزادان و کودکان کمتر از پنج سال و فوتی های حوادث جاده ای باید کاهش پیدا کند.

بنا بر این گزارش وزیر بهداشت در جریان این سفر با شماری از همتایان خارجی خود ملاقات کرد.

مجمع جهانی بهداشت روز دوشنبه گذشته با حضور هیات هایی از ۱۹۴ کشور عضو این نهاد گشایش یافت. وظایف اصلی مجمع جهانی بهداشت که نهاد عالی تصمیم گیرنده سازمان جهانی بهداشت محسوب می شود، سیاستگذاری، نظارت بر خط مشی مالی و بررسی و تائید بودجه پیشنهادی این سازمان است.

مجمع جهانی بهداشت (WHA) بالاترین مرجع سیاستگذاری بهداشت در سطح جهانی است که از وزرای بهداشت کشورهای عضو تشکیل شده است.

اخبار

رئیس سازمان نظام پزشکی؛

پزشکان عمومی باید در خط اول نظام سلامت باشند

رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، گفت: پزشکان عمومی باید در خط اول برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع قرار داشته باشند.

دکتر علی رضا زالی در مراسم افتتاح دفتر انجمن پزشکان عمومی کشور در تهران، اظهارداشت: هیات مدیره انجمن بازوی مشورتی برای سازمان نظام پزشکی بوده است، بطوریکه نظرات فنی و کارشناسی انجمن پزشکان عمومی برای سازمان، قابل اعتنا و اعتبار بوده است. وی با اعلام اینکه هیات مدیره انجمن پزشکان عمومی کشور در این دوره گام های بلندی در مسیر حل مشکلات صنفی پزشکان عمومی برداشته است، افزود: حس پاسخگویی و مسئولیت پذیری، از ویژگی های هیات مدیره این دوره بوده است و می توان ادعا نمود که یکی از شفاف ترین ادوار انجمن پزشکان عمومی کشور همین دوره بوده است.زالی ادامه داد: نگاه مبتنی بر عدالت محوری و اصرار بر پیگیری مطالبات صنفی، از دیگر ویژگی های هیات مدیره انجمن پزشکان عمومی کشور در این بوده است، بطوریکه هر جایی حریم پزشکان عمومی آسیب می دید، امکان عقب نشینی از رسالت و جایگاه این صنف وجود نداشت.وی با تاکید بر اینکه در این دوره از فعالیت انجمن پزشکان عمومی شاهد شکل گیری اصول استراتژیک بوده ایم که باید حفظ و پاسداری شود، گفت: بیشترین تعامل بین سازمان نظام پزشکی و انجمن پزشکان عمومی کشور در این دوره بوده است. زالی ادامه داد: سازمان نظام پزشکی به شدت از برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع در مسیر توسعه نظام سلامت کشور دفاع می کند و معتقد است که طراحی روش های موازی در برنامه پزشک خانواده به صلاح نیست. رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، تاکید کرد: پزشکان عمومی باید در خط اول برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع قرار داشته باشند.

نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی عنوان کرد؛

تنها راه برون رفت از مشکلات نظام سلامت

نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی ایران، گفت: تنها راه برون رفت از مشکلات پیش روی نظام سلامت کشور، عملیاتی شدن برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع است.

