



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



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.



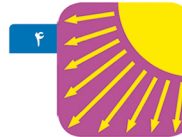
سیگار و قلیان نکشید
و در معرض دود آن
قرار نگیرید.



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 هشدادهنده سرطان را
بشناسید و به موقع مراجعه کنید



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 علائم متفاوتی از خود نشان دهند.
با این حال بعضی از علائم در اکثر سرطانها یکسان بوده و دیده می شوند.

وجود توده در هر نقطه از بدن و تغییر در
اندازه آن ها

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 توجه، خستگی زود هنگام
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
پربودن سردل

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



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت