

**سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید**

۸ لغایت ۱۵ بهمن ماه ۱۴۰۰

روزشعار هفته سرطان در سال ۱۴۰۰

پیشگیری از سرطان با شیوه زندگی

۸

پیشگیری از سرطان با محیط سالم

۹

سرطان و اهمیت تشخیص زودهنگام
آن

۱۰

سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران
و خانواده

۱۱

سرطان و جایگاه نهادهای دولتی و
حاکمیتی

۱۲

سرطان و نقش زنان و خانواده در
مدیریت آن

۱۳

سرطان و نقش سازمان‌های مردم نهاد
و خیریه

۱۴

مدیریت سرطان در کودکان و جوانان

۱۵

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

۱



از مصرف دخانیات پرهیز کنید

فعالیت بدنی منظم داشته باشید



۲



**وزن خود را در حالت ایده
آل نگه دارید**

3



تغذیه سالم داشته باشید

4

6

از پوست خود محافظت کنید

خود را در برابر عفونت ها
محافظت کنید

5

در صورت دارا بودن علائم هشدار
دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

7



**در منزل و محیط کار اصول
ایمنی را رعایت کنید**

9

**زندگی اجتماعی سالمی داشته
باشید**

8

**زندگی روانی معنوی سالمی
داشته باشید**

10

علائم هشدار دهنده سرطان

اشکال در بلع غذا

بهبود نیافتن زخم های
پوستی پس از دو هفته

تغییر در عادت دفع مدفوع
یا ادرار

تغییر در زگیل یا خال
های موجود در بدن

سرفه های مداوم یا
خونی یا گرفتگی
مزمّن صدا

تأثیر رفتار های نادرست زندگی
بر بروز سرطان

۳۷%

مصرف دخانیات

۲۵%

چاقی

۲۰%

عوامل بیماری زا

۶%

سایر

۵%

کم تحرکی

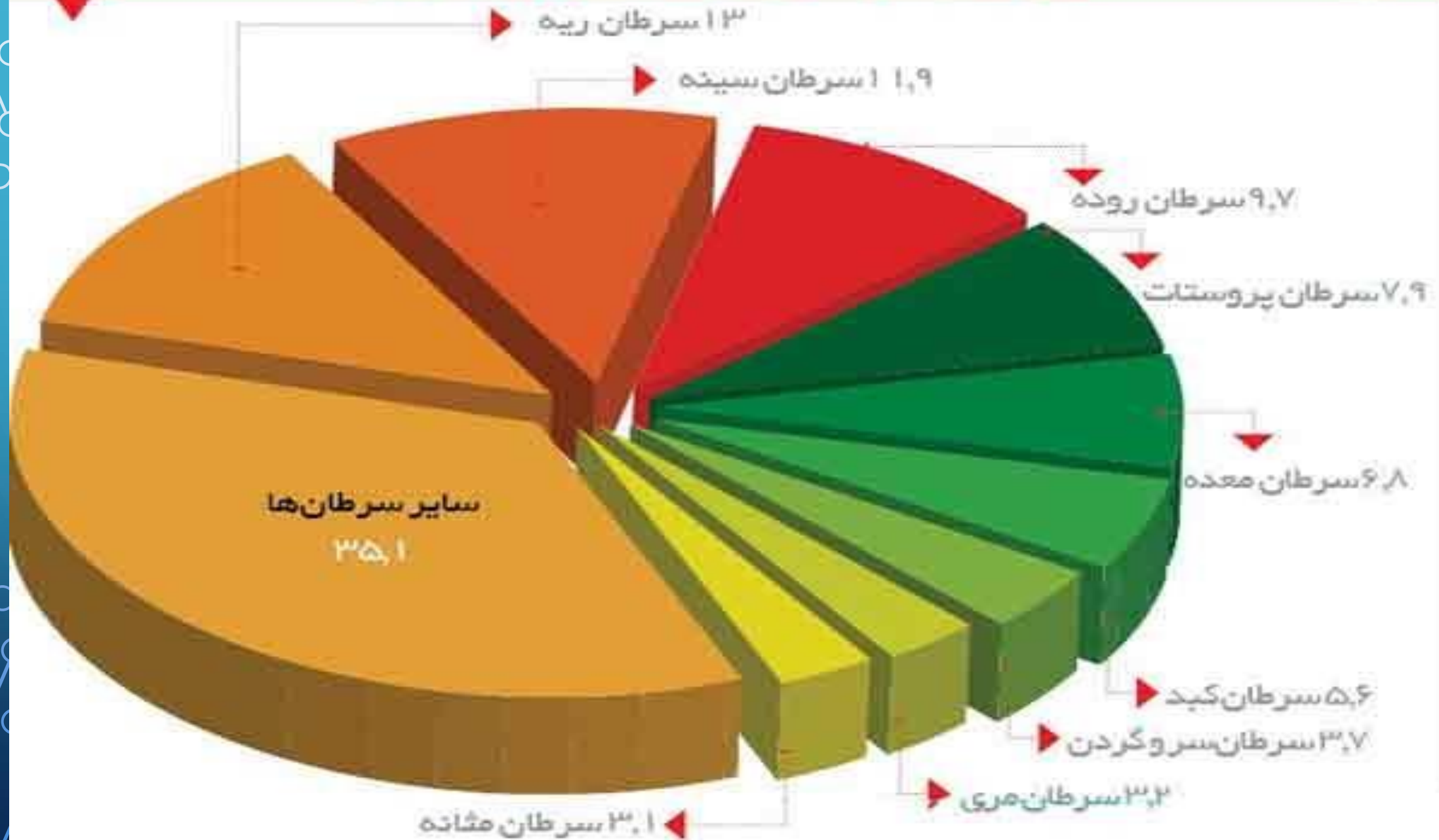
۵%

عادات غذایی