دکتر عزت اله گل علیزاده در مراسم بهره برداری از دفتر انجمن پزشکان عمومی ایران در تهران، اظهارداشت: هیات مدیره جدید انجمن با ۶ میلیون نقدینگی انجمن را تحویل گرفت و از همین رو نتوانست در روزهای ابتدایی فعالیت، برای انجمن ساختمانی تهیه کند. وی از انجمن پزشکان عمومی ایران به عنوان یکی از قدیمی ترین انجمن های پزشکی که بیشتر اعضا را دارد، نام برد و افزود: هیات مدیره انجمن در این دوره توانسته کارهای خوبی انجام دهد که از جمله می توان به طراحی ساختار مناسب، تشکیل کارگروه های مختلف، تشکیل شورای هماهنگی شعب انجمن، راه اندازی سامانه پیامکی و انتشار نشریه انجمن و توزیع آن در بین اعضا، همچنین راه اندازی کانال تلگرامی با ۱۵ هزار عضو، اشاره کرد.گل علیزاده به راه اندازی سامانه ثبت اعضای انجمن پزشکان عمومی ایران اشاره کرد و گفت: در حال حاضر کارت عضویت اعضا به صورت الکترونیکی صادر می شود.نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی ایران در ادامه به سایر اقدامات و همچنین فعالیت های انجمن در مسیر تثبیت جایگاه پزشکان عمومی کشور اشاره کرد و افزود: انجمن توانست در دوره قبل مجلس شورای اسلامی، فراکسیون طب عمومی را تشکیل دهد و همچنین پیشنهاد تاسیس شورای راهبردی طب عمومی در وزارت بهداشت که در شورای معاونین این وزارتخانه به تصویب رسیده است، از جمله تعاملات انجمن با نهادهای قدرت بوده است. وی به برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع به عنوان تنها راه توسعه نظام سلامت کشور اشاره کرد و گفت: وزارت بهداشت در این دولت آنطور که باید و شاید نتوانست به این برنامه بپردازد، ولی ما معتقدیم طبق برنامه های چهارم، پنجم و ششم توسعه کشور، ناگزیر به گسترش برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع هستیم.گل علیزاده افزود: تنها راهکار جلوگیری از تحمیل هزینه های اضافی به بیمه ها و جلوگیری از کسری بودجه سازمان های بیمه گر، گسترش برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع است. وی با اشاره به اهمیت نقش پزشکان عمومی در برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع، گفت: ما حاضریم هر تعداد نیروی انسانی برای اجرای این برنامه لازم باشد، در اختیار وزارت بهداشت قرار دهیم. زیرا، بر این باوریم که سطح یک خدمات سلامت می بایست توسط پزشک عمومی به مردم ارائه شود.

دعواهای صنفی پزشکان پای صندوق رای حل می شود

رئیس شورای عالی نظام پزشکی کشور، گفت: محافل قدرت در نظام سلامت به شدت روی پزشکان عمومی حساب باز می کنند. دکتر اسماعیل ایدنی در مراسم افتتاح دفتر انجمن پزشکان عمومی ایران در تهران، اظهارداشت: بزرگترین نماد کار صنفی و جمعی در جامعه پزشکی کشور در این دوره از فعالیت انجمن پزشکان عمومی شکل گرفته است.وی با عنوان این مطلب که انجمن پزشکان عمومی از توان و قدرت اجتماعی بسیار خوبی برخوردارند، گفت: پزشکان عمومی از تاثیر گذاری بالایی در انتخابات مختلف جامعه پزشکی برخوردارند. ایدنی با اشاره به اهمیت اتاق فکر سازمان نظام پزشکی که متشکل از کمیسیون های شورای عالی نظام پزشکی بوده است، افزود: در این بین، پزشکان عمومی از سایر تشکل های پزشکی فعال تر بوده اند. وی با تاکید بر اینکه سرمایه اجتماعی پزشکان عمومی افزایش یافته است، گفت: متاسفانه مرجعیت جامعه پزشکی در این ۴ سال اخیر تحت هجمه های بسیار زیادی قرار داشته است.رئیس شورای عالی نظام پزشکی کشور نسبت به بیماری مزمن تقسیم قدرت که نخبگان را تهدید می کند، هشدار داد و افزود: خطری که ما را تهدید می کند، این است که نمی پذیریم اگر اختلاف نظری داریم، در قالب فراکسیون آن را حل کنیم. و این موضوعی است که قدرت اجتماعی یک تشکل را به شدت تضعیف می کند.ایدنی گفت: محل حل دعواهای ما، صندوق رای است و نباید دنبال موازی کاری باشیم. زیرا، موازی کاری جز اینکه به منافع صنفی پزشکان عمومی آسیب بزند، هیچ سودی ندارد.وی با اشاره به فعالیت هیات مدیره کنونی انجمن پزشکان عمومی، افزود: این هیات مدیره دموکرات بوده اند و پذیرش اختلاف نظر و تضارب آراء را داشتند. ایدنی با تاکید بر اینکه محافل قدرت در حوزه سلامت به شدت روی پزشکان عمومی حساب باز می کنند، تصریح کرد: بدترین آسیب این است که مرجعیت پزشکان عمومی را تکه تکه کنیم و باعث شود، محافل قدرت، انجمن را نادیده بگیرند.

