

## پویش ملی مبارزه با سرطان

آغاز پویش ملی مبارزه با سرطان ( ۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۸ )

سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید/ ده اصل کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان

پویش ملی مبارزه با سرطان ( ۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۸ ) با شعار "سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید" و با هدف کاهش بروز و مرگ و میر ناشی از سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلایان سرطان

ده اصل کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان به شرح ذیل است :

اصل اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید. سیگار حاوی ۴۰۰۰ ماده سمی است که ۴۰ نوع آن سرطان زا می باشد

اصل دوم : فعالیت بدنی منظم داشته باشید. مطلوب است هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید داشته باشید.

اصل سوم : وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

اصل چهارم : تغذیه سالم داشته باشید.

اصل پنجم : خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.

اصل ششم : از پوست خود محافظت کنید.

اصل هفتم : در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.

اصل هشتم : زندگی روانی و معنوی سالمی داشته باشید. زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه ، یگانه راهی باشد که میتوان دشواری ها را پشت سر گذاشت

اصل نهم : زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

اصل دهم : علائم هشداردهنده سرطان را بشناسیم و به پزشک خود مراجعه کنید.

علائم هشدار دهنده که لازم است مورد توجه افراد قرار گیرد شامل:

ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک ، تغییر در خال های پوستی ، زخم های بدون بهبود ، توده در هر جای بدن ، سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت ، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ، استفراغ یا سرفه خونی ، اسهال یا بیوست طولانی ( بیش از سه هفته) ، خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع، واژن یا نوک پستان ، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل ،(کاهش بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در عرض ۶ ماه ) ، تب بیش از ۳۸.۳ طول کشیده بدون علت ، از جمله علائم هشدار دهنده سرطان می باشند.