نامناسب

۲%

قرار گرفتن در
اشعه ماورا بنفش

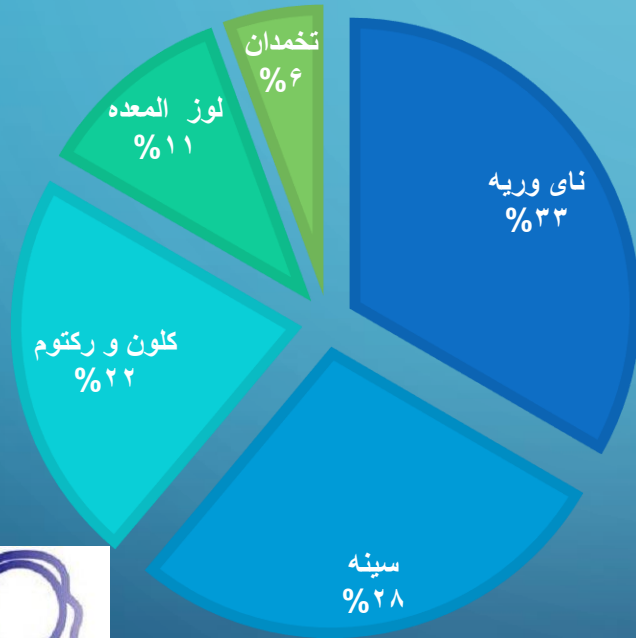
درصد ابتلا به سرطان‌های شایع در جهان



سرطان کشنده در میان مردان و زنان

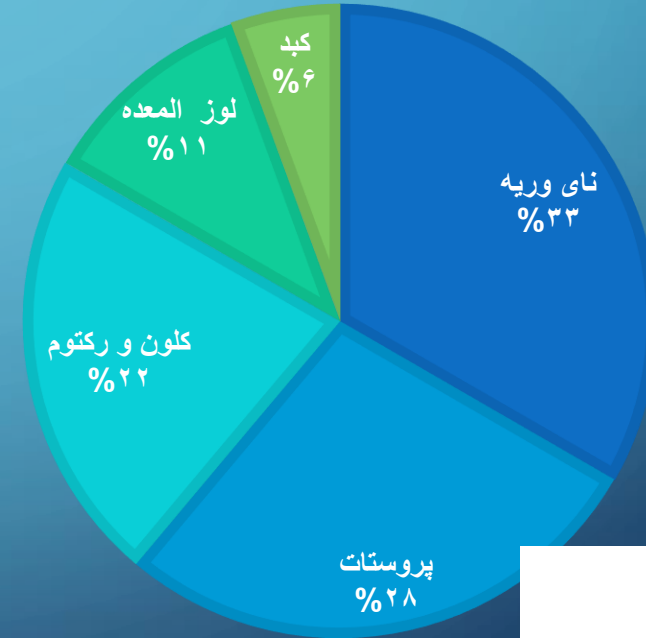
زن

تخمندان ۶٪
لوز المعده ۱۱٪
کلون و رکتوم ۲۲٪
سینه ۲۸٪
نای وریه ۳۳٪



مرد

کبد ۶٪
لوز المعده ۱۱٪
کلون و رکتوم ۲۲٪
پروستات ۲۸٪
نای وریه ۳۳٪



سرطان دهان

علائم سرطان دهان



لکه های سفید ، قرمز و سفید یا قرمز در دهان یا لب ها



زخم دهان در طی دو هفته بهبود نیافته است



فعالیت زبان و چانه دشوار است



مشکل گزش

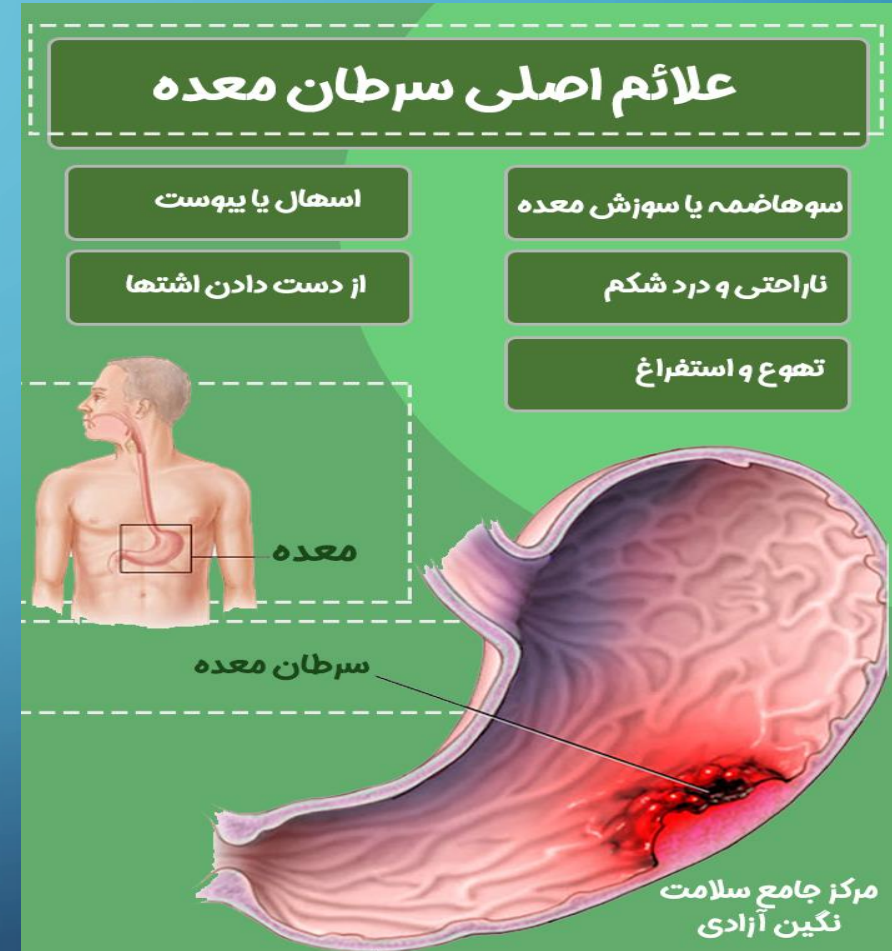


بی حسی دهانی



درد طولانی

سرطان معده



علائم سرطان تخمدان



تکرر ادرار



نفخ شکم



با غذا خوردن به سرعت احساس سیری می کنید



