



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دبیرخانه ملی مدیریت سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید

۱ بهمن ۹۹: پیشگیری از سرطان با شیوه زندگی و محیط سالم

۲ بهمن ۹۹: سرطان و اهمیت تشخیص زودهنگام آن

۳ بهمن ۹۹: سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده ها

۴ بهمن ۹۹: سرطان و جایگاه نهادهای دولتی و حاکمیتی

۵ بهمن ۹۹: سرطان و نقش زنان و خانواده در مدیریت آن

۶ بهمن ۹۹: سرطان و نقش سازمان های مردم نهاد و خیریه

۷ بهمن ۹۹: مدیریت سرطان در کودکان و جوانان



پوشش ملی مبارزه با سرطان

من هستم و خواهم بود

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید به زندگی

I AM
AND
I WILL

4 February

World
Cancer
Day

گام برای پیشگیری از سرطان



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



روزانه ۵ وعده
میوه و سبزی
بخورید.



روزانه حداقل
۳۰ دقیقه، تند
راه بروید.



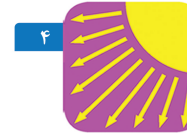
سیگار و قلیان نکشید
و در معرض دود آن
قرار نگیرید.



آلاینده های سرطان زا
را بشناسید و از خود
حفاظت کنید.



الکل ننوشید
و از مواد مخدر
دوری کنید.



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



وزن خود را مدیریت
کنید. چاقی و اضافه
وزن بیماری زاست.



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



با خود، دیگران و محیط زیست
مهربان باشید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

I AM
AND
I WILL
4 February



World
Cancer
Day

پوشش ملی مبارزه با سرطان

من هستم و خواهم بود

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید به زندگی

گام برای پیشگیری از سرطان



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



۶ روزانه ۵ وعده
میوه و سبزی
بخورید.



۲ روزانه حداقل
۳۰ دقیقه، تند
راه بروید.



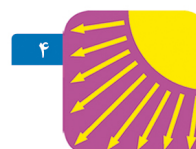
۱ سیگار و قلیان نکشید
و در معرض دود آن
قرار نگیرید.



۹ آلاینده های سرطان زا
را بشناسید و از خود
حفاظت کنید.



۸ الکل ننوشید
و از مواد مخدر
دوری کنید.



۴ با گرم ضد افتاب و
پوشش مناسب از پوست
خود محافظت کنید.



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



۱۰ علایم هش دادهنده سرطان را
بشناسید و به موقع مراجعه کنید



۵ با خود، دیگران و محیط زیست
مهربان باشید

پویش ملی مبارزه با سرطان

من هستم و خواهم بود

سرطانها بر اساس عضو درگیر می توانند علایم متفاوتی از خود نشان دهند. با این حال بعضی از علایم در اکثر سرطانها یکسان بوده و دیده می شوند.

وجود توده در هر نقطه از بدن و تغییر در اندازه آنها

تغییر در عادات اجابت مزاج مثل یبوست و یا اسهال غیر طبیعی به مدت طولانی و یا وجود خون در مدفوع

وجود توده، برآمدگی، فرورفتگی و یا هر گونه تغییر در اندازه و شکل ظاهری سینه

سرفه های مکرر بیش از سه هفته، خلط خونی و یا گرفتگی و خسونت صدا

کاهش وزن غیر قابل توجیه، خستگی زودهنگام و رنگ پریدگی در طی شش ماه اخیر

هر گونه تغییر در اندازه، شکل و رنگ خال های پوستی و زخم هایی که بهبود پیدا نمی کنند

هر گونه تغییر در کارکرد مثانه مانند تکرر ادرار یا وجود خون در ادرار

اشکال در بلع غذا، سیری زودرس و پر بودن سردل

توصیه می شود در صورت مشاهده هر یک از علایم فوق به مراکز سلامت و پزشک مراجعه نمایید.



پویش ملی مبارزه با سرطان
وزارت بهداشت و درمانی جمهوری اسلامی ایران
معاونت بهداشت