

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید به زندگی
نه سینه نه ریه نه پستان



پوشش ملی مبارزه با سرطان

با خود مراقبتی و امید به زندگی سرطان قابل پیشگیری و درمان است

- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه،
تند راه برویم.
- روزانه ۵ وعده میوه
و سبزی بخوریم.
- با خود، دیگران و
محیط زیست مهربان باشیم.
- علامت هشدار دهنده سرطان را
بشناسیم و به موقع به مراکز بهداشتی
و درمانی مراجعه نماییم.
- مصرف نمک، قند، شکر و
روغن روزانه خود را کاهش دهیم.
- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب
از پوست خود محافظت کنیم.
- وزن خود را کنترل کنیم.
- الکل ننوشیم و
از مواد مخدر دوری کنیم.
- آلاینده های سرطان زا را
بشناسیم و از خود محافظت کنیم.
- سیگار و قلیان نکشیم
و در معرض دود آن قرار نگیریم.

تعریف سرطان

در حالت طبیعی هر روز میلیون ها سلول در بدن انسان به علت پیری و جراحات می میرند و سلول های تازه ای جانشین آنها می گردند. در بعضی از شرایط و با علت های خاص یک سلول تغییر پیدا کرده و به سلول سرطانی تبدیل می شود، سلول سرطانی شباهت زیادی به سلول های طبیعی بافت خود ندارد و تقسیمات بی هدف و سریع سلول های سرطانی به تدریج توده یا توموری را تشکیل میدهد، به مجموعه این توده سلولی و علائم و عوارض ناشی از آن ها بیماری سرطان گفته می شود .



سرطان های شغلی و مواد شیمیایی :

سرطان های ناشی از کار در اثر تماس بدن با مواد گوناگون مانند پرتوها، یا تنفس گرد و غبار و برخی مواد شیمیایی که سرطان را شناخته شده اند، اتفاق می افتند. بسیاری از انواع سرطان ها در مراکز صنعتی قابل کنترل هستند، به عبارت دیگر حدود ۸۰ درصد همه سرطان ها، با رعایت موارد بهداشتی در زندگی و محیط کار، قابل پیشگیری می باشد. سرطان های شغلی بیشتر در پوست، ریه ها، مثانه، اندام های سازنده خون و غده پروستات دیده می شوند. بعضی از مواد سرطانزا که کارگران در معرض آن قرار دارند شامل آربست، نیکل، فرمالدئید، کادمیوم، اورانیوم و بنزیدیل و بنزن هستند. کارگرانی که در محل کارشان در مواجهه با این مواد هستند. خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان آن ها را تهدید می کند. هر چه قدر مواجهه بیشتر و سطح آن بالاتر باشد، خطر بیشتر است.

تولید کنندگان و کشاورزانی که با کود و سموم حشرات سر و کار دارند، ممکن است در معرض خطر باشند رانندگان کامیون و کارکنان عوارضی در بزرگراه های شلوغ در معرض گاز های دیزلی هستند. کسانی که با رنگ و حلال های رنگی سرو کار دارند و سایر مواد شیمیایی جزو سموم شیمیایی سرطان زا می باشد که بایستی محافظت های ایمنی از قبیل استفاده از ماسک فیلتر دار و استاندارد و سایر اقدامات ایمنی در محل کار توسط این افراد رعایت شود.







علل سرطان

عوامل خطر بروز سرطان به دو دسته قابل کنترل و غیر قابل کنترل تقسیم می شوند. عوامل خطر قابل کنترل سرطان ها عبارتند از :

- ۱ - دخانیات ۲- چاقی ۳- الکل و داروها ۴- اشعه ماورای بنفش ۵- مواجهات شغلی ۶- آلودگی هوا ۷- مواجهه با تشعشعات
- ۸- اثرات بعضی از هورمون ها ۹- تغذیه نامناسب ۱۰- کم تحرکی ۱۱- استرس ۱۲- زباله های سمی

عوامل خطر غیر قابل کنترل سرطان عبارتند از :

- ۱- سن ۲- سابقه خانوادگی سرطان ۳- عوامل ژنتیکی ۴- جنس ۵- نژاد ۶- سابقه وجود سرطان در خود فرد و عود مجدد
- ۷- بعضی از عفونت ها

دستورهای ساده زیر در این راه به شما کمک میکند

در تابستان و در ساعات تابش شدید آفتاب (۱۱ صبح تا ۴ بعداز ظهر) از مکانهای سایه دار استفاده کنید.
در آفتاب از کلاه و لباسهای دارای پوشش کامل استفاده نمایید .
زمانی که در آفتاب به سر میبرید از کرم های محافظ پوست جهت پوشاندن قسمتهای باز بدنتان استفاده کنید.
در زمان های آفتابی از عینکهای آفتابی استاندارد استفاده کنید .
لازم به توضیح است که عینک های آفتابی غیراستاندارد باعث صدمات جبران ناپذیری به چشم می شوند.





