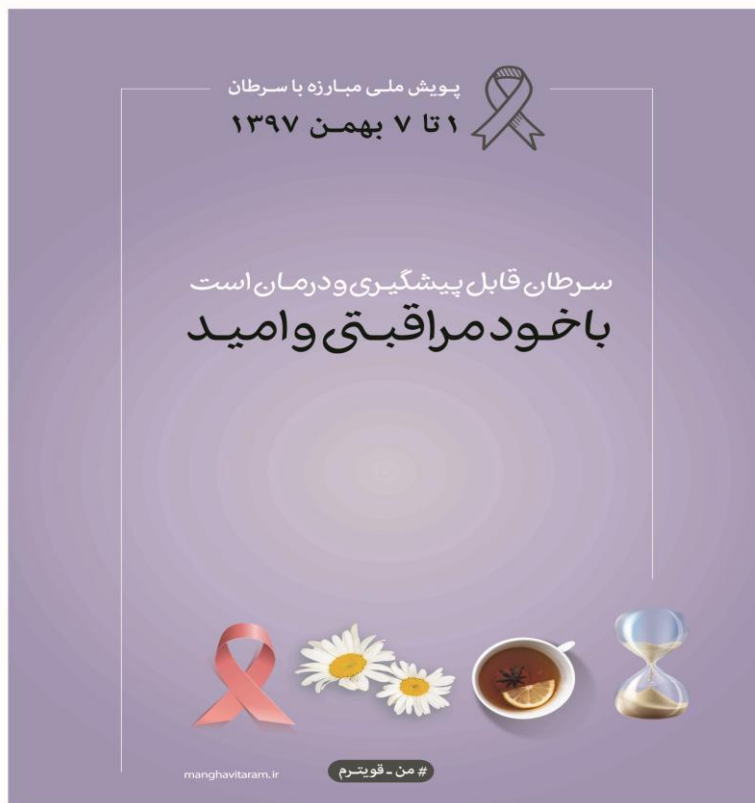


سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

ارائه اطلاعات و برنامه های اجرایی پویش ملی مبارزه با سرطان

یکم تا هفتم بهمن ماه ۱۳۹۷



مرکز بهداشت استان مرکزی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

عنوان

پویش ملی مبارزه با سرطان

یکم تا هفتم بهمن ماه 1397

شعار مناسبت سال 1397

“Cancer can be prevented and cured with
care and hope “

” سرطان قابل پیشگیری و درمان است ، با خود مراقبتی و امید “

گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر
گروه آموزش و ارتقای سلامت
مرکز بهداشت استان مرکزی
دی ماه 1397

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

مقدمه :

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون‌ها مورد در جهان رخ می‌دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان‌تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

میزان بروز سالیانه سرطان در سال 2012 میلادی، 14 میلیون نفر بوده است که تا سال 2030 میلادی به حدود 25 میلیون نفر خواهد رسید یعنی ظرف مدت کوتاهی بروز سرطان نزدیک به دو برابر خواهد شد. همچنین عدد مرگ و میر سالیانه از 8 میلیون نفر در همین مدت به 13 میلیون نفر می‌رسد. 70 درصد از این افزایش در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد.

در ایران سالانه بیش از 90000 نفر مبتلا به سرطان می‌شوند که این عدد تا سال 2030 میلادی (1409 خورشیدی) با افزایش دست کم 80 درصدی به بیش از 160 هزار نفر خواهد رسید.

- مهم‌ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در ایران و جهان عبارتند از:
- ◀ افزایش امید به زندگی و تعداد سالمندان (چرا که بروز سرطان با افزایش سن، افزایش می‌یابد)
 - ◀ تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی
 - ◀ عوامل محیطی مانند افزایش مصرف سوخت‌های فسیلی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

دغدغه ای که امروزه سرطان را به عنوان یک معضل بهداشتی در سطح جهان معرفی می کند و مبارزه با آن را جزو اولویت های بهداشتی درمانی قرار می دهند، رشد رو به افزایش تعداد مبتلایان به این بیماری در سطح جهان و به خصوص در کشور ما می باشد. به طوری که سالیانه بیش از 90,000 مورد به خیل بیماران سرطانی افزوده و بیش از 40,000 نفر نیز به کام مرگ می روند. در حال حاضر بیش از 300,000 بیمار مبتلا به سرطان در کشور وجود دارد. لذا با توجه به ضرورت پیشگیری و کنترل سرطان 15 بهمن ماه به عنوان روز جهانی مبارزه با سرطان نامگذاری گردیده است که به دلیل اهمیت و ابعاد موضوع از سوی وزارت بهداشت 7-1 بهمن ماه بعنوان هفته پویش ملی مبارزه با سرطان در نظر گرفته شده است که ضروری است با همت و تلاش کلیه واحد های ذیربط و مجموعه همکاران مناسبت مذکور به اجرا در آید.



سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

اهمیت موضوع :

سرطان ها، از مهم ترین بیماری های غیرواگیر هستند که بار بیماری عمده ای را به جامعه تحمیل می کنند.

سرطان یکی از عوامل اصلی بروز مرگ و میر در جهان امروز است. سرطان بعد از بیماری های قلبی عروقی دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل مرگ در کشورهای کمتر توسعه یافته است و به تنهایی بیش از بیماری های سل، ایدز و مالاریا افراد را به کام مرگ می کشاند. به طوری که اگر اقدامات پیشگیرانه انجام نشود در 10 سال آینده شاهد مرگ و میر بیش از 85 میلیون نفر در جهان خواهیم بود. در حال حاضر سرطان، عامل بیش از 12 درصد از مرگ هادر سرتاسر جهان و ایران است که در سال های آینده با افزایش متوسط سنی جمعیت، کنترل نسبی بیماری های واگیر و افزایش اثرات عوامل خطر محیطی، آلودگی هوا و سایر ریسک فاکتور های کارسینوژنیک، با بروز بیشتر سرطان ها رو به رو هستیم. و این در حالی است که بیش از 25 میلیون نفر در دنیا با سرطان زندگی می کنند سالانه بیش از 11 میلیون نفر به این بیماری مبتلا می شوند و 7 میلیون مرگ ناشی از سرطان اتفاق می افتد. پیش بینی می شود آمار فوق تا سال 2030 میلادی به ترتیب به 17، 27، 75 میلیون نفر برسد که رشد عمده موارد سرطانی به علت افزایش موارد در کشورهای در حال توسعه خواهد بود. براساس برآورد های سازمان جهانی بهداشت شمار موارد جدید بیماری سرطان که در سال 2000 میلادی حدود 10 میلیون نفر در سال بوده است، در سال 2020 میلادی با یک افزایش صد در صدی به حدود 20 میلیون نفر در سال خواهد رسید.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

در ایران سرطان دومین عامل مرگ و میر است که با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور، پیشرفت علم و فناوری پزشکی و دور شدن سبک زندگی از محیط پاک و بدون آلاینده‌های سرطان‌زای صنعتی انتظار می‌رود موارد بروز سرطان در دو دهه آینده به دو برابر افزایش یابد. بنابراین نظام مراقبت موارد سرطانی به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی نظام بهداشتی درمانی مطرح است.

با توجه به رشد صعودی تعداد مبتلایان به سرطان، کنترل سرطان یک اولویت بهداشتی و در گرو چهار اقدام زیر است:

◀ پیشگیری (Prevention)

◀ تشخیص زودرس (Early detection)

◀ تشخیص و درمان (Diagnosis and treatment)

◀ مراقبت تسکینی (Palliative care)

در تمام نظام‌های بهداشتی به برآورد هزینه اثربخشی، پیشگیری و بعد از آن تشخیص دنیا با توجه زودرس در اولویت است.

لذا در زمان فعلی، تدوین برنامه‌های ملی پیشگیری و کنترل سرطان‌ها از ضرورت‌های بهداشتی هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند. با دانش فعلی بشر، پیشگیری از بروز سرطان‌ها با کنترل عوامل خطر مقدور و تشخیص زودرس با هدف درمان قطعی در مورد بسیاری از سرطان‌ها امکان‌پذیر است. تخمین زده می‌شود که بیش از یک سوم موارد سرطان‌ها قابل پیشگیری و یک سوم دیگر به شرط تشخیص زودهنگام، بالقوه درمان‌پذیر می‌باشند.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

شرح وضعیت موجود :

بر اساس نتایج حاصله از آخرین گزارش کشوری ثبت موارد مبتلا به سرطان در سال 1393 پنج سرطان شایع در زنان و مردان کشور بشرح ذیل است :

زنان :

1-پستان 2-کولورکتال 3- معده 4- تیروئید 5- سرطان ها با علت اولیه نامشخص

مردان :

1-معده 2- پروستات 3- کولورکتال 4- مثانه 5- ریه و دستگاه تنفس

بر اساس نتایج حاصله از آخرین گزارش کشوری ثبت موارد مبتلا به سرطان در سال 1393 پنج سرطان شایع در زنان و مردان استان مرکزی بشرح ذیل است :

زنان :

1-پستان 2-کولورکتال 3-معده 4-سرطان ها با علت اولیه نامشخص 5-مغز و سیستم عصبی

مردان :

1-معده 2 -ریه و دستگاه تنفس 3- مثانه 4-پروستات 5-کولورکتال

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و آمپر

اهداف بزرگداشت این مناسبت :

هدف کلی :

ارتقاء سطح سلامت مردم از طریق برنامه های پیشگیری و کنترل سرطان

اهداف اختصاصی :

1- افزایش آگاهی و همکاری مسئولین استانی و شهرستانی در اجرای برنامه پیشگیری و کنترل سرطان

2- افزایش آگاهی و همکاری تشکل های غیردولتی نظیر انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان و دیگر گروه های مردمی نظیر رابطان بهداشت

3- افزایش آگاهی عموم جامعه در خصوص پرسش های ذیل :

الف) به چه اطلاعاتی درباره سرطان نیاز داریم؟

ب) آیا سرطان قابل پیشگیری است؟

ج) آیا در سرطان ها روش تشخیص زودرس وجود دارد؟

د) آیا در صورت تشخیص زودرس، سرطان ها قابل درمان هستند؟

ذ) چه اقدامی می توان در راه مبارزه با سرطان انجام داد؟

ر) حقوق شهروندی از نظر پیشگیری و مراقبت سرطان چیست؟

ز) باورهای نادرست در مورد سرطان چیست؟

ژ) چگونه باورهای نادرست امر مبارزه با سرطان را مشکل می سازد؟

ف) راه اصلاح باورهای نادرست در مورد سرطان چیست؟

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

4-افزایش آگاهی عموم جامعه در خصوص عوامل بوجود آورنده سرطان و چگونگی پیشگیری از آن شامل :

الف) عوامل ژنتیکی:

[ضرورت تشخیص زود هنگام و انجام آزمایشات تشخیصی در افراد خانواده هایی که سابقه ابتلا به سرطان هایی نظیر سرطان پستان، کولون (روده بزرگ) ، معده ، پروستات ، ریه ، تخمدان و سرطان خون در افراد خانواده خویش داشته اند]

ب) عوامل خارجی :

ب/1) عوامل سرطان زای فیزیکی نظیر اشعه ایکس در مراکز رادیولوژی ، اشعه موجود در بعضی مشاغل نظیر جوشکاری ، اشعه ماوراء بنفش خورشید

ب/2) عوامل سرطان زای شیمیایی نظیر شاغلین در تماس با مواد رنگریزی ، نقاشی ، ساختمان سازی ، مواد شیمیایی موجود در توتون ، مواد شیمیایی موجود در الکل ، مواد مخدر و داروها ، مواد شیمیایی موجود در برخی مواد غذایی مانند غذاهای دودی ، انواع شور و ...

