

پیام های بهداشتی مرتبط با پویش ملی مبارزه با سرطان :

◀ پویش ملی مبارزه با سرطان (۷ تا ۲۱ بهمن ماه ۱۴۰۲)

- ◀ 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"

۱۰ گام پیشگیری از سرطان:

- ◀ گام اول : سیگار و قلیان نکشیم و در معرض آن قرار نگیریم
- ◀ گام دوم:روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه برویم
- ◀ گام سوم:روزانه ۵ 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 زاست
- ◀ گام ششم :با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنیم
- ◀ گام هفتم :الکل ننوشیم .از مواد مخدر دوری کنیم

- ◀ گاه هشتم: آلاینده های سرطان زا را بشناسیم واز 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 ۴۰ 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 واز آن نهراسید.
- ◀ برای اطلاع از پیشگیری و علائم هشدار دهنده سرطان به مراکز خدمات جامع سلامت شهری وروستایی ، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه نمائیم.
- ◀ مراکز خدمات جامع سلامت شهری وروستایی، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت ، در هفته پویش ملی مبارزه با سرطان ۸ تا ۱۵ و ترجیحا " بهمن ماه پاسخگوی سوالات شما در زمینه سرطان می باشند .

◀ سالیانه ۴ میلیون نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات فوت می کنند که بیش از ۲۰ 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 ۱۰ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

◀ مصرف الکل احتمال سرطان دهان، حنجره، مری و کبد را افزایش می دهد .

◀ با انجام ورزش منظم (۳۰ دقیقه در روز ۵ بار در هفته) وزن خود را در وضعیت طبیعی حفظ کنیم تا از بروز سرطان پیشگیری شود.

◀ پیشگیری از سرطان با انجام روزانه ۵ بار ورزش و هر بار ۳۰ 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 ۵ وعده سبزی و میوه

◀ مصرف میوه و سبزی با جلوگیری از بیوست 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 ۵۰ 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 ۹۰ 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 ۵۰ 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 زا 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 ۵ گرم یعنی معادل یک قاشق چای خوری کوچک باشد.
- ◀ براساس مطالعات افزایش سرطان در کسانی مشاهده شده که روزانه ۱۲ تا ۱۵ گرم 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.

