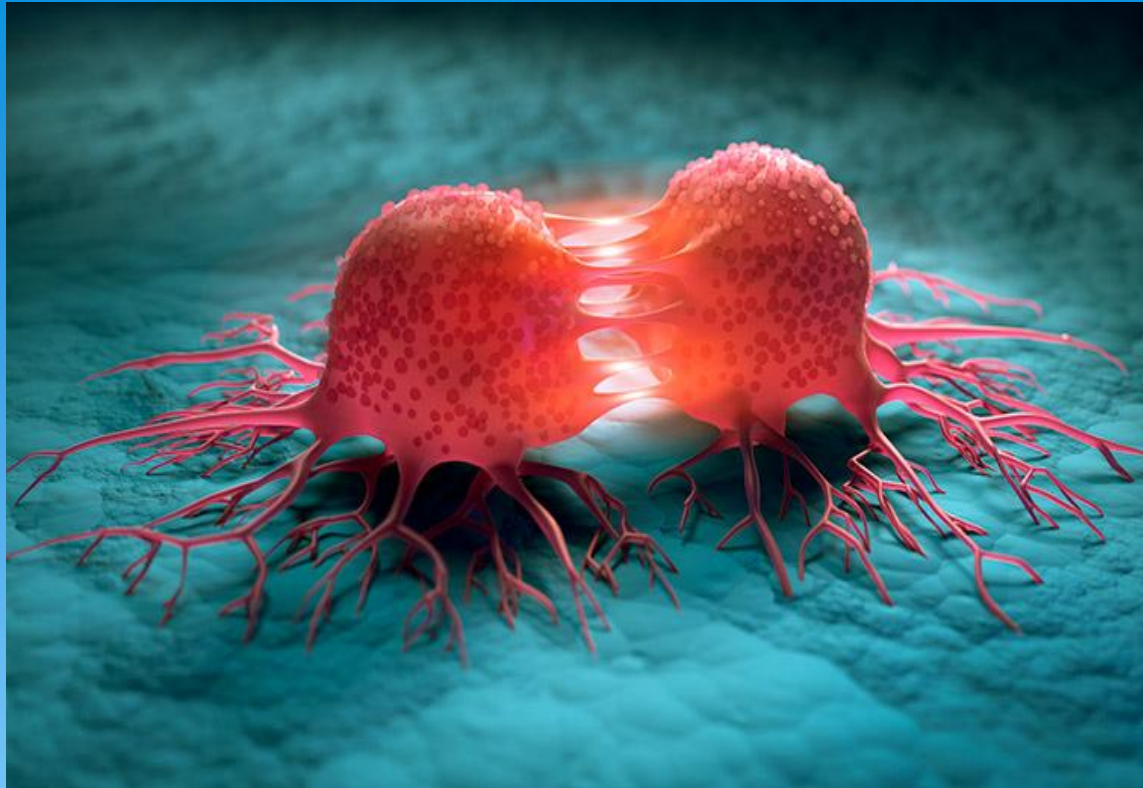




هفته ملي مبارزه با سرطان

۱۵-۸ بهمن سال ۱۴۰۰

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان آتیه

روز شمار هفته ملی مبارزه با سرطان

۱۵-۸ بهمن سال ۱۴۰۰

عنوان	ماه
پیشگیری از سرطان با شیوه زندگی	۸ بهمن ۱۴۰۰
پیشگیری از سرطان با محیط سالم	۹ بهمن ۱۴۰۰
سرطان و اهمیت تشخیص زود هنگام آن	۱۰ بهمن ۱۴۰۰
سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده ها	۱۱ بهمن ۱۴۰۰
سرطان و جایگاه نهاد های دولتی و حاکمیتی	۱۲ بهمن ۱۴۰۰
سرطان و نقش زنان و خانواده در مدیریت آن	۱۳ بهمن ۱۴۰۰
سزطان و نقش سازمان های مردم نهاد و خیریه	۱۴ بهمن ۱۴۰۰
مدیریت سرطان در کودکان و جوانان	۱۵ بهمن ۱۴۰۰



* سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زود هنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

* در حال حاضر به طور کلی تعداد افرادی که در اثر سرطان جان خود را از دست می دهند، نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته و مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان های مؤثرتری که یافته شده، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش های تشخیص زودهنگام است.

* حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیشتر است.



- * اجزای اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان را می توان آموزش و ترویج تشخیص زودرس و انجام غربالگری دانست.
- * در تشخیص زودهنگام باید علائم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا اگر این علائم را در خود پیدا کردیم، به سرعت به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنیم.
- * از طرف دیگر، مراکز خدمات جامع سلامت نیز باید آمادگی شناسایی این علائم و جدا کردن موارد مهم، از غیرمهم را داشته باشند تا در مرحله بعدی موارد مهم را برای اقدامات تشخیصی کامل تر به مراکز بالاتر و مجهزتر معرفی کنند.
- * بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شود که از جمله آنها سرطان های سینه، دهانه رحم و روده بزرگ است.
- * لازم است هم افراد و هم ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی به اهمیت تشخیص زودهنگام و انجام فعالیت های غربالگری سرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می شود.



* چه علائمی ما را باید به فکر بررسی بیشتر بیاندازد؟

- * اغلب در مراحل اولیه سرطان علائمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می کند. آشنایی با این علائم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است.
- * بی شک، وجود این علائم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در اغلب موارد به دنبال یک بیماری خوش خیم ایجاد شده و به زودی برطرف می شود، اما تشخیص این نکته با پزشک است.
- * توجه به این نکات به معنی محافظت قطعی افراد در مقابل ابتلا به تمامی سرطان های شناخته شده نیست، اما احتمال پیشگیری از سرطان های شایع بسیار بوده و در انجام به موقع و موفق درمان مفید است، چرا که سرطان در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است.
- * بنابراین «هیچگاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید».



علامت های هشدار دهنده در مورد ابتلا به سرطان:

* - ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک

* - تغییر در خال های پوستی

* - زخم های بدون بهبودی در طی دو هفته

* - توده در هر جای بدن

* - سرفه یا گرفتگی صدای طولانی

* - اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

* - استفراغ یا سرفه خونی

* - اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید

* - خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع، واژن، نوک سینه

* - بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل



* نشانه های بالا مربوط به همه سرطان های شایع شامل سرطان پوست، سینه، تیروئید، روده بزرگ، معده، مری، ریه، حنجره، تخمدان، مثانه و خون است، اما برخی سرطان ها از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت نیاز به توجه بیشتری دارد که شامل سرطان سینه، دهانه رحم و روده بزرگ می شود.

سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده ها



- * با شناخت عمده ترین مشکلات بیماران مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی میتوان برنامه یوگا را جزیی از برنامه های درمانی این مددجویان قرار داد و با توسعه تمرین یوگا به بیماران در تکمیل درمان سرطان کمک کرد.
- * احتمالاً استفاده از یوگا بتواند موجب بهبود علائم و کیفیت زندگی عمومی و بازگشت سریعتر به زندگی روزمره، در بیماران مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی باشد.
- * برقراری ارتباط خوب با بیمار یکی از مهم ترین عوامل مؤثر و تأثیرگذار در روند بهبودی بیمار سرطانی می باشد. باید تا حد ممکن بیمار را به فعالیت های مؤثر در طول درمان درگیر کرد تا فرد مبتلا به سرطان با مشکلات عاطفی، جسمی و روانی خود درگیر نشود و با مشکل مواجه نشود.