ب/3) عوامل سرطان زای بیولوژیکی نظیر ویروس هپاتیت C و B و ایدز

ج (شیوه زندگی مشتمل بر استعمال دخانیات ، کمبود فعالیت بدنی ، نوع تغذیه و ...

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

5- افزایش آگاهی عموم جامعه در خصوص علائم هشدار دهنده سرطان و مراجعه به پزشک به محض مشاهده هر کدام از علائم نظیر :

◀ زخمی که حداکثر تا 3 ماه بهبودی نیابد

◀ بروز تغییرات واضح در خال

◀ تغییر در اجابت مزاج (اسهال یا یبوست) به مدت طولانی

◀ وجود توده و یا سختی در هر جای بدن به خصوص در پستان

◀ طولانی شدن سرفه بیش از سه هفته

◀ گرفتگی و خشونت صدا بیش از سه هفته

◀ دل درد و سنگینی سردل همراه با کاهش وزن یا اشکال در بلع غذا

◀ کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن

◀ خونریزی غیرطبیعی از پوست و مخاط یا وجود خون در ترشحات بدن مثل خلط و ادرار

6- افزایش آگاهی عموم جامعه در خصوص روش های تشخیص زود هنگام سرطان:

تشخیص زودهنگام یک سرطان به معنای تشخیص آن سرطان در مرحله ای است که هنوز محدود (لوکالیزه) و کوچک است و احتمال درمان قطعی آن زیاد است. دو شیوه کلی برای تشخیص زودهنگام، آموزش و غربالگری است:

1- آموزش به منظور افزایش آگاهی در مورد علایم و نشانه های اولیه سرطان به خصوص در جمعیت در معرض خطر، همین طور در بین پزشکان سطوح اولیه مراقبت های بهداشتی، پرستاران و پیراپزشکان است.

2- غربالگری فرایندی است که در آن یک آزمایش بالینی برای جمعیت بی علامت اما در معرض خطر بیماری انجام می شود تا امکان تشخیص قبل از بروز علایم بیماری فراهم شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

در حال حاضر با وجودی که عدد خام مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها افزایش یافته است اما به طور کلی نسبت افرادی که از سرطان فوت می‌کنند با در نظر گرفتن جمعیت و تعداد موارد ابتلا، در مقایسه با سه دهه پیش، کاهش یافته است. نیمی از افرادی که امروزه با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود و بیش از 40٪ بعد از ده سال هنوز زندگی می‌کنند. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر 30 سال گذشته شده است.

مهم ترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان‌های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش‌های تشخیص زودهنگام است. حتی برای کسانی که احتمال بهبودی آنها کم است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیشتر خواهد بود. دو جزء اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان وجود دارد: تشخیص زودهنگام و غربالگری.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و آمپر

تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما به عنوان ارائه دهنده خدمات سلامتی در سطح شبکه بهداشتی درمانی کشور، علایم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا در زمان ارزیابی‌های دوره ای، اگر فردی را بررسی کردیم و یا در فواصل بین ارزیابی‌ها اگر فردی با این علایم مراجعه کرد، آمادگی شناسایی این علایم و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشیم تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدامات تشخیصی کامل تر به مراکز سطح بالاتر و مجهزتر معرفی کنیم.



اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده‌ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالا) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم. بسیاری از سرطان‌ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش‌های تکمیلی تشخیص داده می‌شوند که از جمله آنها سرطان‌های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ هستند. غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایشات ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد. در یک برنامه ملی مبارزه با سرطان، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می‌گیرند.

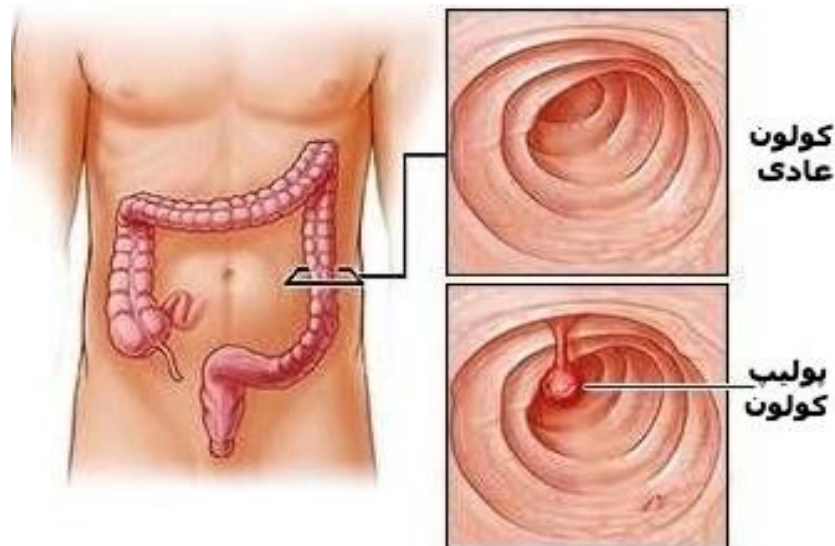
لازم است هم بیمار و هم ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی به اهمیت تشخیص زود هنگام از راه آشنایی با علایم مشکوک سرطان همچنین انجام فعالیت‌های غربالگری سرطان پای بند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع شود.

در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ (کولورکتال)، پستان و دهانه رحم (سرویکس)، هدف شناسایی و ثبت بیماران مشکوک یا مبتلا به این سرطان‌ها و سپس ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی درمانی همچنین ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

سرطان روده بزرگ:

بروز سرطان روده بزرگ یک فرآیند چند مرحله‌ای است و در اثر مجموعه تغییراتی بروز می‌کند که از غشا یا اپی تلیوم طبیعی داخل روده شروع شده و به سمت تکثیر سلول‌های غیرطبیعی می‌رود. در مرحله بعدی زواید قارچ مانندی به نام پولیپ آدنوماتوز اتفاق می‌افتد و سرانجام بدخیمی بروز می‌کند. چون این فرآیند شامل ایجاد تغییرات ژنتیک متعددی است که در طول یک دوره چندساله رخ می‌دهد، برای عوامل مختلف تأثیرگذار بر این فرآیند، فرصت‌های زمانی زیادی وجود دارد. علت بروز پولیپ و سرطان بیشتر به دلیل شیوه زندگی نامناسب است که ممکن است در یک زمینه ژنتیکی، تأثیرگذاری آنها بیشتر شود اما برخی بیماری‌های ارثی نیز در درصد اندکی از موارد در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش دارند.



سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

اصول خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ :

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت کننده در برنامه های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ها دو اصل مهم باید آموزش داده شود:

1. راه های پیشگیری از سرطان:

◀ به طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از 40 درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند.

◀ برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

2. علایم هشدار دهنده سرطان:

◀ با شناخت علایم هشداردهنده سرطان روده بزرگ و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشت می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

عوامل خطر سرطان روده بزرگ و پیشگیری از آن:

یکی از مهم ترین اصول اولیه مبارزه با سرطان روده بزرگ، انجام اقدامات پیشگیرانه است بنابراین لازم است در خصوص عوامل خطر ایجاد کننده این سرطان و راه های پیشگیری و کنترل این عوامل آموزش های لازم به بیمار و خانواده وی داده شود.

عوامل خطر سرطان روده بزرگ را می توان به دو دسته غیرقابل اصلاح و قابل اصلاح تقسیم کرد:

عوامل غیرقابل اصلاح عبارتند از:

1- افزایش سن

2- سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ

3- بیماری های ارثی مانند پولیپ های آدنوماتوز فامیلی

(Familial Adenomatosis Polyposis, FAP) یا سرطان کولون ارثی بدون پولیپوز
(Hereditary nonpolyposis colorectal cancer)

بنابراین، باید به افراد آموزش داد که اگر فرد مبتلا به سرطان به خصوص در فامیل درجه یک (پدر، مادر، برادر، خواهر یا فرزندان) یا درجه دو (عمه، عمو، خاله، دایی، پدربزرگ یا مادر بزرگ) دارند باید توجه بیشتری به علایم خود داشته باشند و به ارزیابی های بیشتری از جمله روش های غربالگری نیاز دارند. هر چه تعداد فامیل مبتلا بیشتر و سن ابتلای آنها پایین تر (به خصوص زیر 50 سال) باشد، میزان خطر بیشتر افزایش می یابد.

اما نزدیک به دو سوم افرادی که به سرطان روده بزرگ می شوند، هیچ سابقه خانوادگی ندارند و بسیاری از آنها عوامل خطری دارند که می توان اصلاح کرد به این معنی که یا از این عوامل خطر می توان دوری کرد و یا اگر مانند بیماری التهابی روده بزرگ، اجتناب ناپذیر باشند، می توان با بررسی های دقیق پزشکی، از بروز سرطان روده بزرگ در آنها جلوگیری کرد.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

4- بیماری التهابی روده (IBD): شامل کولیت اولسراتیو و بیماری کرون، خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد و میزان خطر با افزایش طول مدت بیماری التهابی روده بزرگ افزایش می‌یابد و معمولاً پس از ده سال از شروع بیماری، به بیشترین میزان خود می‌رسد. با انجام کولونوسکوپی در فواصل مشخص می‌توان در صورت بروز سرطان در این افراد، آن را زودتر تشخیص داد.