راههای پیشگیری از سرطان چیست؟

سایت چطور /اگر سبک زندگی سالمی دارید، نگران نباشید، چرا که به احتمال قوی به سرطان مبتلا نخواهید شد . بیش از ۷۰ درصد از دلایل سرطان، ریشه در سبک زندگی افراد دارد و اگر موارد مرتبط با آنها را رعایت کنید تا حد زیادی از سرطان دور خواهید بود. رژیم غذایی، ورزش و پرهیز از مصرف دخانیات از راهکارهای مشخص برای فرار از بیماری‌های مختلف است، اما در این مقاله با نکات نسبتا غافل‌گیرکننده‌ای روبه‌رو می‌شوید که پیشگیری از سرطان را ساده و ساده‌تر می‌کنند و زندگی سالمی به شما می‌بخشند. با ما همراه باشید تا ۲۰ روش پیشگیری از سرطان را با هم بررسی کنیم.

۱. از فیلتر تصفیه‌ی آب استفاده کنید با استفاده از فیلتر تصفیه‌ی آب، و محدود کردن تماس خود با مواد شیمیایی سرطان‌زا و مخل هورمون‌ها، امکان ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می‌دهید. استفاده از شیر تصفیه برای آب بسیار مفیدتر از مصرف آب‌های معدنی است. نحوه‌ی نگهداری آب‌های معدنی درون بطری‌ها و شیوه‌ی تأمین آنها در بعضی موارد اصولی و بهداشتی نیست. استفاده از تصفیه و فیلترهایی که روی شیر آب قرار می‌گیرند، به پاک‌سازی مواد مضر و سرطان‌زا کمک می‌کنند و یکی از راه‌های پیشگیری از سرطان را جلوی پای شما قرار می‌دهند. در ضمن با نگهداری آب در ظروف استیل ضد زنگ و شیشه‌ای، از ورود BPA (ماده‌ای مضر که در ترکیبات پلاستیک وجود دارد) به آب جلوگیری کنید.

۲. بادقت بنزین بزنید وقتی باک بنزین پر شد، شلنگ را سر جایش بگذارید و از چند قطره بنزین اضافه بگذرید. چون در غیر این صورت، سوخت روی زمین می‌ریزد و سیستم بازیابی بخار پمپ مسدود می‌شود. این سیستم در پمپ بنزین‌ها طوری طراحی شده است که مانع از ورود مواد شیمیایی سمی و سرطان‌زایی همچون بنزن به هوا و محیط زیست می‌شود. تماس این مواد با پوست نیز خطرناک است و برای شش‌ها هم ضرر فراوانی دارند.

۳.گوشت را مزه‌دار کنید گوشت سرخ‌شده، فرآوری شده یا زغالی می‌تواند حاوی مواد سرطان‌زا باشد. در دمای پخت بالا یعنی با کباب کردن یا سرخ کردن گوشت، آمین‌های هتروسیکلیک به‌وجود می‌آیند که ممکن است برای انسان خطر سرطان روده‌ی بزرگ، لوزالمعده و پستان را به همراه داشته باشند. در هنگام زغالی کردن و کباب کردن گوشت نیز هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک وارد گوشت می‌شوند. این مواد نیز در حرارت بالا ایجاد می‌شوند و مقاومت بالایی در محیط و شرایط مختلف دارند. قبل از مصرف گوشت سعی کنید، حداقل ۱ ساعت قبل از پختن، آن را با رزماری یا مواد دلخواه‌تان مزه‌دار کنید. ادویه و مواد غنی‌شده با آنتی اکسیدان ها، مواد سرطان‌زا را تا ۸۷ درصد از بین می‌برند و در نتیجه غذای سالم‌تری می‌خورید.

۴. کافئین مصرف کنید طبق پژوهش‌ها، کسانی که روزانه ۵ فنجان قهوه‌ی کافئین‌دار مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشند یا خیلی کم مصرف می‌کنند، تا ۴۰ درصد از خطر ابتلا به سرطان مغز مصون می‌مانند. نوشیدن حداقل ۵ لیوان قهوه در طول روز خطر سرطان‌های مختلفی نظیر سرطان حنجره و دستگاه گوارش را به شدت کم می‌کند. پژوهشگران دریافته‌اند که مصرف همین میزان قهوه بدون کافئین اثرات مشابهی ندارد و همچنین قهوه در مقایسه با چای تأثیرگذاری بالاتری در پیشگیری از سرطان دارد.

