

روز جهانی سرطان 2014

روز جهانی سرطان فرصتی برای افزایش دانش عمومی در مورد سرطان و کنار گذاشتن باورهای نادرست در مورد بیماری است با شعار اصلاح باورها راه مبارزه با سرطان

در سطح جهانی بر 4 پیغامی که در ادامه مطلب می آید تمرکز شده است که با توجه به نیاز هر کشور می توان آن را بسط داد.



اهداف کلی در اعلامیه جهانی سرطان

هدف کلی: کاهش شدید مرگهای زودرس از سرطان و بهبود کیفیت زندگی و میزان بقا که برای رسیدن به آن باید اقدام کرد

اهداف اختصاصی:

- 1- تقویت سیستم های بهداشتی برای کنترل موثر سرطان
- 2- اندازه گیری بار سرطان و تاثیر برنامه های سرطان در همه ی کشورها
- 3- کاهش مواجهه با عوامل خطر سرطان ها

- 4- پوشش جهانی واکسیناسیون HPV, HBV
- 5- کاهش انگ و برطرف کردن باورهای نادرست درمورد سرطان
- 6- دسترسی جهانی به غربالگری و تشخیص زودرس سرطانها
- 7- بهبود دسترسی به خدمات در سراسر زنجیره مراقبت از سرطان
- 8- در دسترس بودن جهانی کنترل و مدیریت درد
- 9- بهبود آموزش و پرورش متخصصان مراقبت های بهداشتی

امسال سازمان جهانی بهداشت بر هدف 5 اعلامیه جهانی سرطان تمرکز کرده است با هدف کاهش انگ و برطرف کردن باورهای نادرست درمورد سرطان تحت شعار **اصلاح باورها راه مبارزه با سرطان** **DEBUNK THE MYTHS**

باور نادرست شماره 1:

ما نیازی به صحبت درمورد سرطان نداریم .



صحیح : درحالی که سرطان مشکل بزرگی است که ترس از صحبت در مورد آن بخصوص در بعضی از فرهنگها و کشورها وجود دارد توضیح روشن بیماری در سطح فردی ،جامعه و سیاست می تواند پیش آگهی آن را بهبود بخشد.

حقایق کلیدی

- برای اکثریت مردم تشخیص سرطان یک رویداد تغییر دهنده زندگی است که به طور شایع احساساتی مثل ترس ،عصبانیت ،ناراحتی ،تنهایی و اضطراب را ایجاد می کند . صحبت درمورد

سرطان با شریک زندگی، اعضا فامیل، دوستان و همکاران می تواند کمک نماید تا این احساسات کاهش یابد. و هنوز برای بسیاری خیلی سخت است.

- دراکثریت محیط ها، سرطان به عنوان یک تابو باقی مانده و کسانی که سرطان دارند مانند لکه ننگ بوده که خود مانع از مراقبت ها و درمان بیماری می شود.
- درک عمومی منفی از سرطان بحث درمورد سرطان را سرکوب و سیکل معیوبی از ترس را ایجاد می کند که مانع از افزایش آگاهی درمورد پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان می شود. مقابله با موانع فرهنگی که در برابر صحبت درمورد سرطان وجود دارد، ضروری است.
- حتی درکشورهایی که برای سرطان فعالیتهای زیادی انجام شده است، دانش درمورد سرطان و تمایل به صحبت کردن در مورد آن با دوستان و فامیل کم است
- گروه های پشتیبان می توانند برای کسانی که سرطان دارند محیط درمانی و حمایتی ایجاد کنند تا بیماران با صحبت در مورد احساساتشان ترس و اضطرابشان را کاهش دهند. آنها می توانند فضایی را ایجاد کنند تا بیماران اطلاعات درمورد درمان و عوارض جانبی آن را با هم به اشتراک بگذارند.
- بازگشت به کار یک قدم بزرگ در برگرداندن ثبات و تماس اجتماعی و درآمد است برای هردو بیمار و مراقب بیمار دریافت حمایت درمحل کار می تواند فواید زیادی داشته باشد. یک برنامه حمایتی از کارمندان می تواند اضطراب را کاهش داده مهارت و اعتماد به نفس درمقابله با سرطان در محل کار ایجاد کند.
- یکی از مهمترین نتایج ویرانگر تشخیص سرطان تاثیر شدید آن بر سلامت جنسی است.
- هزینه سرطان تا سال 2030 تا 458 بلیون در سال تخمین زده می شود.
- سازمان جهانی بهداشت تخمین می زند که یک بسته ابتدایی استراتژیهای مقرون به صرفه برای نشان دادن عوامل خطر شایع سرطان (مضرات مصرف سیگار و مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم و عدم تحرک بدنی) تنها 2 میلیون در سال هزینه دارد.

باور نادرست 2:

سرطان هیچ نشانه و علامتی ندارد



MYTH 02

THERE ARE NO SIGNS
OR SYMPTOMS OF CANCER

صحیح : برای بسیاری از سرطانها علائم و نشانه های هشداردهنده وجود دارد و منافع تشخیص زودرس غیر قابل بحث است

حقایق کلیدی :

- آگاهی اولین قدم در تشخیص زودرس و بهبود پیش آگهی سرطان است
- برای بسیاری از سرطانها شامل سرطانهای پستان، سرویکس، پوست، دهان و کولورکتال و بعضی از سرطانهای دوران کودکی منافع تشخیص زودرس غیر قابل بحث است .
- به جز استثنای کمی سرطانها در مراحل اولیه نسبت به تشخیص در مراحل بعدی قابل درمانتر هستند .
- شناخت علائم هشداردهنده اولیه بعضی از سرطانها بخصوص در مناطق با منابع کم مقرون به صرفه بوده و در بعضی موارد نیاز به تکنولوژی تشخیصی تخصصی نیست .
- برای بسیاری از کشورهای در حال پیشرفت تدارک یک نیروی کار ماهر در سرطان برای تشخیص و مدیریت سرطان از جمله کمبود شدید انکولوژیست و سایر متخصصین مثل پاتولوژیست ها یک چالش باقی می ماند .
- در سرطان سرویکس مطالعات نشان داده است که تنها انجام یک بار غربالگری در سنین 30-40 سالگی می تواند خطر سرطان سرویکس را در طول زندگی تا یک سوم کاهش دهد.

باور نادرست 3:

من هیچ کاری در مورد سرطان نمی توانم انجام دهم .



MYTH 03

THERE IS NOTHING I CAN
DO ABOUT CANCER

صحیح : کارهای زیادی را می توان در سطح فردی ،جامعه و سیاست انجام داد با برنامه ریزی درست یک سوم شایعترین سرطانها قابل پیشگیری است .

- شرایطی که مردم دران زندگی یا کار می کنند و شیوه زندگیشان ،سلامت و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد.
- مصرف سیگار شایعترین عامل خطر مرتبط با 71 درصد مرگهای ناشی از سرطان ریه و حداقل 22 درصد مرگ از کل سرطانهاست . براساس روند فعلی تخمین زده می شود مصرف سیگار باعث مرگ 1 بلیون نفر در قرن 21 باشد.
- الکل یک عامل خطر شناخته شده برای سرطان است که به طور قوی با افزایش سرطانهای دهان ،حلق ،حنجره ،مری ،روده و پستان مرتبط است .
- افزایش وزن و چاقی نیز به طور قوی با خطر سرطانهای روده ،پستان ،رحم ، پانکراس ،مری ، کلیه و کیسه صفرا مرتبط است .
- سازمانها در هر اندازه ای می توانند محیطی را ایجاد کنند که سلامت کارمندان را حفظ نموده و ارتقا دهد.
- سازمان بهداشت جهانی تخمین می زند که 177 هزار مرگ ناشی از سرطان در هر سال به مواجهات شغلی و کارسینوژنهای خاصی مربوط است که یکی از هر سه مرگ به علت اسبست می باشد .

- تخمین زده می شود عفونت های مزمن علت تقریباً 16 درصد مرگ از همه سرطانها در دنیاست که در کشورهای در حال توسعه با روند فعلی تا 23 درصد افزایش خواهد داشت .

باور نادرست 4:

من حقی برای درمان و مراقبت از سرطان ندارم



صحیح: همه مردم حق دارند که به درمان موثر سرطان دسترسی داشته باشند و به طور مساوی و بدن تحمل سختی خدمت دریافت نمایند.

حقایق کلیدی :

- تفاوت در پیش آگهی سرطان بین دنیای پیشرفته و در حال پیشرفت در اکثریت سرطانها وجود دارد .
- بیمارانی که در کشورهای با درآمد پائین از سرطان می میرند ممکن است در کشورهای پیشرفته قابل درمان باشند اغلب به علت عدم دسترسی به سرویس های درمانی موثر و با کیفیت و عدم آگاهی و نبود منابع رنج می کشند و می میرند.
- بیش از هفتاد درصد از 160 هزار سرطان جدید شناخته شده در دوران کودکی در دنیا در هر سال درمان کافی و موثری ندارند . نتیجه آن میزان بقا غیر قابل قبول و پائین 10 درصد در کشورهای با درآمد کم و متوسط در مقایسه با 90 درصد در بعضی از کشورهای با درآمد بالاست .

- در بسیاری از موارد بیشترین و غیرقابل قبول ترین تفاوت در مراقبت سرطان نبود درمانهای تسکینی کافی و بهبود درد است .
- یک فهرست کوتاه درمانی می تواند درد رادر تقریبا 90 درصد بیماران سرطانی شامل بچه ها کنترل کند اما دسترسی در حد کم یا عدم دسترسی به درمانهای کنترل درد در بعضی از کشورها طبیعی است .
- بی عدالتی در دسترسی به خدمات بیماران سرطانی به طور نزدیکی با وضعیت اقتصادی واجتماعی مربوط است که مردم فقیر و آسیب پذیر قادر به پرداخت درمانهای گران قیمت سرطان نیستند از طرف دیگر فاصله از تسهیلات درمانی از سایر مشکلات دسترسی به درمانهای موثر است
- تفاوت در شغل ،نژاد ،جنس ونوع تحصیلات نیز مرتبط با عوامل خطر شایع سرطان است مثل تغذیه ناکافی ،مصرف سیگار ودود دست دوم سیگار ومصرف زیلد الکل
- در بسیاری از کشورها بدون توجه به تنظیم منابع ، نبود بیمه سلامت از دیگر موانع دسترسی مردم به خدمات اولیه بهداشتی می باشد.
- پوشش سلامت همگانی برای اطمینان از اینکه همه مردم بدون مشکلات مالی به خدمات سلامتی دستیابی دارند یکی از مولفه های مهم توسعه پایدار وكاهش فقر ویک عنصر کلیدی در هرتلاشی برای کاهش بی عدالتی اجتماعی در پیش آگهی سرطان است .