کولون سالم

کولیت اولسراتیو

بیماری کرون

5- سابقه فردی پولیپ‌های آدنوماتوز: در واقع این ضایعات که به نام آدنوم هم نامیده می‌شوند، پیش زمینه ایجاد سرطان هستند. هر چند بیشتر آدنوماها هیچ وقت بدخیم نمی‌شوند، اما افرادی که سابقه‌ای از آدنوماها را دارند، در معرض خطر بالاتر سرطان روده بزرگ هستند. برداشتن این پولیپ‌ها با کولونوسکوپی، جلوی ایجاد سرطان را می‌گیرد. اما امکان بروز مجدد پولیپ و حتی سرطان وجود دارد بنابراین باید پس از برداشتن پولیپ، در فواصل منظم کولونوسکوپی تکرار شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

عوامل خطر قابل اصلاح عبارتند از:

1-فعالیت بدنی ناکافی: هر میزان از فعالیت بدنی می‌تواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند. ورزش‌های سنگین مثل دویدن و سبک مثل پیاده روی تند هر دو به سهم خود موثرند حتی اگر در سنین بالای زندگی شروع شوند. ورزش با روش‌های مختلف از جمله کاهش وزن، کاهش ماندگاری مواد غذایی مضر در دستگاه گوارش، کاهش سطح انسولین خون و در نتیجه کاهش رشد سلول‌های مخاطی روده، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و متابولیسم اسید صفراوی، احتمال سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

2-افزایش وزن: چاقی، به ویژه چاقی دور شکم، یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب می‌شود. وزن زیاد با سطوح بالاتری از انسولین و دیگر عوامل رشد مرتبط است که ممکن است در رشد سلول‌های روده‌ای، ظهور پولیپ‌های آدنوماتوز و تغییر شکل به بدخیمی دخیل باشند. داشتن یک وزن متعادل فواید متعددی را برای سلامتی به همراه دارد. همه افراد باید توصیه شوند که وزنشان را از طریق تعادل در میزان کالری‌های دریافتی و فعالیت بدنی منظم، کنترل نمایند.

3-الکل: حتی اگر روزانه یک بار الکل مصرف شود، خطر سرطان روده بزرگ افزایش می‌یابد و هر چه میزان مصرف بیشتر شود، خطر سرطان روده نیز بیشتر می‌شود.

4-دخانیت: مصرف دخانیات از جمله سیگار، خطر پولیپ‌های آدنوماتوز و سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. مواد سرطان زای زیادی در دود سیگار وجود دارند که ممکن است روده بزرگ را از طریق سیستم گردش خون تحت تاثیر قرار دهند و منجر به جهش‌های سلولی شوند. از زمان شروع مصرف سیگار تا پدیدار شدن افزایش خطر سرطان روده بزرگ، ممکن است سال‌ها طول بکشد.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

5- گوشت قرمز: دو مساله در مورد گوشت قرمز می‌تواند بروز سرطان روده بزرگ را زیاد کند. یکی مقدار مصرف گوشت قرمز است و دیگری نحوه پخت آن. افرادی که روزانه بیش از **80 تا 90** گرم گوشت قرمز مصرف می‌کنند در مقایسه با مصرف کمتر از **20** گرم در روز، به میزان سی درصد خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. بنابراین باید تعادل را در مصرف گوشت قرمز رعایت کرد تا ضمن بهره مندی از فواید آن، از ضررهایش دوری کرد. این میزان برای گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس از این هم کمتر است و مصرف بیش از **50** گرم از این گوشت‌ها خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. یک رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز زیاد با تغییر در ترشح اسیدهای صفراوی یا با افزایش غلظت آهن مدفوع و تولید رادیکال‌های هیدروکسیل خطر سرطان را افزایش می‌دهد. در مورد نحوه پخت هم، اگر گوشت را در دمای بسیار زیاد آماده کنیم به ویژه در زمان کباب کردن یا درست کردن همبرگر، خطر سرطان بالاتر می‌رود. مواد سرطان زایی مثل آمین‌های هتروسیکلیک و هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای که سرطان زا هستند، در طی پخت گوشت در دماهای بالا تولید می‌شوند.

6- مصرف کم میوه و سبزیجات: سبزیجات نه تنها به محافظت در برابر سرطان کمک می‌کنند، بلکه خطر دیگر بیماری‌های مزمن را نیز کاهش می‌دهند از جمله بیماری‌های قلبی و سکتته مغزی. سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و گل کلم، اسفناج و کرفس دارای ترکیباتی از جمله آنتی‌اکسیدان، اسید فولیک و فیبر هستند که می‌تواند خطر سرطان را کاهش دهد.

7- بعضی از داروها از جمله مصرف آسپرین و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی نیز اثرات محافظتی در برابر ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. بنابراین طبق اصول خود مراقبتی، باید به همه افراد حتی افراد با سابقه مثبت خانوادگی، در خصوص عوامل خطر سرطان روده بزرگ و دوری از آنها، آموزش‌های لازم داده شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

علایم پولیپ و سرطان روده بزرگ و تشخیص زودهنگام آنها:

دومین اصل خود مراقبتی، شناخت علایم مشکوک سرطان روده بزرگ و توجه به آنهاست. به هر حال عده ای در طی زندگی دچار سرطان روده بزرگ می شوند اما همان طور که گفته شد، از آن جایی که ضایعه پیش سرطانی به نام پولیپ، قبل از بروز سرطان در روده رشد می کند می توان با شناسایی علایم مشکوک پولیپ و یا حتی سرطان در مراحل اولیه، جلوی بروز این بیماری را گرفت و آن را درمان کرد. پس لازم است در مورد علایم هشدار دهنده بروز سرطان روده بزرگ و نحوه برخورد و اقدامات اولیه در صورت بروز علایم به بیمار و اطرافیان وی آموزش های لازم داده شود. مهم ترین علایم مشکوک سرطان روده بزرگ عبارتند از:

✿ خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر

✿ یبوست در طی یک ماه اخیر (با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج)

■ منظور از یبوست، سختی و کاهش تعداد دفعات دفع مدفوع و یا دفع مدفوع خشک است که در طی یک ماه اخیر ایجاد شده باشد. ممکن است بیمار احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج را نیز ذکر کند.

■ منظور از اسهال، افزایش در تعداد دفعات مدفوع است که در طی یک ماه اخیر ایجاد شده است که ممکن است به تنهایی یا به صورت متناوب با یبوست باشد.

✿ کاهش بیش از 10 درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم فوق

باید به افرادی که در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری شرکت می کنند، آموزش داد که اگر در فواصل برنامه های تشخیص زودهنگام و غربالگری نیز، این علایم را داشتند زودتر مراجعه کنند. البته در عین حال باید به افراد آموزش داد که بیشتر افرادی که این علایم را دارند سرطان ندارند ولی باید بررسی های بیشتری انجام دهند.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امپلا

سرطان پستان:

سلامت زنان و به ویژه مادران از مفاهیم زیر بنایی در توسعه است. زنان حدود نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و نه تنها مسئول سلامت خود هستند بلکه بیشترین مراقبت‌ها را برای بهداشت خانواده انجام می‌دهند. به این ترتیب وضعیت سلامت زنان تأثیر به‌سزایی بر سلامت فرزندان، خانواده و جامعه پیرامون آنها دارد و چنانچه این موضوع نادیده گرفته شود، سلامتی خانواده و جامعه نیز دچار آسیب خواهد شد.

امروزه یکی از عوامل نگران‌کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است. سرطان پستان بیماری است که در آن، سلول‌های بدخیم در بافت پستان ایجاد می‌شوند. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان است. در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان‌های خانم‌ها قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

اصول خود مراقبتی در سرطان پستان:

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت‌کننده در برنامه‌های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان‌ها دو اصل مهم باید آموزش داده شود:

1. راه‌های پیشگیری از سرطان

■ به‌طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از 40 درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری‌اند.

■ برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجادکننده سرطان و راه‌های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

2. علایم هشدار دهنده سرطان

■ با شناخت علایم هشداردهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع به خانه‌ها و پایگاه‌های بهداشتی می‌توان ضایعات پیش‌سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امپار

- بر این مبنا زنان باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند.
- نحوه انجام خودآزمایی پستان (SBE) به آنها آموزش داده شود.
- بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت‌های معمول نظیر معاینات دوره‌ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز به ویژه در افراد پرخطر است.

عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن:

هرکسی می‌تواند برای کاهش خطر سرطان و دیگر بیماری‌های مزمن، تغییراتی را در شیوه زندگی خود ایجاد کند. افراد در معرض خطر باید به خاطر داشته باشند که ترکیبی از عوامل برای ایجاد سرطان لازم است از جمله عوامل ژنتیک، محیطی و شیوه زندگی. بعضی از این عوامل می‌توانند اصلاح شوند و بعضی دیگر خارج از اراده افراد هستند بنابراین افراد می‌توانند قدم‌هایی را برای کاهش خطر بیماری بردارند. خوشبختانه بیشتر عوامل خطری که سبب سرطان پستان می‌شوند قابل اصلاح هستند.