۵.زیاد آب بنوشید مصرف زیاد آب از ابتلا به سرطان مثانه جلوگیری می‌کند. با نوشیدن آب، مواد سرطان‌زا از ادرار خارج می‌شوند. هر چه بیشتر آب بنوشید این مواد زودتر و راحت‌تر از مثانه بیرون می‌روند. مصرف حداقل ۸ فنجان مایعات در روز به‌شدت به شما توصیه می‌شود.

مقاله مرتبط: نوشیدن آب بعد از بیدار شدن از خواب چه فوایدی دارد؟

۶. سبزیجات مصرف کنید کلروفیل که عامل سبزیِ رنگِ گیاهان است، منبعی غنی از منیزیم است. طبق مطالعات، منیزیم خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ را در زنان کاهش می‌دهد. منیزیم به‌طور عمده درون سلول‌هاست و برای اعمال متابولیک ضروری است. وجود منیزیم برای انتقال، ذخیره و مصرف انرژی حیاتی است و نقشی اساسی در رشد سلول‌ها، تولیدمثل و ساختار نفوذپذیری غشاءِ سلولی دارد. با مصرف نصف لیوان اسفناج پخته، ۷۵ میلی‌گرم منیزیم وارد بدن شما می‌شود. پس دفعه‌ی بعد در حین تهیه‌ی سالاد، تیره‌ترین سبزیجات را برای سالاد خود انتخاب کنید.

۷. ورزش کنید ۲ ساعت ورزش سبک و متداول مانند پیاده‌روی در طول هفته، خطر ابتلا به سرطان سینه را تا ۱۸ درصد کاهش می‌دهد. ورزش کردن موجب سوختن چربی‌ها می‌شود. هر چقدر میزان چربی در بدن بیشتر باشد، مقادیر بیشتری از استروژن جهت تأثیر بر بافت پستان و سیستم غددی بدن ما در دسترس خواهد بود و همین مسئله یکی از دلایل ابتلا به سرطان به حساب می‌آید.

۸.این‌قدر از تلفن استفاده نکنید از تلفن‌های همراه‌تان فقط برای مکالمه و پیامک استفاده کنید یا حداقل برای صحبت کردن از هندزفری کمک بگیرید تا فرکانس‌های رادیویی خطرناک از قسمت سرتان دور بمانند. امواج خطرناک تلفن قطعا سرطان‌زا هستند پس این مورد را خیلی جدی بگیرید. پژوهشگران همچنان بر روی سرطان‌زا بودن امواج و ریزه‌کاری‌های این موضوع در حال تحقیق و تفحص هستند.

۹. دور خشک‌شویی را خط بکشید در خشک‌شویی‌های سنتی از ماده‌ی حل‌کننده‌ای به نام پرکلرواتیلن استفاده می‌شود که به شدت سرطان‌زاست و موجب سرطان خون، کبد و کلیه می‌شود. این نتایج بر اساس پژوهش‌هایی که در سال ۲۰۱۰ از سوی آکادمی ملی علم در آمریکا صورت گرفت، به‌دست آمده است. خطر اصلی متوجه کارگرانی است که برای نظافت لباس‌ها در تماس با این ماده هستند. حتی مشتریان نیز در معرض این خطر هستند. بهترین کار برای شست‌وشوی لباس‌ها استفاده از صابون ملایم، پودرهای لباس‌شویی و در صورت لزوم سرکه‌ی سفید است.

۱۰. به تراکم بافت پستان توجه کنید زنانی که تراکم پستان ۷۵ درصدی دارند، ۴ تا ۵ برابر بیشتر در خطر ابتلا به سرطان پستان هستند. پستان‌های متراکم‌تر، سطح استروژن بالاتری دارند. ورزش و تحرک باعث متناسب نگه‌داشتن این سطح می‌شود و عوامل خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. با ورزش، سطح پروتئین‌هایی مانند آدیپوکین‌ها و هورمون‌هایی نظیر انسولین به‌گونه‌ای کاهش می‌یابند که فرایند رشد سلول‌های سرطان‌زا کند و خاموش شود.