ሌሎችም ወገን ማረጋገጥ ይቻላል፡፡

፩-ጥገና ማድረግ፡፡

፪-ፍጥነት ማረጋገጥ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

፫-ጥገና ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

፬- ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

፭-ፍጥነት ማረጋገጥ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

፮-ፍጥነት ማረጋገጥ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ ፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡ ማረጋገጥ ማድረግ፡፡

ማረጋገጥ ማድረግ ፡





راه های پیشگیری از سرطان:

موارد زیادی هستند که اثرات ثابت شده ای در ایجاد یا پیشگیری از سرطان دارند و با به کارگیری آنها می توان احتمال ایجاد سرطان را کاهش داد .
در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره میکنیم :

- ۱ - پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)
- ۲ - داشتن فعالیت بدنی
- ۳ - کنترل وزن در حد نرمال
- ۴ - داشتن تغذیه سالم

بیماری های عفونی و سرطان :

در کشور های در حال توسعه علت ایجاد یک چهارم مرگ های ناشی از سرطان عفونت ها هستند بنابراین با شناخت عوامل عفونی و پیشگیری یا درمان بعضی از عفونتها و انجام واکسیناسیون مناسب در زمان خود می توان از ابتلا به بعضی از سرطان ها جلوگیری کرد .

شایعترین عوامل عفونی ایجاد کننده سرطان عبارتند از :

⌘ باکتری هلیکوباکتر پیلوری که معده را درگیر می کند

⌘ ویروس هپاتیت B

⌘ ویروس هپاتیت C

⌘ ویروس پاپیلوم انسانی، زگیل تناسلی

آلودگی هوا و سرطان :

دود ناشی از فعالیت کارخانه ها، خودروها و سیستم گرمایشی موجب افزایش مواد سرطان زا در هوا می شود. افراد و گروه های در معرض خطر مانند کودکان، افراد مسن و زنان باردار به دلیل اینکه مقاومت بدنشان کم است بیشتر در معرض آلودگی هوا هستند. تحقیقات، رابطه آلودگی هوا با سرطان های ریه، خون و پوست را ثابت کرده اند. آلودگی هوا جزء عوامل سرطان زای قابل پیشگیری است .



-

[illegible]

၇ ရက်တွင် ၆ နာရီ :



خود مراقبتی و معاینات دوره ای :

✧ افرادی که سابقه فامیلی ابتلا به سرطان دارند بویژه در سرطان های شایع (سرطان های گوارشی از جمله کولورکتال، سرطان پستان و سرطان سرویکس)

✧ افرادی که در معرض عوامل خطر محیطی- شغلی مرتبط با سرطان هستند

✧ افرادی که سابقه ابتلا به سرطان دارند

بایستی به صورت دوره ای جهت بررسی در خصوص ابتلا یا عدم ابتلا مورد معاینه و آزمایش های اختصاصی قرار گیرند و همچنین در برنامه های غربالگری سرطان های گوارشی از جمله سرطان کولورکتال و سرطان های شایع در زنان (سرطان پستان و سرطان سرویکس) که توسط مراکز بهداشتی درمانی انجام می شود، شرکت نمایند.

درمان سرطان ها:

روش های مختلفی برای درمان سرطان وجود دارند. هدف از درمان سرطان ممکن است بهبود کامل سرطان یا کنترل علائم و عوارض ناشی از سرطان باشد. جراحی قدیمی ترین روش درمان سرطان است.

درمان های غیر جراحی سرطان عبارتند از :

۱- شیمی درمانی ۲- رادیوتراپی ۳- درمان بیولوژیک یا ایمونوتراپی

۴- پیوند مغز استخوان و سلول های بنیادی ۵- انتقال خون و فرآورده های خونی ۶- درمان هورمونی

غربالگری سرطان های شایع :

معنی غربالگری اینست که در افرادی هیچ علامت هشدار دهنده ای 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 سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند که از جمله آنها سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ هستند غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس است. در کشورمان ایران غربالگری سه سرطان شایع کولورکتال در گروه سنی ۶۹-۵۰ ساله، پستان و سرویکس در گروه سنی ۶۹-۳۰ ساله در مراکز بهداشت درمانی انجام می گیرد.

فعالیت بدنی و سرطان :



ورزش با افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و همچنین کاهش استرس و افسردگی و همچنین کاهش وزن باعث پیشگیری از بسیاری از سرطانها می شود. همچنین افراد ورزشکار معمولاً کمتر سیگاری بوده و از یک رژیم غذایی متعادل پیروی می کنند. ورزش روزانه بمدت ۳۰ دقیقه (مثلاً پیاده روی با شدت متوسط) چنانچه به طور منظم انجام شود، باعث تنظیم وزن و پیشگیری از بسیاری از بیماریها از جمله سرطان می گردد. سعی کنید با حفظ تعادل در رژیم غذایی و نیز فعالیت خود، وزن بدنتان را به حد ایده آل برسانید. ورزش حتی در بیماران سرطانی بسیار مفید بوده و باعث بهبود کیفیت زندگی و بهبود عملکرد ارگانهای حیاتی آنها می شود.