عوامل خطر غیر قابل اصلاح:

- سن بالا
- سابقه خانوادگی و جهش‌های ژنی
- سن قاعدگی کمتر از 11 سال
- سن یائسگی بالای 54 سال
- زمینه‌ی نژادی و قومی
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر
- سابقه هیپرپلازی (رشد بیش از حد سلول‌ها) در پستان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

○ عوامل خطر قابل اصلاح:

- نمایه توده بدنی (BMI) بالای 30
- الکل
- سن بالای مادر در زمان اولین تولد
- مواجهه با اشعه
- قرص‌های ضدبارداری خوراکی
- هورمون درمانی جایگزین HRT پس از یائسگی
- مصرف بالای چربی‌های اشباع شده

○ بر مبنای عوامل خطری که در بالا گفته شد، مهم‌ترین توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان عبارتند از:

- وزن متعادلی داشته باشید.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آنها را کاهش دهید.
- میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می‌توانند با افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌ها سبب کاهش بروز سرطان شوند.
- حداقل 30 دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.
- از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.
- در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید.
- با خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درباره‌ی خطرات و مزایای مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی مشورت کنید.
- با خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درباره‌ی خطرات و مزایای حاصل از مصرف هورمون‌های جایگزین یائسگی مشورت کنید.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امیر

علایم سرطان پستان و تشخیص زودهنگام آنها:

○ مهم ترین علایم ضایعات خوش خیم و بدخیم پستان عبارتند از:

- توده پستان یا زیر بغل
- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان
- تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:
 - ✓ پوست پرتغالی
 - ✓ اریتم یا قرمزی پوست
 - ✓ زخم پوست
 - ✓ پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست
 - ✓ تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)
- ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:
 - ✓ از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)
 - ✓ از یک مجرا باشد (و نه از چند مجرا)
 - ✓ ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد
 - ✓ در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
 - ✓ سروزی یا خونی باشد
- ✓ بر مبنای علایمی که در بالا گفته شد، مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان عبارتند از:
 - ✓ اگر سابقه خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان دارید، با خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درباره ی گزینه های غربالگری خاص، انجام تست های ژنتیک یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید.
 - ✓ علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان های خود دیدید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
 - ✓ ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی، خودآزمایی پستان را انجام دهید.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

سرطان دهانه رحم:

سرطان سرویکس (Cervix) یا دهانه رحم هنگامی اتفاق می‌افتد که سلول‌های غیرطبیعی در دهانه رحم، یعنی در بخش پایینی رحم، تولید می‌شوند و گسترش می‌یابند. یکی از موارد قابل توجه درباره سرطان دهانه رحم این است که نوعی ویروس اکثر موارد آن را ایجاد می‌کند. اگر سرطان دهانه رحم زود پیدا شود، بسیار معالجه پذیر خواهد بود.



سرطان دهانه رحم چهارمین سرطان شایع زنان و هفتمین سرطان شایع در بین هر دو جنس در جهان است. سرطان دهانه رحم مهم‌ترین علت مرگ ناشی از سرطان در کشورهای در حال توسعه به شمار می‌رود و در اکثر موارد در مراحل بسیار پیشرفته تشخیص داده می‌شود. خوشبختانه میزان بروز سرطان دهانه رحم در ایران پایین است اما به نظر می‌رسد بروز آن در سال‌های آینده افزایش یابد.

نسبت مرگ و میر به بروز، شاخص مهمی در کنترل این بیماری است. در کشورهای پیشرفته که برنامه‌های موثر غربالگری وجود دارد بیشتر بیماران در مراحل اولیه تشخیص داده شده و درمان بیماران از مرگ و میر آنان جلوگیری می‌کند در حالی که در کشورهای در حال توسعه، این بیماران در مراحل بسیار پیشرفته مراجعه می‌کنند و معمولاً به دلیل عدم درمان به موقع و یا عدم دسترسی به درمان‌های مناسب بیماران مدت کوتاهی پس از تشخیص فوت می‌کنند.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

اصول خود مراقبتی در سرطان دهانه رحم:

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت کننده در برنامه های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ها دو اصل مهم باید آموزش داده شود:

1. راه های پیشگیری از سرطان

■ به طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از 40 درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند.

■ برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

2. علایم هشدار دهنده سرطان

■ با شناخت علایم هشداردهنده سرطان دهانه رحم و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.

• بر این مبنا زنان باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند.

بهترین راه کاهش خطر سرطان دهانه رحم، ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و در صورت نیاز اقدامات غربالگری به ویژه در افراد پرخطر است.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و آمیز

عوامل خطر سرطان دهانه رحم و پیشگیری از آن:

○ ابتلا به عفونت ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) مهم‌ترین علت شناخته شده سرطان دهانه رحم است (زیر گونه‌های 16 و 18 شایع‌ترین انواع مرتبط با سرطان دهانه رحم به شمار می‌روند) به همین دلیل تست‌های تشخیصی عفونت HPV در برنامه‌های غربالگری همچنین واکسیناسیون بر ضد این ویروس به عنوان روش‌های نوین و اثر بخش در پیشگیری از سرطان دهانه رحم شناخته شده اند. امروزه با توجه به سیر شناخته شده بیماری و معرفی روش‌های نوین تشخیصی می‌توان از بروز سرطان دهانه رحم پیشگیری کرد.

○ سایر عوامل خطر سرطان دهانه رحم عبارتند از:

■ شروع فعالیت جنسی در سنین پایین

■ سطح اجتماعی و اقتصادی پایین

■ زایمان

■ مصرف سیگار

■ شرکای جنسی متعدد

■ ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)

■ استفاده از داروهای سرکوب کننده ایمنی

■ عوامل تغذیه‌ای

■ قرص‌های ضد بارداری خوراکی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

- بر این مبنا مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از این سرطان، عبارتند از:
- داشتن فقط یک شریک جنسی
- تاخیر نخستین نزدیکی جنسی تا سنین بالاتر
- جلوگیری از ابتلا به بیماری های آمیزشی
- عدم استعمال سیگار و دخانیات
- رعایت بهداشت جنسی
- استفاده از کاندوم حین نزدیکی
- درمان عفونت های رحمی
- عدم استفاده از مشروبات الکلی
- مصرف زیاد میوه و سبزیجات
- داشتن فعالیت بدنی منظم

علائم سرطان دهانه رحم و تشخیص زودهنگام آنها:

- مهم ترین علائم سرطان دهانه رحم عبارتند از:
- ◀ خونریزی غیر طبیعی واژینال (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی)
- ◀ ترشحات بدبوی واژینال (تومورهای بزرگ می توانند دچار عفونت شده و ترشحات غیرطبیعی واژینال که گاهی بدبو هستند ایجاد کنند. گاهی ممکن است این ترشحات قبل از بروز خونریزی غیرطبیعی بروز نمایند).
- ◀ درد هنگام نزدیکی جنسی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

اما به جز علایم بالا، سرطان دهانه رحم ممکن است طیفی از علایم دیگر را داشته باشد:

- ◀ بدون علامت: سرطان دهانه رحم تا زمانی که پیشرفت نکرده در اغلب زنان بدون فعالیت جنسی کاملاً بدون علامت است.
- دردهای لگنی: در موارد بسیار پیشرفته دردهای لگنی در اثر فشار تومور به اندام‌های مجاور و یا درگیری پارامترهای رحم ایجاد شوند.
- ◀ علائم فیستول: ندرتاً خروج ادرار یا مدفوع از واژن به سبب فیستول ناشی از رشد تومور در موارد پیشرفته از علائم بیماری است.

- بر مبنای علایمی که در بالا گفته شد، مهم‌ترین توصیه‌های خودمراقبتی
⊕ برای تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم عبارتند از:
علایم سرطان دهانه رحم را بشناسید و اگر علایم مشکوک را داشتید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ⊕ در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم مشارکت فعال داشته باشید.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

پیشگیری از سرطان؛ سرطان پوست:

پوست بزرگترین اندام بدن است و از بدن در برابر گرما، نورخورشید، صدمات، عفونت ها محافظت می کند. همچنین پوست به کنترل درجه حرارت بدن و به ذخیره نمودن آب، چربی و ویتامین D کمک می کند سرطان پوست از شایع ترین سرطان های انسان است. این سرطان انواع مختلفی دارد ولی به طور کلی سه نوع آن از بقیه شایع تر هستند؛ سرطان سلول پایه ای (BCC) سرطان سلول سنگفرشی (SCC) و ملانوم

انواع سرطان پوست:

1- سرطان سلول پایه ای (BESAL CELL CARCINIMA) :

سرطان سلول پایه ای و یا BCC شایع ترین نوع سرطان پوستی است. این ضایعات معمولاً به شکل برجستگی پوستی قرمز و براق با حاشیه مرواریدمانندی هستند که با گذر زمان خوب نمی شوند. این نوع سرطان پوست بیشتر در نواحی آفتاب مانند سر و گردن و گاهی اندام ها و تنه دیده می شود. BCC رشد بسیار کندی دارد و به ندرت اعضای دیگر را درگیر می کند. با این حال ممکن است با تهاجم موضعی به بافت های اطراف سبب تخریب آنان شود. برای مثال ممکن است موجب شود که فرد قسمتی از بینی یا گوش خود را از دست بدهد. لذا تشخیص به موقع و درمان آن اهمیت دارد.

2- سرطان سلول سنگفرشی (SQUAMOUS CELL CARCINOMA) :

سرطان سلول های سنگفرشی دومین نوع شایع سرطان های پوستی است و بیشتر در نواحی لبها، بینی و دهان دیده می شود. این نوع سرطان پوست می تواند ریشه دوانده و اعضای دیگر را هم درگیر نماید. به همین دلیل تشخیص و درمان به موقع آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

3- ملانوم بدخیم (MALIGNANT MELANOMA) :

ملانوم بدخیم و یا به طور خلاصه ملانوم ، وخیم ترین نوع سرطان پوست است و می تواند در هر قسمتی از پوست بدن یا در نزدیکی یک خال پوستی ایجاد شود. این نوع سرطان پوست از سلول های رنگدانه ای تشکیل می شود و در نتیجه معمولاً قهوه ای و یا مشکی رنگ است هر چند ممکن است به رنگ های دیگر نظیر قرمز یا سفید هم دیده می شود. ملانوم می تواند به سرعت در بدن پخش شده و تقریباً هر عضوی از بدن را گرفتار نماید. جهت تشخیص به موقع این سرطان و جلوگیری از عواقب وخیم بعدی آن لازم است که تمامی خال ها و نقاط تیره رنگ بدن ابتدا توسط خود فرد و در صورت نیاز توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند.

