

شعار هفته سرطان 8-15 بهمن ماه سال 92: اصلاح باورها راه مبارزه با سرطان

- 30 درصد سرطانیها باتغییرات ساده ای در زندگی قابل پیشگیری می باشد .
- سرطان مخصوص سن خاصی نیست و ممکن است در همه سنین ایجاد شود .
- وزن خود را با فعالیت بدنی منظم (30 دقیقه در روز 5 بار در هفته) در وضعیت طبیعی و مناسب حفظ کنیم تا از بروز سرطان پیشگیری شود.
- پیشگیری یک عامل کلیدی در برنامه های ملی کنترل سرطان است .
- 30 درصد از سرطان ها را می توان در مراحل اولیه تشخیص داد و درمان موثر نمود .
- 30 درصد سرطانیها با تشخیص زودرس قابل درمان است .
- غربالگری سرطانیهای کولورکتال ، پستان و دهانه رحم زندگی افراد زیادی را نجات می دهد
- سرطان کولورکتال از مهمترین سرطانیهای منجر به مرگ می باشد اما می توان از آن جلوگیری نمود
- آزمونهای غربالگری سرطان کولورکتال می تواند سرطان را در مراحل اولیه وقتی که درمان موثر است تشخیص دهد.
- اگر شما 50 سال یا بیشتر سن دارید صبر نکنید با پزشکتان برای غربالگری سرطان کولورکتال مشورت کنید
- سرطانیها در مراحل اولیه معمولاً علامتی ایجاد نمی کنند برای تشخیص در مراحل اولیه باید از آزمون های غربالگری استفاده نمود
- از یک سوم از سرطانیهای شایع می توان پیشگیری نمود با نگه داشتن وزن در حد طبیعی ، رژیم غذایی سالم و تحرک بدنی منظم .
- بهترین روش مقابله با سرطان پستان تشخیص زودهنگام آن است .
- خانم گرامی در صورتیکه در گروه سنی 20-60 سال هستید ماهانه پستان خود را معاینه کنید
- خانم گرامی در صورتیکه در گروه سنی 20-60 سال هستید سالانه برای معاینه کلینیکی پستان به پزشک مراجعه نمایید.
- اگر شما 40 سال یا بیشتر سن دارید صبر نکنید با پزشکتان برای غربالگری سرطان پستان مشورت کنید
- تاخیر در تشخیص و مراجعه دیر به پزشک فرصت طلایی درمان قطعی سرطان پستان را از بین می برد.
- بهترین روش برای محافظت از خود پیدا کردن سرطان در مراحل اولیه است .
- سرطان دهانه رحم را می توان با انجام آزمون پاپ اسمیر هر 3 سال در مراحل پیش سرطانی یا اولیه تشخیص و درمان نمود.
- زندگی کودکانمان را بدون دود سیگار شروع کنیم زیرا کودکان امروز دنیای فردا هستند.
- من دوران کودکی بدون سیگار را دوست دارم
- سرطان هم قابل پیشگیری است .
- غلبه بر سرطان امکان پذیر است.
- پیشگیری و تشخیص زودرس کلید مبارزه با سرطان
- اصلاح باورها راه مبارزه با سرطان
- سالانه 4 میلیون نفر در دنیا بعلت استعمال دخانیات فوت می کنند . بیش از 20 نوع سرطان به نوعی با مصرف دخانیات ارتباط دارد.

- پیشگیری بهتر از درمان است. برای پیشگیری از دوران کودکی شروع کنیم .
- تنها بارعایت 100 درصد محیط بدون سیگار می توان خانواده و کودکان را از خطرات جدی ناشی از دود سیگار دست دوم مصون نگه داشت.
- به هیچکس اجازه ندهید در خانه شما از دخانیات مصرف نماید.
- سیگار علاوه بر خود مصرف کننده برای اطرافیان بخصوص کودکان آثار مخرب بیشتری دارد.
- فرزندان را از رستوران ها و سایر اماکن عمومی که سیگار کشیدن ممنوع نیست دور نگه دارید.
- هیچ مکان ایمنی برای در معرض نبودن دود دست دوم وجود ندارد.
- به فرزندان پیاموزید از دود دست دوم دور باشند.
- از مصرف دخانیات در اتومبیل و منزل و مکانهای بسته خودداری نمایید.
- در محلهایی که خانمهای حامله هستند سیگار نکشید .
- اگر سیگاری هستید برای ترک آن همین الان اقدام کنید.
- با استفاده از لباسهای محافظ-کلاه-کرمهای ضدافتاب خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهیم (تغییر در الگوهای کارهایی که در محیط باز انجام می شود).
- بارعایت بهداشت مواد غذایی و اجتناب از مصرف مواد کپک زده از بروز سرطان کبد پیشگیری نماید.