

## فاصله ها را کم کنیم :

- \* فاصله بی خبری از عوامل خطر سرطان تا دانستن آن \* فاصله بی خبری از علائم سرطان تا دانستن آن
- \* فاصله شناسایی فرد مشکوک تا تشخیص قطعی \* فاصله تشخیص تا شروع درمان

### ۱- نقش سیگار و قلیان در بروز سرطان

- \* قلیان ۴۰۰ نوع ماده سمی و سرطانزا دارد.
- \* هر وعده قلیان معادل ۵۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار است
- \* دود قلیان به دلیل مکش ریوی، تا انتهای ترین منافذ ریه نفوذ می کند.
- \* گذشتن دود قلیان از آب، باعث تشدید عوارض توتون می شود.
- \* ۵ تا ۱۵ سال پس از ترک سیگار، خطر بروز سرطانهای دهان و مثانه به نصف می رسد.
- \* با یک ساعت حضور در یک اتاق پر از دود سیگار، معادل کشیدن ۵-۱۰ سیگار مواد سمی وارد بدن یک غیرسیگاری می شود.

### ۲- نقش عفونت ها در بروز سرطان

- \* عفونت ها قابل پیشگیری ترین دلایل ایجاد سرطان در دنیا هستند.
- \* علت ایجاد یک چهارم سرطانها، برخی عفونت ها هستند.
- \* ویروس هیپاتیت B، ویروس پاپیلوم انسانی HPV (ویروسی که از راه ارتباط جنسی منتقل می شود) و باکتری هلیکوباکتر پیلوری HP (عامل بروز زخم های معده) از مهم ترین عفونت های ایجاد کننده سرطان هستند.
- \* شایع ترین سرطان هایی که در اثر عوامل عفونی ایجاد می شوند، سرطان دهانه رحم، سرطان معده و سرطان کبد هستند.
- \* ویروس پاپیلوم انسانی HPV (عامل ایجاد کننده سرطان دهانه رحم در زنان)، از طریق تماس جنسی منتقل می شود.
- \* هلیکوباکتر پیلوری HP، علت اولیه زخم و التهاب معده است.
- \* شروع فعالیت جنسی در سنین پایین از عوامل خطر بروز سرطان دهانه رحم می باشد

### ۳- نقش فعالیت بدنی در کاهش بروز سرطان

- \* فعالیت بدنی منظم خطر سرطان را از طریق تنظیم کارکرد انسولین، کاهش عوامل التهابی و تنظیم سطح هورمون ها کاهش می دهد.
- \* فعالیت بدنی احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را به میزان ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.
- \* میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای کاهش خطر سرطان هفته ای ۵ روز به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط می باشد.

- \* ۳۰ تا ۵۰ درصد سرطان ها با رعایت سبک زندگی سالم، قابل پیشگیری هستند.
- \* سرطان های روده بزرگ، پستان و دهانه رحم را با روش های ساده تشخیصی می توان در مراحل اولیه تشخیص داد و با موفقیت کامل درمان کرد.
- \* برای مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر در مورد غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان ها به پزشک خانواده یا پایگاه سلامت محل زندگی خود مراجعه کنید.

\* سرطان های پستان، معده، روده بزرگ، پروستات و پوست در استان مازندران شایع تر هستند.

### غربالگری یعنی تشخیص زودهنگام و قابل درمان سرطان

\* تشخیص زود هنگام یک سرطان عامل اساسی برای درمان موفقیت آمیز و میزان بقای بالاتر است.

\* جهت تشخیص سایر سرطان ها در مراحل اولیه، توجه به علائم و نشانه های غیر عادی اهمیت بسیار دارد.

**توصیه می شود در صورت بروز علائم زیر با پزشک خود مشورت کنید:**

درد های شکمی	وجود خون در مدفوع	پیدا شدن توده در بدن (شکم، پستان و ...)
درد و سنگینی سر دل	تغییر در عادت های اجابت مزاج	تغییرات پوستی پستان - تغییر در شکل و قوام پستان
اشکال در بلعیدن غذا	تهوع و استفراغ مکرر و بدون دلیل	ترشحات یا خونریزی غیرعادی از بدن
احساس خستگی زودرس	کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن	زخم یا جای زخمی که خوب نمی شود
بی اشتها و سیری زودرس	گرفتگی و خشونت صدا به مدت طولانی	تغییر آشکار در یک زگیل یا خال

بروز یک و یا چند تا از علائم فوق هشدار دهنده است، ولی لزوماً به این معنی نیست که شما دچار یک بیماری جدی شده اید، اما لازم است که برای اطمینان از وضعیت سلامت خود به پزشک خود مراجعه نمایید.

### پیام های بهداشتی در زمینه خودمراقبتی و پیشگیری از سرطان

\* آیا می دانستید مصرف **دخانیات**، مهم ترین علت مرگ ناشی از سرطان است؟

\* آیا می دانستید مصرف **الکل** احتمال ابتلا به سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد و پستان را افزایش می دهد؟

\* آیا می دانستید **اضافه وزن و چاقی** احتمال ابتلا به سرطان را بالا می برد؟

\* آیا می دانستید مصرف **زیاد سوسیس، کالباس و انواع کنسروها** احتمال بروز سرطان را بالا می برد؟

\* آیا می دانستید مصرف **بالای نمک** احتمال ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد؟

\* آیا می دانستید مصرف **چربی زیاد** به خصوص چربی حیوانی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و پستان را افزایش می دهد؟

\* آیا می دانستید مصرف **زیاد غذاهای سرخ کرده و چرب و مصرف زیاد گوشت های قرمز**، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد؟

\* آیا می دانستید **نوشیدنیها و غذاهای داغ** و استفاده زیاد از **ترشی ها و شورها** در برنامه غذایی باعث افزایش خطر سرطان می شود؟

\* آیا می دانستید مصرف **زیاد غذاهای سرخ کرده، چرب و گوشت های قرمز**، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد؟

\* آیا می دانستید انجام **۳۰ دقیقه ورزش** در طول روز می تواند تا حد زیادی جلوی ابتلا به سرطان را بگیرد؟

\* آیا می دانستید مصرف **میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات سبوس دار** به میزان کافی، برای پیشگیری از بروز سرطان لازم است؟

\* آیا می دانستید وقوع اولین حاملگی در سنین زیر ۳۰ سال و **شیردهی از پستان** با کاهش خطر سرطان پستان همراه است؟

\* آیا می دانستید برای مبتلا نشدن به سرطان پوست، **محافظت از پوست** در مقابل آفتاب (حتی از دوران کودکی) اهمیت بسیاری دارد؟