عوامل خطر زای سرطان پوست:

برخی عوامل باعث افزایش احتمال بروز سرطان پوست می شوند که این جا به طور خلاصه به برخی از آنها اشاره می شود:

اشعه ماورا بنفش UV :

اشعه UV از خورشید ، لامپ های خورشیدی یا دستگاه های مخصوص برنزه کردن ساطع می شود. هر چه پوست مدت زمان بیشتری در معرض این اشعه قرار گیرد. احتمال بروز سرطان در آن بیشتر می شود. بیشتر سرطان های پوست بعد از 50 سالگی اتفاق می افتند. پوست انسان از نظر مشخصات به 6 نوع تقسیم می شود. دسته اول کسانی هستند که دارای پوست روشن و رنگ پریده ، چشمان آبی یا سبز؛ موهای قرمز و کک و مک های فراوان هستند. پوست این افراد هیچ گاه برنزه نمی شود و آنها همیشه در مجاورت آفتاب دچار آفتاب سوختگی می شوند.

دسته دوم کسانی هستند که پوست سیاه ، چشمان قهوه ای یا مشکی و موهای مشکی دارند. این نوع پوست بسیار به ندرت ممکن است دچار آفتاب سوختگی شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و آمیز

بقیه افراد بین این دو دسته قرار می گیرند. اشعه UV بر روی تمام انواع پوست تاثیر می گذارد ولی افرادی که پوست روشن و ظریف دارند و یا پوست شان در آفتاب به راحتی می سوزد (دسته اول) در معرض خطر بیشتری هستند. اشعه UV حتی در هوای سرد و یا روزهای ابری نیز ساطع می شود. می تواند خطرناک باشد حفاظت از پوست در برابر اشعه ماورا بنفش می تواند تا حدی از میزان بروز سرطان پوست جلوگیری کند. رعایت نکات زیر در این مورد مفید است:

- سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید و به خصوص از ساعت 10 صبح تا 4 عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت با افزایش احتمال کمبود ویتامین D زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید از کرم ضد آفتاب کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

کسانی که دارای پوست حساس هستند باید در بیرون از منزل از پیراهن آستین بلند، شلوار بلند، کلاه آفتابی و عینک آفتابی استفاده کنند. لباس های که رنگ روشن دارند مناسب تر هستند.

از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش آنها 99 تا 100 درصد است استفاده کنید.

در صورت حضور زیر آفتاب از کرم یا لوسیون ضد آفتاب که از پوست در برابر تشعشع اشعه ماورا بنفش محافظت می کند استفاده شود. با این حال این کار احتمالاً در جلوگیری از بروز ملانوم نقشی ندارد در واقع هر فرد باید هر روز پیش از آن که از منزل خارج شود از این کرم ها بر روی تماس سطوحی از پوست که در معرض تابش اشعه خورشیدی قرار دارد استفاده نماید. میزان محافظت این کرم ها با معیار پوست که در معرض تابش اشعه خورشیدی قرار دارد استفاده نماید.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

میزان محافظت این کرم ها با معیار **SPF** سنجیده می شود که به صورت یک عدد بیان می شود هر چقدر این عدد بیشتر باشد آن کرم یا لوسیون سبب حفاظت بیشتر پوست می گردد. حداقل **SPF** مناسب **15** است اما توصیه بیشتر متخصصان پوست این است که **SPF** باید بیشتر از **30** باشد.

در نزدیکی آب، برف و شن باید بیش تر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.

اشعه ماورا خورشید حتی در روز های ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کدام ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.

بعد از تماس با نور خورشید دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست ، نمک، موادشیمیایی و فراورده های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.

اگر مرتب آرایش می کنید از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند مواد آرایشی دارای **SPF** به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.

از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نورخوشید یا لامپ های فرابنفش پرهیز کنید.

انواع داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند. از جمله، برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین ، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت در صورت مصرف این داروها از پوست خود مراقبت بیشتری به عمل آورید.

- جوشگاه (جای زخم قبلی) و سوختگی بر روی پوست
- عفونت با انواع خاصی از ویروس پاپیلوما ی انسانی
- تماس طولانی با آرسنیک (اغلب در محیط کار)
- التهاب مزمن پوست یا زخم پوست
- بیماری هایی که پوست را نسبت به پرتوخورشید حساس می کنند مانند گزودرما پیگمنتوزوم، آلبینیسم (زالی)

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

سندروم خال سلول بازال:

یک بیماری نادر که در آن بیماران مستعد به ابتلا به سرطان پوست و اختلالات عضلانی اسکلتی هستند.

➤ پرتو درمانی (رادیو تراپی)

کسانی که تحت رادیو تراپی قرار گرفته اند در معرض ابتلا به سرطان پوست هستند.

➤ تضعیف سیستم ایمنی (دفاعی) بدن (بر اثر دارو و یا بیماری)

➤ سابقه شخصی از یک یا چند نوع سرطان

➤ سابقه خانوادگی سرطان پوست

کراتوز آفتابی (شاخی شدن پوست در اثر آفتاب):

➤ ضایعات پوستی کوچکی هستند که پوسته ریزی داشته و در اثر تماس طولانی با نور خورشید ایجاد می شوند. ممکن است این ضایعات در نواحی دیگر بدن نیز ایجاد شوند. ممکن است این ضایعات پوستی اولین نشانه های سرطان پوست باشند. این ضایعه معمولاً بعد از 40 سالگی ظاهر می شود اما ممکن است در افراد جوان تر نیز بروز کند. افراد سفید پوست با موهای بور چشمان روشن بیشتر در معرض خطر هستند. درمان زود رس ضایعات، برای جلوگیری از تبدیل آن ها به سرطان سلول سنگفرشی پوست توصیه می شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

بیماری بوون (Bowen) :

نوعی از دلمه های پوسته دار یا ضخیمی است که بر روی پوست تشکیل می شود که ممکن است به سرطان سلول سنگفرشی تبدیل شود.

شاخک پوستی:

این ضایعه پوستی به شکل یک برآمدگی مخروطی شکل دارای پایه قرمز است که در سطح پوست رشد می کند. این ضایعه از کراتین (ماده تشکیل دهنده ناخن) تشکیل شده است. شکل و اندازه این ضایعات بسیار متفاوت است اما بیشتر آنها چند میلیمتر هستند. این ضایعه معمولا در سفید پوستان مسنی که سابقه مواجهه زیاد با آفتاب را دارند دیده می شود ممکن است سرطان سلول سنگفرشی پوست در پایه این ضایعات ایجاد شود.

التهاب لب ناشی از آفتاب (لب کشاورزان) :

التهاب لب ناشی از آفتاب که با کراتوز آفتابی مرتبط است بیماری پیش سرطانی است که معمولا در لب پایینی به وجود می آید. اگر این بیماری درمان نشود امکان دارد به صورت سرطان مهاجم سلول سنگفرشی در آید.

خال چه زمانی مشکل ساز می شود؟

تقریبا تمامی انسان ها روی پوست بدن خود خال یا نقاط تیره رنگ دارند. بیشتر این خال ها در طی زندگی فرد به شکلی عادی باقی مانده و روند تکاملی طبیعی خود را طی می کنند. این روند تکاملی شامل برجسته شدن و کم رنگ شدن خال به مرور زمان است. معمولا سطح خال صاف است خال های طبیعی گرد یا بیضی شکل بوده و از پاک کن کوچکی که روی مداد قرار دارد بزرگ تر نیستند. اگر یک خال تغییرات غیر عادی داشته باشد، باید حتما از نظر احتمال ایجاد شدن ملانوم بدخیم دقیقاً بررسی شود. اکثر خال هادر جوانی یا اوائل بزرگسالی به وجود می آیند. به وجود آمدن خال در بزرگسالی غیر عادی است. یک دسته از خال ها اصطلاحاً غیر معمول (آتیپیک) نامیده می شوند. خال های آتیپیک سرطانی نیستند، اما امکان دارد سرطانی بشوند.

خال های آتیپیک بزرگ تر هستند، شکل نامنظم تری دارند، حاشیه های شکاف دار یا به تدریج محو شونده ای دارند، امکان دارد مسطح یا برجسته بوده یا سطح آنها صاف یا زبر باشد و معمولا دارای چند رنگ هستند از جمله صورتی، قرمز، برنزی و قهوه ای

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امپ

مهم ترین تغییراتی که می تواند نشانه سرطانی شدن یک خال باشد به صورت ABCDE بیان می شود که در اینجا به طور خلاصه به ذکر آنها می پردازیم:

عدم تقارن (Asymmetry=A) :

بیشتر خال ها حاشیه قرینه و گرد دارند . منظور از عدم تقارن این است که نصف خال با نصف دیگر آن مطابقت نداشته باشد(خال های طبیعی متقارن هستند). اگر یک خال متقارن بودنش را از دست بدهد و دو نیمه آن از نظر رنگ و طرح و ضخامت متفاوت باشند، حتما " باید بررسی شود.

حاشیه نامنظم (Border=irregularity B) :

اگر مرز یا لبه های خال ناهموار یا ناصاف و نامشخص یا محو ، یا نامنظم باشد به شکلی که نتوان این حاشیه را به طور مشخص تعیین کرد ، باید معاینات تخصصی بیشتری انجام شود.

رنگ (Color=C) :

خال های نرمال معمولا دارای یک رنگ واحد هستند. این رنگ قهوه ای می تواند شامل طیفی از رنگ های قهوه ای روشن تا قهوه ای تیره باشد .خال ها با گذر زمان معمولا روشن تر می شوند . اگر خالی تیره تر شد و به سیاهی زد و یا قسمت های مختلف آن تیره و روشن شد یا رنگ های مختلف آبی و قرمز و .. در آن مشاهده شد ، می تواند نشانه بدخیم شدن آن باشد که نیازمند بررسی بیشتر است.

اندازه (Diameter=D) :

خال های خوش خیم معمولا کوچک تر از 6 میلی متر هستند. اگر قطر خال بزرگتر از قطر پاک کن کوچکی باشد که روی مداد قرار دارد مشکوک به حساب می آید.

تحول و تغییر شکل (Evolving=E) :

اگر خالی در حال تحول باشد، یعنی کوچک تر یا بزرگتر شده یا رنگش تغییر نماید یا خارش یا خونریزی آن شروع شود باید تحت بررسی بیشتری قرار گیرد. اگر بخشی از خال بالاتر از بقیه به نظر آید یا بالاتر از سطح پوست قرار گرفته باشد باید بررسی شود. ضایعات ملانومی اغلب بزرگتری شوند یا ارتفاع آنها به سرعت تغییر می کند.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

نکته مهم:

اگر فکر می کنید در معرض خطر سرطان پوست هستید باید با پزشک در این مورد صحبت کنید، پزشک می تواند راه هایی را برای کاهش خطر به شما پیشنهاد کند.