۱۱. به رنگ‌ها دقت کنید رنگ لباس شما با دفع اشعه‌های مضری چون فرابنفش، به حفاظت از بدن شما کمک می‌کند. رنگ آبی و قرمز نسبت به رنگ‌هایی مانند سفید و زرد خاصیت حفاظتی بالاتری دارند. استفاده از کلاه در ساحل یا زیر آفتابِ تند، ضروری است و به سلامت شما در برابر سرطان پوست کمک می‌کند. ملانوما یکی از تومورهای بدخیم پوستی است که در اثر تغییر در سلول‌های رنگدانه‌ایِ موسوم به ملانوسیت‌ها ایجاد می‌شود، طبق پژوهش‌های انجام شده، میزان مرگ‌ومیر در افرادی که به ملانومای صورت و گردن مبتلا هستند، دو برابر بیشتر از افرادی است که به سرطان‌های دیگر دچارند. پس بهتر است که از کرم‌های ضدآفتاب، کلاه و دستکش‌های بلند نخی استفاده کنید.

۱۲. پزشکی حاذق انتخاب کنید ابتلا به بسیاری از بیماری‌های بدخیم، نتیجه‌ی بی‌تجربگی و عدم توانایی کافی پزشکان در تشخیص است. بنابراین داشتن تجربه‌ی زیاد، آن هم برای خواندن دقیق ماموگرام‌ها، یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های پزشکان این رشته است. تحقیقی که در دانشگاه سانفرانسیسکوی کالیفرنیا صورت گرفت، نشان می‌دهد که پزشکانی با حداقل ۲۵ سال تجربه‌ی کاری، در تشخیص بیماری از روی عکس دقیق‌تر هستند و اشتباهات کمتری مرتکب می‌شوند. در مورد سابقه‌ی کاری رادیولوژیست خود تحقیق کنید و در صورتی که تازه‌کار و در خواندن عکس‌های رادیولوژی پیچیده کم‌تجربه بود، از پزشک حاذقی بخواهید تا به عکس شما نگاهی بیندازد.

۱۳.غذای سالم بخورید پزشکان توصیه می‌کنند که از مصرف گوشت‌های هورمونی و آنتی‌بیوتیک‌دار خودداری کنید، چرا که این موادِ مضر می‌توانند منجر به بروز انواع مشکلات غدد از جمله سرطان شوند. آنها همچنین بر خرید سبزیجات و میوه‌های عاری از آفت‌کش و شست‌وشوی دقیق آنها تأکید دارند. بسیاری از آفت‌کش‌ها که برای پرورش این مواد مصرف می‌شوند به‌شدت سرطان‌زا هستند. برای پیشگیری از سرطان باید سبزی و میوه‌های مختلفی مانند: کرفس، هلو، توت‌فرنگی و . . . را که بیشترین میزان آفت‌کش را به خود جذب می‌کنند، خوب بشویید و آب بکشید. معمولا بیش از ۴۰ نوع ماده‌ی سرطان‌زا در آفت‌کش‌ها وجود دارد و باید برای جلوگیری از ابتلا به سرطان، تماس با آنها را به حداقل برسانید.

۱۴. بیش از حد فولیک اسید مصرف نکنید ویتامین B -که فولیک اسید هم از انواع آن است- یکی از مواد ضروری برای جلوگیری از به دنیا آوردن نوزادانی معیوب در زنان باردار یا با قصد بارداری است. این ویتامین می‌تواند در مواجهه با مبحث خطر ابتلا به سرطان، مثل یک شمشیر دولبه عمل کند. مصرف بیش از حد این ویتامین به‌صورت ترکیبی (نه به‌صورت طبیعی که در سبزیجاتی با برگ سبز مثل کاهو و اسفناج و در مواد دیگری چون آب پرتقال و غلات غنی‌شده نیز یافت می‌شود)، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ، ریه و همچنین پروستات را افزایش دهد. بنابراین در مورد مصرف مولتی‌ویتامین‌ها تجدید نظر کنید، به‌ویژه اگر از غلات و غذاهای غنی‌شده نیز در کنار آنها استفاده می‌کنید. طبق پژوهش‌ها، نیمی از افرادی که از قرص‌های مکملی با بیش از ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید استفاده می‌کنند، به‌طور روزانه بیش از ۱۰۰۰ میکروگرم فولیک اسید به بدن خود وارد می‌کنند. معمولا این ترکیب در بسته‌های ۴۰۰ میکروگرمی وارد بازار می‌شود، اما استفاده‌ی مجزا از مکمل‌های ویتامین D و کلسیم به‌جای این ترکیب، می‌تواند انتخاب هوشمندانه‌تری برای بانوانی باشد که قصد بارداری ندارند.