درد لگن



تغییر در عادات روده



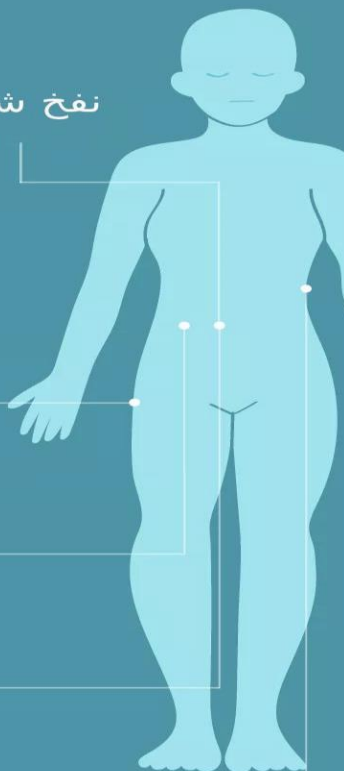
تجمع مایعات



درد با مقاربت



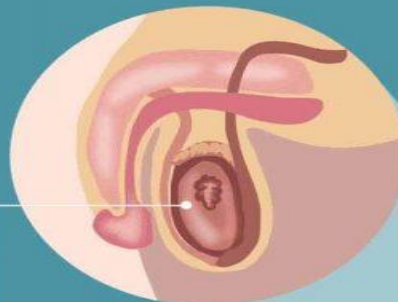
کمردرد



سرطان تخمدان

سرطان بیضه

علائم متداول



توده در بیضه ها

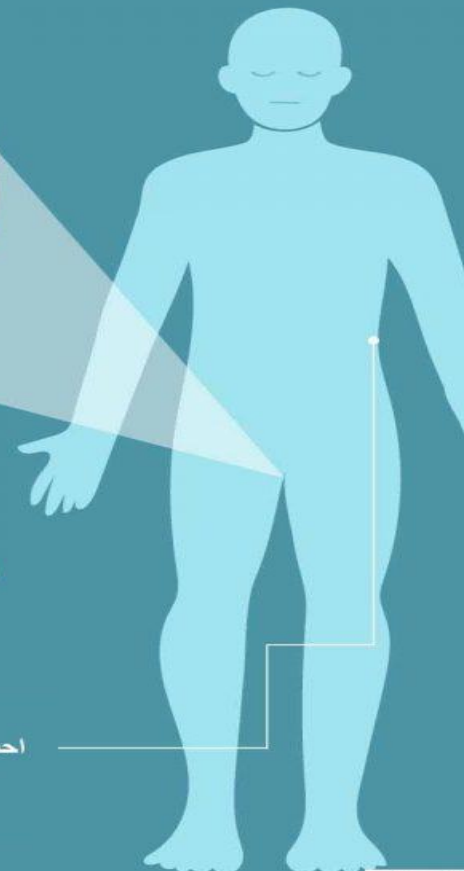
درد بیضه ای

احساس سنگینی در کیسه بیضه

تورم بیضه ها



احساس درد در پشت کمر



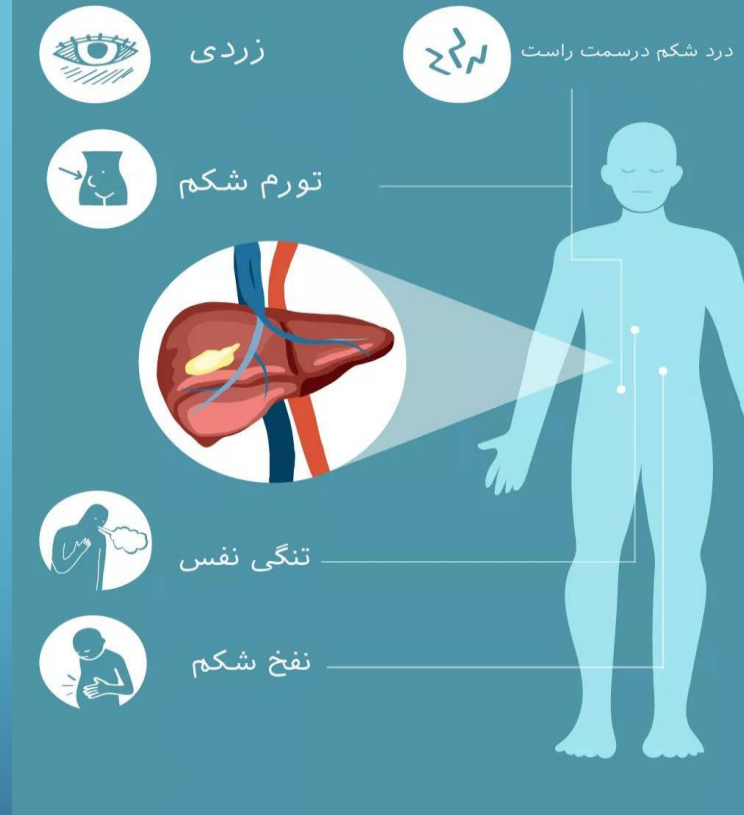
سرطان بیضه

نشانه های سرطان استخوان



سرطان استخوان

علائم سرطان کبد



سرطان کبد

علائم سرطان ریه چیست؟

ضعف و خستگی عضلات

یکی از اولین نواحی که تحت تأثیر قرار می‌گیرد باسن شماسست. حتی بلند شدن از صندلی نیز برای شما دشوار خواهد بود. ضعف و خستگی در بازو، شانه و پا نیز شایع است