راهنمایی هایی برای تشخیص زود رس سرطان پوست:

پوست خود را به طور منظم معاینه کنید. بهتر است پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است چک کنید.

یکی از نقاط رایج تشکیل ملانوم در مردان قسمت پشت بدن، و در زنان قسمت پایین ساق پا است. با این حال به این محل ها اکتفا نکنید. ماهی یک بار تمام بدن خود را برای یافتن خال یا لکه مشکوک از قسمت سر تا پایین پا بررسی کنید.

نواحی پنهان را باید بیشتر بررسی کرد:

◀ لای انگشتان دست و پا

◀ کشاله ران

◀ کف پاها

◀ پشت زانوها

◀ پوست سر و گردن را باید برای یافتن خال واریسی نمود

باید از یک آینه استفاده کرد یا از یکی از اعضای خانواده درخواست نمود که در واریسی این نواحی کمک کند.

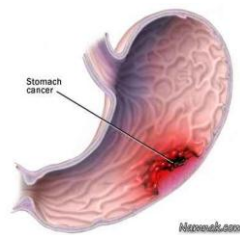
مخصوصاً باید درباره خالی که تازه ظاهر شده است بسیار مضمون بود. می توانید از خال ها عکس بگیرید تا بتوانید متوجه تغییرات آنها در آینده شوید اگر نوجوان هستید، باردار هستید یا حوالی یائسگی هستید توجه بیشتر به خال ها و لکه ها داشته باشید چون در این زمان ها تغییرات هورمونی در بدن رخ می دهند.

اگر خال یا لکه ای در بدن دیده شود که دارای یکی از **ABCDE** های ملانوم باشد، یا حساسیت غیر طبیعی نسبت به فشار یا لمس داشته، خارش کند، نشت کند، پوسته دار باشد، التیام نیابد یا ناحیه فراتر از خال به رنگ قرمز در آید یا متورم شود، باید بررسی شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

سرطان معده:

سرطان معده یکی از شایع ترین سرطان ها در میان مردان و زنان است که تا کنون علت مشخصی برای آن عنوان نشده است. سرطان معده ناشی از رشد خارج از کنترل سلول های بدخیم در معده است که طی سالیان و به آرامی رشد می کند، ولی متأسفانه در مراحل ابتدایی علائم چندانی ندارد و شاید به همین دلیل به سختی تشخیص داده می شود.



عوامل خطرمنتسب به سرطان معده:

- ◀ عفونت با هلیکوباکتر پیلوری
- ◀ نیتريت و نیترات موجود در گوشت خام
- ◀ کمبود ویتامین ها خصوصا " A و C در رژیم غذایی
- ◀ مصرف غذاهای آماده و فست فودها
- ◀ سیگار
- ◀ الکل
- ◀ افزایش سن (بالتر از 40 سال)
- ◀ جنس مذکر (میزان ابتلاء در مردان 2 برابر زنان)
- ◀ سابقه فامیلی سرطان معده
- ◀ سابقه جراحی قبلی معده
- ◀ گروه خونی A
- ◀ رژیم غذایی مشتمل بر غذاهای دودی، گوشت و ماهی نمک سود، ترشی جات

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

هلیکوباکتریلوری :

هلیکوباکتر پیلوری (HP) میکروبی است که در انتهای معده زندگی می کند و در ایجاد زخم ها و التهابات معده ای، زخم اثنی عشر، سوء هاضمه و در برخی از سرطان های دستگاه گوارش و سرطان معده تاثیر دارد.

میزان عفونت به این باکتری در افراد سالم و در نقاط مختلف ایران بیش از 70 درصد است و حتی کودکان با سن کم نیز به این باکتری آلوده هستند که شاید توجه کننده بروز بالای سرطان معده در ایران باشد. البته این طور نیست که هر فرد مبتلا به عفونت هلیکوباکتر دچار سرطان معده شود؛ در این صورت باید بیش از 55 درصد مردم جهان در اثر سرطان معده جان خود را از دست می دادند، چون بیش از نیمی از جمعیت جهان به این عفونت مبتلا هستند و ممکن است حدود 15 درصد از بیمارانی که عفونت درازمدت دارند دچار یک یا چندین عارضه شوند.

برای پیشگیری از ابتلای به این باکتری باید بدانیم که این باکتری چگونه منتقل می شود. این باکتری، در بین انسان ها از طریق دهانی-دهانی یا دهانی-مدفوعی منتقل می شود. این میکروب در بزاق و مدفوع وجود دارد و به ویژه ممکن است از راه غذا یا آب آلوده منتقل شود. کودکانی که در کشورهای توسعه نیافته زندگی می کنند معمولاً به دنبال استفاده از آب چشمه ها، رودخانه ها و یا مصرف سبزیجات و مواد غذایی آلوده مبتلا می شوند.

ابتلای به عفونت با شرایط اجتماعی اقتصادی نیز مرتبط است. زندگی در مکان های پرجمعیت و تماس نزدیک بین افراد باعث انتقال عفونت به ویژه در کودکان می شود. استفراغ، بزاق و مدفوع منابع بالقوه برای انتقال مستقیم به ویژه در خانه های پرجمعیت هستند. سایر روش های انتقال، شامل استفاده مشترک از وسایل شخصی است. در برخی کشورها بهبود وضعیت اقتصادی اجتماعی با کاهش پیشرونده در میزان عفونت هلیکو باکتر پیلوری همراه بوده است.

بنابراین بیمارانی که عفونت هلیکوباکتر پیلوری دارند حتماً باید درمان شوند و تحت نظر متخصص قرار بگیرند تا در آینده مشکلی برای آنها از نظر ابتلا به سرطان معده ایجاد نشود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

نیترات ها و نیتريت ها و سرطان معده :

نیترات ها و نیتريت ها ترکیباتی هستند که به منظور جلوگیری از فساد گوشت ، به سوسیس و کالباس و گوشت های کنسرو شده اضافه می شوند. این مواد با ترکیب شدن با اجزای تشکیل دهنده گوشت ، به سوسیس و کالباس رنگ صورتی و عطر و بوی مطبوعی می بخشد، اما با وارد شدن این مواد به بدن ترکیباتی به نام نیتروزآمین تولید می شود که می تواند باعث ایجاد سرطان در بدن شود.

علائم هشداردهنده در سرطان معده :

- ◀ سوء هاضمه یا سوزش سردل
 - ◀ کاهش اشتها
 - ◀ خونریزی به صورت استفراغ یا خون در مدفوع
 - ◀ علائم کم خونی مانند سرگیجه، کم حوصلگی، کم رمقی
 - ◀ کاهش وزن
 - ◀ تهوع و استفراغ
 - ◀ درد شکم و سیری زودرس
- (در صورت بروز این علائم بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید)

راه های تشخیص در سرطان معده :

- ◀ گرفتن شرح حال وجود یا عدم وجود سابقه سرطان در بستگان
- ◀ انجام تست خون مخفی در مدفوع
- ◀ تصویربرداری (رادیوگرافی-سونوگرافی)
- ◀ آندوسکوپی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

توصیه های لازم در پیشگیری از سرطان معده:

- ◀ عدم مصرف سیگار و قلیان
- ◀ انجام فعالیت ورزشی منظم (حداقل 5 بار در هفته هر بار به مدت 30 دقیقه)
- ◀ کاهش مصرف غذاهای کنسرو و کمپوت شده
- ◀ استفاده از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات (حداقل 5 وعده در روز)
- ◀ به حداقل رساندن مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی
- ◀ استفاده از گوشت های کم چربی
- ◀ استفاده بیشتر از گوشت های سفید مثل ماهی و مرغ
- ◀ پرهیز از غذاهای پر نمک ، شور و جات و ترشی جات
- ◀ استفاده از یخچال برای نگهداری مواد غذایی
- ◀ استفاده از آب آشامیدنی سالم

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

سرطان پروستات :

از شایع ترین سرطان ها در مردان در کشورهای درحال توسعه می باشد و عبارت است از رشد سلول های نابهنجار در داخل پروستات

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلاء سرطان پروستات:

◀ سن : شانس ابتلاء با افزایش سن افزایش می یابد حدود دو سوم موارد سرطان پروستات در مردان بالای 65 سال دیده می شود.

◀ نژاد: به دلایل ناشناخته مردان با نژاد آفریقایی - آمریکایی بیش

از سفید پوستان مبتلا به سرطان پروستات می شوند و نیز میزان مرگ و میر ناشی از این سرطان در میان این نژاد دوبرابر افراد دیگر است سرطان پروستات در میان آسیایی ها کمتر از سفید پوستان اتفاق می افتد.

◀ ملیت: سرطان پروستات در آمریکای شمالی و اروپای شمال غربی شایع تر است و در آسیا و آفریقا و آمریکای مرکزی و جنوبی کمتر دیده می شود.

◀ تاریخچه خانوادگی : مردانی که اقوام نزدیکشان مثل پدر یا برادر مبتلا به سرطان پروستات هستند، بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری هستند

◀ رژیم غذایی: مردانی که روزانه مقدار زیادی گوشت قرمز یا مواد چربی و سبزی و میوه کمتری مصرف می کنند، شانس ابتلاء بیشتری به این بیماری دارند.

علائم و نشانه های سرطان پروستات:

◀ علائم بزرگ شدن خوش خیم پروستات

◀ دردهای استخوانی

◀ بالا رفتن اوره خون

◀ کم خونی

◀ کاهش وزن شدید

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

راه های پیشگیری و تشخیص بهنگام سرطان پروستات :

◀ رعایت رژیم غذایی : یکی از عوامل خطر قابل تغییر رژیم غذایی است. با محدودیت مصرف گوشت و چربی و مصرف بیشتر سبزیجات و میوه جات و دانه ها می توان خطر سرطان پروستات را کاهش داد. گوجه فرنگی ، گریپ فروت صورتی و هندوانه به طور غنی دارای موادی هستند که از آسیب به DNA جلوگیری کرده و در کاهش خطر سرطان پروستات کمک کننده هستند.

