

پیام های بهداشتی مرتبط با پویش ملی مبارزه با سرطان :

◀ پویش ملی مبارزه با سرطان (7 تا 21 بهمن ماه 1402)

◀ من مسئولم، برای پیشگیری از سرطان خودم، خانواده ام و جامعه ام
◀ فاصله ها را کم کنیم (فاصله بی خبری از عوامل خطر سرطان تا دانستن آن
ها، فاصله بی خبری از علایم و نشانه های سرطان تا دانستن آن ها ، فاصله
شناسایی یک فرد مشکوک به سرطان تا تشخیص قطعی او و فاصله تشخیص تا شروع
درمان)

◀ "سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خودمراقبتی و امید"

◀ "زمان از سرطان قوی تر است"

◀ "امیدواری از سرطان قوی تر است"

◀ "همراهی از سرطان قوی تر است"

◀ "من از سرطان قوی تر هستم"

10 گام پیشگیری از سرطان:

◀ گام اول : سیگار و قلیان نکشیم و در معرض آن قرار نگیریم

◀ گام دوم: روزانه حداقل 30 دقیقه، تند راه برویم

◀ گام سوم: روزانه 5 وعده میوه و سبزی بخوریم

◀ گام چهارم: مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهیم

◀ گام پنجم: وزن خود را مدیریت کنیم چاقی و اضافه وزن بیماری زا است

◀ گام ششم: با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنیم

◀ گام هفتم: الکل ننوشیم. از مواد مخدر دوری کنیم

◀ گام هشتم: آلاینده های سرطان زا را بشناسیم و از خود حفاظت کنیم

◀ گام نهم: با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشیم

◀ گام دهم: علایم هشداردهنده سرطان را بشناسیم و به موقع مراجعه کنیم

◀ اصلاح باورها، راه مبارزه با سرطان

◀ پیشگیری و تشخیص زودرس، کلید مبارزه با سرطان

◀ بیش از 40 درصد سرطان ها با تغییرات ساده ای در زندگی قابل پیشگیری است .

◀ بسیاری از سرطان ها با تشخیص به موقع قابل درمان است .

◀ برای بسیاری از سرطان ها روش تشخیص زود هنگام وجود دارد .

◀ سرطان مخصوص سن خاصی نیست، پس تشخیص زود هنگام سرطان را جدی بگیریم .

◀ حدود یک سوم از تمام موارد سرطان قابل پیشگیری است.

◀ درمان سرطان به نوع آن و میزان پیشرفت آن بستگی دارد .

◀ پیشگیری از سرطان محدود به سن خاصی نیست.

- ◀ پیشگیری بهتر از درمان است ، پس با تغییرات ساده در زندگی از دوران کودکی ، آن را شروع کنیم .
- ◀ پیشگیری یک عامل کلیدی در برنامه ملی کنترل سرطان است.
- ◀ یادمان باشد امیدواری به زندگی و داشتن روحیه بالا می تواند یک بیماری بدون علاج را بهبود بخشد .
- ◀ ترس از سرطان خطرناک تر از بیماری سرطان است باید با آن مقابله کرد و از آن نهراسید .
- ◀ برای اطلاع از پیشگیری و علائم هشدار دهنده سرطان به مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی ، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه نمائیم .
- ◀ مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی ، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت ، در هفته پویش ملی مبارزه با سرطان 8 تا 15 و تریجیحا " بهمن ماه پاسخگوی سوالات شما در زمینه سرطان می باشند .
- ◀ سالیانه 4 میلیون نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات فوت می کنند که بیش از 20 نوع از سرطان ها به نوعی با مصرف دخانیات ارتباط دارد .
- ◀ پیشگیری از سرطان با پرهیز از مصرف دخانیات
- ◀ پیشگیری از سرطان با پرهیز از مصرف مشروبات الکلی
- ◀ خطر ابتلا به سرطان ریه در مصرف کنندگان دخانیات 10 برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است .
- ◀ مصرف الکل احتمال سرطان دهان ، حنجره ، مری و کبد را افزایش می دهد .
- ◀ با انجام ورزش منظم (30 دقیقه در روز 5 بار در هفته) وزن خود را در وضعیت طبیعی حفظ کنیم تا از بروز سرطان پیشگیری شود .
- ◀ پیشگیری از سرطان با انجام روزانه 5 بار ورزش و هر بار 30 دقیقه
- ◀ پیشگیری از سرطان با نگهداری وزن در حد مطلوب
- ◀ چاقی زمینه ابتلا به بیماری های زیادی از جمله سرطان را افزایش می دهد .
- ◀ پیشگیری از سرطان با مصرف حداقل روزانه 5 وعده سبزی و میوه
- ◀ مصرف میوه و سبزی با جلوگیری از یبوست و اسیدی کردن محیط مانع از رشد تومورهای سرطانی روده می شوند .
- ◀ رژیم غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری ، بروز و درمان انواع سرطان ایفا می کند .
- ◀ کلیه افراد بالای 50 سال با انجام آزمایش ساده تشخیص خون مخفی در مدفوع می توانند نسبت به تشخیص زود هنگام سرطان روده بزرگ اقدام نمایند .
- ◀ اکثر سرطان های روده اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند تا 90 درصد قابل درمان است .
- ◀ یکی از اقدامات اساسی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان استفاده بیشتر از سبزیجات و میوه جات می باشد .
- ◀ استفاده از رژیم غذایی کم چرب احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد .

- ◀ کلیه مردان بالای 50 سال با انجام آزمایش خون و معاینه توسط پزشک می توانند نسبت به تشخیص زود هنگام سرطان پروستات اقدام نمایند.
- ◀ بسیاری از ترکیبات نیتروزو به عنوان افزایش دهنده خطر سرطان معده شناخته شده اند.
- ◀ ویتامین C از تشکیل ترکیبات نیتروز که سرطان را هستند جلوگیری می کند.
- ◀ مصرف نوشابه های الکلی می تواند منجر به سرطان دهان، حلق، مری و کبد شود.
- ◀ مصرف بیش از حد گوشت قرمز و چربی ها میزان بروز سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- ◀ کاهش مصرف نمک، خطر ابتلاء به سرطان معده را کاهش می دهد.
- ◀ با عینک آفتابی، کلاه و کرم ضد آفتاب از پوست خود در برابر سرطان محافظت کنیم .
- ◀ توصیه شده جهت پیشگیری از سرطان معده، مصرف روزانه نمک کمتر از 5گرم یعنی معادل یک قاشق چای خوری کوچک باشد.
- ◀ براساس مطالعات افزایش سرطان در کسانی مشاهده شده که روزانه 12 تا 15گرم نمک مصرف می نمودند.
- ◀ مصرف زیاد نمک مخاط معده را تخریب می کند که یکی از عوامل افزایش خطر سرطان معده است.
- ◀ سرطان معده در طبقات اجتماعی - اقتصادی پایین شایع تر است.
- ◀ عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری عامل غیر تغذیه ای موثر بر بروز سرطان معده است.
- ◀ مصرف سبزی و میوه و استفاده از یخچال برای نگهداری از مواد غذایی فاسد شدنی باعث کاهش بروز سرطان معده می شود.
- ◀ سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه هیچ گونه علامتی ندارد.
- ◀ راه شناسایی زودرس سرطان دهانه رحم انجام مرتب آزمایش پاپ اسمیر است.
- ◀ زمانی که سرطان دهانه رحم فقط با آزمایش پاپ اسمیر تشخیص داده شود، در مراحل بسیار ابتدایی بوده و با درمان مناسب بطور کامل قابل بهبود است.

عناوین منابع آموزشی بر اساس اهداف ذکر شده جهت بهره برداری :

- ◀ کتابچه آموزشی پیشگیری و کنترل سرطان از مجموعه آموزشی رابطان بهداشت
- ◀ گزارش کشوری موارد سرطانی در سال 1382 و 1383 و 1384 و 1385 و 1387 و 1388 و 1393 و 1394 و 1395 و 1396 و 1397
- ◀ مجموعه پمفلت ها و کتابچه های آموزشی اداره میانسالان به مناسبت روز ملی سلامت زنان و روز سلامت مردان
- ◀ کتابچه آموزشی کلید طلایی 1 (سرطان و راه های پیشگیری از آن)
- ◀ کلید طلایی 2 (سرطان های شایع) از انتشارات اداره سرطان مرکز مدیریت بیماری های _____ ای غیرواگیر
- ◀ کتاب سرطان از انتشارات اداره سرطان واحد مدیریت بیماری های غیرواگیر
- ◀ کتاب سرطان و راه های پیشگیری از انتشارات دانشگاه خراسان رضوی
- ◀ مجموعه آموزشی 12 گانه پیشگیری و کنترل سرطان از انتشارات وزارت بهداشت (تدوین شده توسط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک و موسسه خیریه تبسم در سال 1397)
- ◀ دستورالعمل برنامه پیشگیری ،تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ- ویرایش دوم بهمن 1399
- ◀ دستورالعمل برنامه پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان - ویرایش دوم خرداد 1400
- ◀ دستورالعمل برنامه پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم - ویرایش دوم تیر 1400
- ◀ پایگاه اطلاع رسانی آوای سلامت:(<http://iec.behdasht.gov.ir>)



سازمان جهانی بهداشت

منبعی معتبر برای کسب اطلاعات بهداشت و سلامت

[instagram.com/whoiran](https://www.instagram.com/whoiran)

نماینده‌گی سازمان جهانی بهداشت در جمهوری اسلامی ایران



→ ۴ فوریه، روز جهانی سرطان



کاهش یا پرهیز از عوامل خطر رفتاری

سرطان



→ دخانیات



از مصرف سیگار و بقیه محصولات دخانی پرهیزید. حتی سیگار الکترونیک هم خطرناک است!



→ عفونت‌ها



واکسن هیپاتیت B و واکسن اچ پی وی (برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم) بزنید.



→ فعالیت بدنی



بطور منظم ورزش کنید



→ فعالیت بدنی، تغذیه، وزن



وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.



→ تغذیه



تغذیه سالم داشته باشید. شامل مصرف حداقل ۵ وعده ۸۰ گرمی میوه و سبزی در روز



→ پرتوها



مواجهه غیرضروری با پرتوهای یونیزان (مثلا اشعه فرابنفش) را به حداقل برسانید.