سطح کلسیم بالا

سرطان ریه ممکن است ماده‌ای شبیه هورمون ایجاد کند که باعث از بین رفتن تعادل مواد معدنی در بدن می‌شود. در برخی موارد، کلسیم بیشتری وارد جریان خون می‌شود

خستگی مفرط

این خستگی به حدی شدید است که نمی‌توانید منتظر زمان رفتن به رختخواب بمانید. استراحت طولانی‌مدت نیز نمی‌تواند اینگونه از خستگی را برطرف کند

تورم صورت و گردن

اگر سرطان ریه فشاری به بزرگ سیاهرگ بالایی وارد کند، ممکن است متوجه تورم در گردن و صورت خود شوید. بزرگ‌سیاهرگ‌ها، سیاهرگ‌هایی هستند که خون بدون اکسیژن را از بدن به قلب برمی‌گردانند.

سرفه‌های طولانی

سرفه‌ها در برخی موارد با خون همراه است. وجود مخاط رنگی و ضخیم می‌تواند نشانه اولیه سرطان ریه باشد. اگر سرفه شما بیش از یک ماه به طول انجامید، حتی در مواردی که سرفه خشک است، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید

عفونت‌های مزمن

بیشتر اوقات ویروس‌ها دلیل اصلی عفونت‌های مزمن هستند. اما اگر به طور مکرر بیمار هستید و این بیماری به سمت ریه و قفسه سینه شما گسترش پیدا می‌کند، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید

کاهش وزن

سرطان‌ها و تومورهای پیشرفته ممکن است پروتئین‌هایی را ایجاد کنند که بدن را مجبور به کاهش وزن می‌کند. به همین دلیل است که باید به کاهش وزن بدون دلیل توجه کرد

درد استخوان‌ها

اگر سرطان ریه به سایر اندام‌های بدن توسعه پیدا کند، ممکن است درد شدیدی در استخوان‌ها و مفاصل خود احساس کنید. کمردرد و درد باسن بسیار شایع است

منبع: ایسنا

علائم سرطان ریه چیست؟

سرفه‌های طولانی

سرفه‌ها در برخی موارد با خون همراه است. وجود مخاط رنگی و ضخیم می‌تواند نشانه اولیه سرطان ریه باشد. اگر سرفه شما بیش از یک ماه به طول انجامید، حتی در مواردی که سرفه خشک است، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید

کاهش وزن

سرطان‌ها و تومورهای پیشرفته ممکن است پروتئین‌هایی را ایجاد کنند که بدن را مجبور به کاهش وزن می‌کند. به همین دلیل است که باید به کاهش وزن بدون دلیل توجه کرد

درد استخوان

اگر سرطان ریه به سایر اندام‌های بدن توسعه پیدا کند، ممکن است درد شدیدی در استخوان‌ها و مفاصل خود احساس کنید. کمردرد و درد باسن بسیار شایع است

تورم صورت و گردن

اگر سرطان ریه فشاری به بزرگ سیاهرگ بالایی وارد کند، ممکن است متوجه تورم در گردن و صورت خود شوید. بزرگ سیاهرگ‌ها، سیاهرگ‌هایی هستند که خون بدون اکسیژن را از بدن به قلب برمی‌گردانند

ضعف و خستگی عضلات

یکی از اولین نواحی که تحت تأثیر قرار می‌گیرد باسن شماسست. حتی بلند شدن از صندلی نیز برای شما دشوار خواهد بود. ضعف و خستگی در بازو، شانه و پا نیز شایع است

سطح کلسیم بالا

سرطان ریه ممکن است ماده‌ای شبیه هورمون ایجاد کند که باعث از بین رفتن تعادل مواد معدنی در بدن می‌شود. در برخی موارد، کلسیم بیشتری وارد جریان خون می‌شود

عفونت‌های مزمن

بیشتر اوقات ویروس‌ها دلیل اصلی عفونت‌های مزمن هستند. اما اگر به طور مکرر بیمار هستید و این بیماری به سمت ریه و قفسه سینه شما گسترش پیدا می‌کند، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید

خستگی مفرط

این خستگی به حدی شدید است که نمی‌توانید منتظر زمان رفتن به رختخواب بماند. استراحت طولانی‌مدت نیز نمی‌تواند اینگونه از خستگی را برطرف کند



سرطان ریه

سرطان روده بزرگ



وجود خون در مدفوع



تغییر ظاهر مدفوع



درد شکم



خستگی غیرعادی



کاهش وزن ناخواسته

سرطان رحم



خونریزی غیرطبیعی واژن



خونریزی بعد از یائسگی



ترشحات غیرمعمول واژن



درد در هنگام ادرار کردن

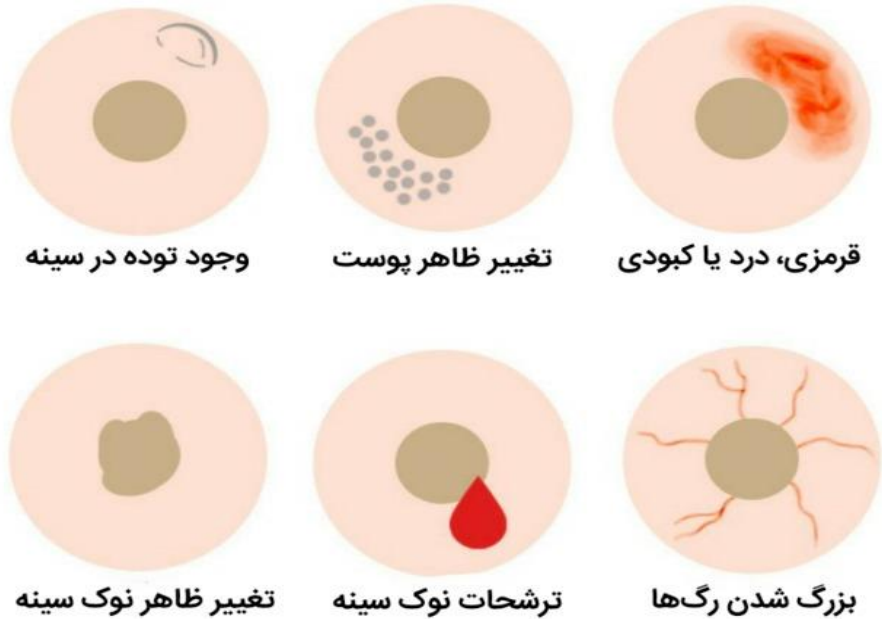


درد در ناحیه لگن

سرطان حنجره



ایدهگل مگ



ایدهگل مگ

سرطان سینه

سرطان خون



درد استخوان



خونریزی راحت



التهاب پوست



کاهش وزن



خونریزی بینی



عفونت شدید



تعریق شبانه



تب



تورم غدد لنفاوی

افزایش شانس درمان سرطان

مزایای غربال گری

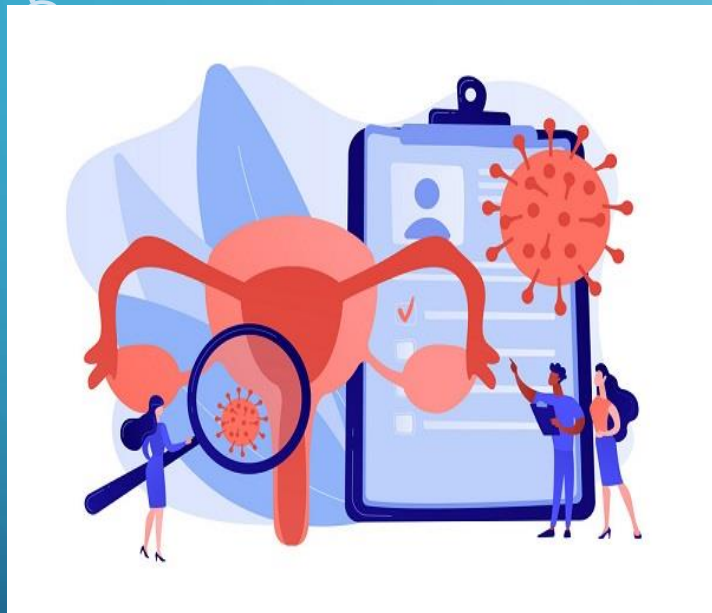
کاهش هزینه درمان سرطان

افزایش طول عمر مبتلایان به
سرطان

پروستات

خون

دهانه رحم



غریبال گری انواع سرطان



ریه

سینه

روده بزرگ