◀ مصرف ویتامین ها و مکمل ها :

اقدام به انجام غربالگری :

شروع غربالگری از سن 50 سال به بالا بوده و شامل موارد زیر است:

◀ اندازه گیری سالیانه آنتی ژن اختصاصی پروستات در خون (PSA)

◀ انجام سالیانه معاینه انگشتی رکتوم توسط پزشک

برای مردانی که یکی از بستگان درجه یک آنها مبتلا به سرطان پروستات قبل از سن 65 سالگی باشد، غربالگری از سن 45 سالگی انجام می شود ، برای مردانی که بیش از یکی از بستگان درجه یک آنها مبتلا به سرطان پروستات قبل از سن 65 سالگی باشد، غربالگری از سن 40 سالگی انجام می شود.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

شرح وظایف پرسنل بهداشتی در زمینه بیماری سرطان :

1- غربالگری و شناسایی افراد در معرض خطر

2- ارجاع افراد در معرض خطر

3- پیگیری و مراقبت بیماران و افراد در معرض خطر

4- آموزش نشانه های پیشگیری از سرطان و نشانه های هشداردهنده

5- ثبت و گزارش اطلاعات

در مورد پیشگیری از سرطان، آموزش نکات تغذیر پذیر از اهمیت ویژه ای برخوردار است از جمله مصرف نکردن دخانیات، رژیم غذایی سالم (کاهش مصرف نمک، چربی، گوشت قرمز، کنسروها، فست فود و افزایش مصرف میوه و سبزی، گوشت مرغ و ماهی، جلوگیری از ایجاد کپک مواد غذایی، مصرف نکردن الکل)، داشتن فعالیت فیزیکی و پرهیز از چاقی، کاهش مواجهه با مواد سرطان زای شغلی و محیطی، واکسیناسیون هپاتیت، مبارزه با شیستوزومیا، مواجه نشدن طولانی مدت با نور خورشید، آموزش سلامت مرتبط با رفتارهای جنسی غیرایمن و مصرف نکردن غذا و نوشیدنی های داغ

هم چنین برخی از انواع سرطان ها با تشخیص زودرس در زمانی که هنوز نشانه دار نشده اند، قابل درمان هستند. سرطان های پستان، کولورکتال، دهانه رحم (سرویکس) و پروستات را با انجام غربالگری می توان در مراحل اولیه تشخیص داده و درمان کرد.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

شرکای برنامه مورد نظر و انتظارات از شرکای مذکور:

- مسئولین استانداری و فرمانداری جهت ابلاغ به ادارات به منظور همکاری در اجرای برنامه های پویش ملی مبارزه با سرطان
- مسئولین ادارات و سازمان ها و برنامه ریزی در خصوص اجرای جلسات آموزشی جهت شاغلین تحت پوشش
- مسئولین کارخانجات و کارگاه ها و برنامه ریزی جهت به کنترل درآوردن عوامل به وجود آورنده سرطان نظیر عوامل سرطان زای شیمیایی و فیزیکی و اجرای جلسات آموزشی جهت کارگران شاغل
- ادارات و سازمان هایی که نقش آموزشی و اطلاع رسانی در جامعه دارند مانند : سازمان صدا و سیما ، سازمان آموزش و پرورش، فرهنگ و ارشاد اسلامی، اداره کل ورزش و جوانان ، سازمان فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی شهرداری ، اصحاب رسانه و تبلیغات اسلامی، شورای شهر و دانشگاه علوم پزشکی و کلیه حوزه های زیرمجموعه آن و.....
- پزشکان متخصص و پزشکان عمومی در زمینه آموزش مراجعین در خصوص راه های تشخیص زودرس سرطان و انجام اقدامات ضروری
- رابطین سلامت ادارات در زمینه پیگیری اجرای جلسات آموزشی در اداره مذکور و تحویل و توزیع نشریات مرتبط
- رابطان بهداشت در زمینه آموزش خانوارهای تحت پوشش در خصوص عوامل خطر زای سرطان و راههای پیشگیری و تشخیص زود رس سرطان بر اساس کتابچه آموزشی پیشگیری و کنترل سرطان
- مجمع خیرین سلامت استان مرکزی ، انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان مرکزی (تبسم) ، موسسه خیریه حامی یار مهر ماندگار و... به منظور همکاری در برنامه های آموزشی و اطلاع رسانی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

فعالیت های مورد انتظار مرتبط با این مناسبت :

ردیف	نوع فعالیت	گروه هدف	مکان اجرا	زمان اجرا	مسئول اجرا
1	تشکیل کمیته درون بخشی شهرستان	اعضای کمیته آموزش	مرکز بهداشت شهرستان	دی ماه 1397	اعضای کمیته آموزش
2	تشکیل کمیته درون بخشی استان	اعضای کمیته آموزش مرتبط با مناسبت	مرکز بهداشت استان	1397/10/8	گروه غیرواگیر
3	تشکیل کمیته دانشگاهی	اعضای برون سازمانی درون سازمانی مرتبط	دانشگاه علوم پزشکی اراک	دی ماه 1397	گروه غیرواگیر
4	تهیه و تنظیم بسته خدمتی پوشش ملی مبارزه با سرطان سال 1397 و ارسال به مراکز بهداشت شهرستان ها	کارشناسان ستاد شهرستان	مراکز بهداشت شهرستان ها	حداکثر تا 1397/10/25	گروه غیرواگیر آموزش و ارتقا سلامت
5	برگزاری جلسات آموزشی با محوریت پیشگیری و کنترل سرطان (بستان، پروستات، کولورکتال، سرویکس، پوست و معده)	کارشناس بهداشت حرفه ای و بهداشتیاران کار	مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد بهداشت حرفه ای و واحدمبارزه با بیماریها
6	برگزاری جلسات آموزشی با محوریت پیشگیری و کنترل سرطان (بستان، پروستات، کولورکتال، سرویکس، پوست و معده)	کارگران	کارخانجات - کارگاه های صنعتی	بهمن ماه	واحد بهداشت حرفه ای بهداشتیاران کار
7	برگزاری جلسات آموزشی و باز آموزی با محوریت پیشگیری و کنترل سرطان (بستان، پروستات، کولورکتال، سرویکس، پوست و معده)	بزشکان عمومی	مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد مبارزه با بیماری ها واحد سلامت خانواده
8	تشکیل جلسات آموزشی با محوریت پیشگیری و کنترل سرطان (بستان، پروستات، کولورکتال، سرویکس، پوست و معده)	کارشناس/کاردان ناظر	مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد سلامت خانواده
9	تشکیل جلسات بازآموزی با محوریت پیشگیری و کنترل سرطان (بستان، پروستات، کولورکتال، سرویکس، پوست و معده)	بهورزان	مراکز خدمات جامع سلامت روستایی	تاریخ بازآموزی	کارشناس بهورزی واحد مبارزه با بیماری ها
10	تشکیل جلسات آموزشی جهت جمعیت تحت پوشش با محوریت پیشگیری و کنترل سرطان (بستان، پروستات، کولورکتال، سرویکس، پوست و معده)	جمعیت تحت پوشش	مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی- پایگاه های سلامت-خانه های بهداشت	بهمن ماه	تیم سلامت
11	تشکیل جلسه آموزشی	رابطین سلامت ادارات	مرکز بهداشت شهرستان	دی ماه	واحد مبارزه با بیماری ها واحد آموزش و ارتقای سلامت
12	تشکیل جلسات آموزشی با تاکید بر انتقال آموزشها به خانواده های تحت پوشش با محوریت پیشگیری و کنترل سرطان (بستان، پروستات، کولورکتال، سرویکس، پوست و معده)	مربیان رابطین	مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد جلب مشارکت مردمی
		رابطین بهداشت و سفیران سلامت و گروه های خودیار سلامت	مراکز خدمات جامع سلامت شهری	بهمن ماه	مربیان رابطین بهداشت تیم سلامت
13	برگزاری سمینار و همایش	بزشک، کارشناس بهداشت عمومی- مبارزه با بیماری ها (واگیر - غیرواگیر)، تغذیه - آموزش سلامت- ماما- آموزش بهورزی-بهداشت خانواده -بهداشت محیط -بهداشت حرفه ای-پرستاری	مرکز بهداشت استان	15 بهمن ماه	گروه غیرواگیر
			مراکز بهداشت شهرستان ها	بهمن ماه	واحد مبارزه با بیماری ها با همکاری کلیه واحد های ستادی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

فعالیت های مورد انتظار مرتبط با این مناسبت :

ردیف	نوع فعالیت	گروه هدف	مکان اجرا	زمان اجرا	مسئول اجرا
14	تهیه و درج متن آموزشی در هفته نامه محلی	عموم جامعه	مرکز بهداشت استان	بهمن ماه	گروه غیرواگیر روابط عمومی
			مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد مبارزه با بیماری ها کلیه واحدهای ستادی مرتبط
15	تشکیل جلسه آموزشی با تاکید بر تشخیص زودهنگام سرطان پروستات و انجام آزمایش PSA در مردان بالای 50 سال	شاغلین صنوف مختلف	آموزشگاه صنوف شهرستان مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد بهداشت محیط واحد مبارزه با بیماریها
16	اعلام فعالیتهای تبلیغی مشتمل بر تهیه و نصب پلاکارد، بنر، بیلبورد	عامه مردم	مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی- پایگاه های سلامت-خانه های بهداشت	بهمن ماه	واحد آموزش و ارتقا سلامت روابط عمومی
17	استقرار اتوبوس اطلاع رسانی پویش ملی مبارزه با سرطان توزیع بروشور، پمفلت و... سنچس BMI و ارائه مشاوره، همراه با برگزاری مسابقه-برپایی ایستگاه های سلامت در میدان و میعادگاه نماز جمعه شهرستان	عامه مردم	مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	کلیه واحدهای ستادی مرتبط با برنامه های پویش ملی مبارزه با سرطان
18	تشکیل جلسه آموزشی توجیهی جهت مراقبین بهداشت مدارس	مراقبین بهداشت مدارس	مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد مبارزه با بیماری ها واحد بهداشت مدارس
19	برگزاری جلسات آموزشی جهت اولیاء و مربیان دانش آموزان	اولیاء و مربیان دانش آموزان	مدارس	بهمن ماه	مراقبین بهداشت مدارس
20	سخنرانی در مراسم نماز جمعه	عامه مردم	مکان برگزاری نماز جمعه	بهمن ماه	واحد مبارزه با بیماری ها واحد آموزش و ارتقای سلامت
21	برگزاری نشست های زنده تلویزیونی و رادیویی در شبکه استانی آفتاب با حضور متخصصین محترم پزشکی اجتماعی - هماتولوژی انکولوژی	عموم جامعه	شبکه تلویزیونی و رادیویی استانی	بهمن ماه	گروه غیرواگیر روابط عمومی
22	چاپ و تکثیر پمفلت، بروشور، کارت، پوستر، بنر آموزشی پیشگیری و کنترل سرطان	عموم جامعه	مرکز بهداشت استان	حداکثر تا 1397/10/25	گروه غیرواگیر گروه آموزش و ارتقای سلامت روابط عمومی
23	برگزاری مسابقه علمی در بخش درون سازمانی و بیرون سازمانی	شاغلین درون سازمانی و بیرون سازمانی	مرکز بهداشت استان	بهمن ماه	گروه غیرواگیر گروه آموزش و ارتقا سلامت روابط عمومی
			مرکز بهداشت شهرستان	بهمن ماه	واحد مبارزه با بیماری ها واحد آموزش و ارتقا سلامت روابط عمومی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