۱۵.مصرف کلسیم را بیشتر کنید یکی از راه های پیشگیری از سرطان خوردن شیر است. همه می‌دانیم که شیر سرشار از کلسیم است اما شاید ندانید که شیر مانع بزرگی بر سر راه سرطان روده‌ی بزرگ است. طبق پژوهشی که توسط گروه پژوهشی پزشکی دورتموند انجام شد، کسانی که در طول ۴ سال مرتب کلسیم مصرف می‌کردند، پس از گذشت ۵ سال از انجام پژوهش، در حدود ۳۶ درصد با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ مواجه شدند. (این تحقیق روی ۸۲۲ نمونه‌ای انجام شد که به‌طور روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم یا جایگزین آن را دریافت می‌کردند). با اینکه پژوهش انجام شده درمورد شیر نبود، اما شما می‌توانید این مقدار از کلسیم را به‌طور روزانه از مصرف ۱ لیوان ۲۴۰ میلی‌لیتری شیر کم‌چرب به همراه یک لیوان ماست یا ۵۶ الی ۸۵ گرم پنیر کم چرب، جذب کنید.

۱۶.غلات را فراموش نکنید آرد گندم کامل، آردی است که از تمام اجزای گندم در آن استفاده شده است. یعنی حاوی سبوس و . . . است. مصرف محصولات تهیه شده از آرد گندم کامل بهتر از آرد سفید است. به‌طور کلی مصرف غذاهایی که ضریب گلیسمیک (شماره‌ای که به غذای معینی داده می‌شود تا بیانگر اثر آن غذا بر میزان قند و گلوکز خون باشد) بالایی دارند، می‌توانند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ شوند. هر چه این شاخص پایین‌تر باشد، بهتر است. پایین‌ترین اندازه این شاخص در غذاهای فیبردار موجود است. ولی این شاخص در نان سفید، پاستا، سیب‌زمینی و شیرینی‌جات زیاد است.

۱۷. دردهای بدن را جدی بگیرید اگر به‌طور مداوم دچار نفخ، درد لگن یا تکرر ادرار می‌شوید، سریعا به پزشک مراجعه کنید. این نشانه‌ها می‌توانند در صورت ممتد و حاد بودن، دلیلی بر سرطان تخمدان باشند. معمولا خانم‌ها و پزشکان این نشانه‌ها را جدی نمی‌گیرند و به همین دلیل چنین دردهایی می‌توانند مرگبار باشند. خیلی از مشکلاتی که در ناحیه‌ی تخمدان پیش می‌آیند با مراجعه‌ی سریع به پزشک، خیلی ساده و سریع درمان می‌شوند. اگر قبل از اینکه سرطان به بیرون از تخمدان سرایت کند، این مسئله پیگیری شود، احتمال بهبود و بقای بیمار به مدت ۵ سال بیشتر، به‌شکل چشمگیری در حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد افزایش می‌یابد.

۱۸.از سیتی‌اسکن بی‌مورد پرهیز کنید طبق گفته‌ی دکتر بارتون کمن (Barton Kamen) رئیس جامعه‌ی پزشکی سرطان خون و غدد لنفاوی: سی‌تی‌اسکن، روش مناسبی برای تشخیص بیماری‌ها و آگاهی از اوضاع بدن است، اما اشعه‌های خطرناکی که ساطع می‌کند هزاران بار بیشتر از اشعه‌ی ایکس است. طبق پژوهش‌های انجام شده، حدود یک‌سوم از تزریقات سی‌تی اسکن بی‌مورد است، دوزهای بالا از این ترکیب، امکان ابتلا به سرطان خون را افزایش می‌دهد. پس سعی کنید تنها در صورت لزوم این کار را انجام بدهید و در صورت اجازه‌ی پزشک، از روش‌های جایگزینی مانند MRI کمک بگیرید.

**۱۹. چاق