پیوست ها :

-پیام های بهداشتی مرتبط با پویش ملی مبارزه با سرطان

نمونه رسانه های آموزشی تولید شده :

- ◀ پمفلت پیشگیری و تشخیص سرطان معده
- ◀ پمفلت پیشگیری و تشخیص سرطان سرویکس
- ◀ پمفلت پیشگیری و تشخیص سرطان کولورکتال
- ◀ پمفلت پیشگیری و تشخیص سرطان پروستات
- ◀ پمفلت پیشگیری و تشخیص سرطان پستان
- ◀ پمفلت تغذیه و پیشگیری از سرطان ها (طراحی از وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی)
- ◀ پمفلت نقش آنتی اکسیدان ها در سلامت (طراحی از وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی)
- ◀ پمفلت اهمیت میوه و سبزی درغذای روزانه (طراحی از وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی)
- ◀ کارت تشخیص زودرس سرطان پستان
- ◀ کارت راه های جلوگیری از بروز سرطان و علائم هشداردهنده آن
- ◀ بنر مناسب پویش ملی مبارزه با سرطان (طراحی از وزارت بهداشت)
- ◀ طراحی و چاپ بروشور های آموزشی خودمراقبتی سرطان
(انتشارات پویش های ملی مبارزه با سرطان وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی)
- ◀ انیمیشن تشخیص زودرس سرطان پروستات
- ◀ کلیپ علائم هشداردهنده سرطان
- ◀ مجموعه کلیپ های 18 گانه مرتبط با پیشگیری و کنترل سرطان (وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی)
- ◀ Media آموزشی مرتبط با پویش ملی مبارزه با سرطان سال 1397
(گروه غیرواگیر معاونت بهداشت)

..... و

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

پیام های بهداشتی مرتبط با پویش ملی مبارزه با سرطان :

◀ پویش ملی مبارزه با سرطان (1 تا 7 بهمن ماه 1397)

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

10 گام پیشگیری از سرطان:

◀ گام اول : سیگار و قلیان نکشید و در معرض آن قرار نگیرید

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

◀ گام سوم: روزانه 5 وعده میوه و سبزی بخورید

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

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

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

◀ گام هفتم : الکل ننوشید از مواد مخدر دوری کنید

◀ گام هشتم: آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود حفاظت کنید

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

◀ گام دهم: علایم هشداردهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید

◀ اصلاح باورها، راه مبارزه با سرطان

◀ پیشگیری و تشخیص زودرس ، کلید مبارزه با سرطان

◀ بیش از 40% 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 .

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

- ◀ 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 نمایید.
- ◀ مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت ، در هفته پویش ملی مبارزه با سرطان 7-1 بهمن ماه پاسخگوی سؤالات 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 سرطانها 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.
- ◀ 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 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 .

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

- ◀ اکثر سرطان های روده اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند تا 90% قابل درمان است .
- ◀ 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 نیتروزو 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 5 گرم یعنی معادل یک قاشق چای خوری کوچک باشد .
- ◀ براساس مطالعات افزایش سرطان در کسانی مشاهده شده که روزانه 12 تا 15 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 .

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

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
- ◀ 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 غیرواگیر
- ◀ کتاب سرطان از انتشارات اداره سرطان واحد مدیریت بیماری های غیرواگیر
- ◀ کتاب سرطان و راه های پیشگیری از انتشارات دانشگاه خراسان رضوی
- ◀ مجموعه 12 گانه بسته آموزشی پیشگیری و کنترل سرطان از انتشارات وزارت بهداشت
- ◀ دستورالعمل دستورالعمل اجرایی و محتوای آموزشی برنامه پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ، پستان و دهانه رحم (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر اداره سرطان تیرماه سال 1396)

◀ پایگاه اطلاع رسانی آوای سلامت: (<http://iec.behdasht.gov.ir>)

روز شمار پویش ملی مبارزه با سرطان (1 تا 7 بهمن ماه) سال 1397

روز	تاریخ	عنوان روز شمار پویش
دوشنبه	1397/11/1	سرطان و تشخیص زودهنگام آن
سه شنبه	1397/11/2	محیط سالم و پیشگیری از سرطان
چهارشنبه	1397/11/3	پیشگیری از سرطان و زندگی اجتماعی و معنوی سالم
پنج شنبه	1397/11/4	سرطان و نقش سازمان های مردم نهاد و خیریه
جمعه	1397/11/5	پیشگیری از سرطان و شیوه زندگی سالم
شنبه	1397/11/6	سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده ها
یک شنبه	1397/11/7	سرطان و نقش نهادهای دولتی و حاکمیتی

پویش ملی مبارزه با سرطان
۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۷



سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید



manghavitaram.ir

من - قویترم



iGap

پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید

۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۷



من از سرطان قوی ترم

من، زیباترین خلقت خداوندی ام. ترکیبی از شرایط ساده و پیچیده روحی و جسمی، حال الان من را می سازد. به شکرانه نعمت زندگی، تلاش می کنم تا از مواجهه با عوامل خطر سرطان دوری کنم و اگر هم به سرطان مبتلا شدم، می کوشم تا رنج آن به روح و روانم نفوذ پیدا نکند، قلمرو بیشتری را از وجودم در این کارزار ناخواسته درگیر نکند و بر شرایط رویارویی با این بیماری مسلط می شوم.

همین موضوع، اگر بیشترین تاثیر را بر درمانم نداشته باشد، اما بر بهبود کیفیت زندگی ام تاثیر گذار است. چالش ها و تجربه های جدید را می پذیرم و آگاهانه و مشتاقانه، زیستن و نقش و اثر زیبایم را در زندگی و همراهی با عزیزانم، از نو انتخاب می کنم.



manghavitaram.ir

من - قوی ترم



Cap
www.cap.ir

پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید

۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۷



همراهی از سرطان قوی تره

همیشه هم ارتباط کلامی، آن هم جملات محکم و پر انگیزه در احوال متغیر بیمار تأثیر مثبت ندارد. بعضی وقت ها حضور داشتن، وقت گذراندن و با انرژی همسو متوجه احوال و شرایطش بودن یا خلوت کردن اطرافش، بیشتر از هر کلام زیبایی به او می گوید که کنارش هستید، در زندگی و بیماری اش همراه هستید، زندگی جریان دارد و نگرانی ها و اضطراب ها هم پاره ای از تجربه زندگی ست. این برای بیمار دلگرمی بزرگی ست. داشتن روحیه خوب بیمار و همراهانش و هم افزایی نیروهای مثبت آرام و سبک، بهترین کمک در همراهی بیمار است.



manghavitaran.ir

من - قویترم



cap
www.cap.ir

پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید

۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۷



امیدواری از سرطان قوی تره

بیماری سرطان هم مثل بیماری های دیگر در بسیاری از موارد قابل درمان است، اما مطرح شدن ابتلا به آن برای خودمان یا عزیزمان با شوک و ترس از ناآگاهی عاقبت بیماری همراه است. این حالت ممکن است اجتناب ناپذیر باشد اما قابل مدیریت است.

در صورتی که پذیرش و همسو شدن با شرایط زودتر اتفاق بیفتد، امیدها پررنگ تر، درمان ها موثرتر و بهبود کیفیت زندگی بیمار بالاتر است.

امیدواری در هر مرحله از بیماری
اثر بخشی درمان ها را بیشتر
می کند و این حاصل ترکیب
بر قدرت جسم و ذهن است.



manghavitaram.ir

من - قوی ترم



Cap
www.cap.ir

پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید

۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۷



زمان از سرطان قوی تره

معادله ثابت شده ای بین سخت تر شدن امکان درمان
و گذشت زمان وجود دارد.

اگر برای توجه و پیگیری نشانه های هرچند کوچک وقت
نگذاریم، شاید فرصت تجربه های شیرین زندگی پیش رو
را در ازای زمانی طولانی تر برای درمان های پیشرفته تر
هزینه کنیم.

از تمام سال، حداقل یک بار انجام ارزیابی ها و پیگیری
ناخوشی های پیش آمده را به بدنه مان بدهکار هستیم تا
بر میزان سلامتی مان آگاه شویم و امکان پیشگیری و
درمان زود هنگام را از دست ندهیم.

زمان، پر قدرت ترین مبارز در برابر ابتلا و درمان سرطان است.



manghavitar.com

من - قویترم



Cap
Khanoum

پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید



گام برای
پیشگیری
از سرطان



۲ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه،
تند راه بروید.



۴ مصرف نمک، قند، شکر و روغن
روزانه خود را کاهش دهید.



۶ با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب
از پوست خود محافظت کنید.



۸ آلاینده های سرطان زا را بشناسید
و از خود محافظت کنید.



۱۰ علائم هشدار دهنده سرطان را
بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



۱ سیگار و قلیان نکشید و در
معرض دود آن قرار نگیرید.



۳ روزانه ۵ وعده میوه و
سبزی بخورید.



۵ وزن خود را مدیریت کنید.
چاقی و اضافه وزن بیماری زا است.



۷ الکل ننوشید از مواد مخدر
دوری کنید.



۹ با خود، دیگران و محیط زیست
مهربان باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

مرکز بهداشت استان مرکزی