در اینجا به مواردی اشاره می‌کنیم که می‌توانید بیمار را با آن‌ها مشغول کنید:



* - به فرد مبتلا کمک کنید تا حد ممکن یک زندگی معمولی داشته باشد. با کمک بیمار تصمیم بگیرید که چه فعالیت‌های دوست دارد، انجام دهد تا در این راه با او همراه باشید. کارهایی انجام دهید که فرد از انجام آن‌ها لذت می‌برد و از مواردی که ذهن بیمار را درگیر می‌کنید، پرهیزید. کارهای که بی‌اهمیت هستند را کنار بگذارید.

* - به فرد بیمار اجازه دهید تا احساساتش را با شما در میان بگذارد و برای این کار او را تشویق کنید. به طور مثال اگر بیمار با شما درباره احساساتش در مورد سرطان صحبت کرد، موضوع را تغییر ندهید. شما شنونده باشید و بگذارید فرد مبتلا به سرطان صحبت کند. در این راستا او را تشویق کنید و از بیمار حمایت کنید.

* - به بیمار اطمینان دهید که در دسترس هستید و از وارد کردن فشار مسائل جانبی پرهیز کنید. اگر فرد سرطانی سعی در انجام کاری دارد، به هیچ وجه جلوی او را نگیرد. به طور مثال بیمار خودش برای لباس پوشیدن تلاش می‌کند، برای بیمار مهم است که خودش از پس کارهای خودش بر بیاید. شما دوست دارید که به فرد بیمار کمک کنید، اما این کار را انجام ندهید تا خودش مستقل باشد.

در اینجا به مواردی اشاره می‌کنیم که می‌توانید بیمار را با آن‌ها مشغول کنید:



- * - به یاد داشته باشید که افراد به روش‌های مختلفی ارتباط برقرار می‌کنند، بعضی با نوشتن، نوازش کردن و یا حرکات متفاوت، چرا که بیان احساسات برایشان واقعاً دشوار است. بنابراین، در صورتیکه خواستند دست شما را بگیرند، شما این اجازه را به آن‌ها بدهید.
- * - فرد بیمار ممکن است تمایل به سکوت و آرامش داشته باشد، در حالی که برخی دیگر دوست دارند بیشتر صحبت کنند. اگر فرد تمایلی به حرف زدن و صحبت کردن نداشته، او را مجبور به حرف زدن نکنید و به سکوت او احترام بگذارید.
- * - واقع بینانه و انعطاف پذیر باشید در مورد کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، شرایط بیمار را در نظر بگیرید. ممکن است فرد مبتلا نخواهد کاری را در آن زمان که شما می‌خواهید، انجام دهد. پس او را مجبور به انجام کاری نکنید.
- * - همه ما نیاز به تنهایی و خلوت کردن با خودمان داریم. بیماران بعضی اوقات دوست دارند، تنها باشند به خواسته آن‌ها احترام بگذارید.

در اینجا به مواردی اشاره می‌کنیم که می‌توانید بیمار را با آن‌ها مشغول کنید:



* - شما و فرد مبتلا به سرطان سعی کنید به کارهایی بپردازید که هر دو شما از انجام آن‌ها احساس خوشایند دارید و لذت می‌برید و باید به تغذیه و ورزش بیمار اهمیت بسزایی دهید.

* - در کنار همه موارد بالا اگر شخص بیمار رفتاری‌هایی مانند خشم، عصبانیت، غم و افسردگی را بیشتر از حد معمول در وجودش داشته باشد، شما باید از تیم حرفه‌ای، مشاور یا روانشناس کمک بگیرید تا آسیب‌های وارده به روان بیمار را کاهش دهید.



سرطان و جایگاه نهاد های دولتی و حاکمیتی



- * نهادهای دولتی و حاکمیتی با اتخاذ سیاست گذاری های صحیح و تصمیمات کلان، نقش بسیار پررنگی در کنترل سرطان، پیشگیری و تشخیص زودهنگام، درمان استاندارد، مراقبت های حمایتی و تسکینی، مبارزه با عوامل خطرزای سرطان، بالابردن سطح آگاهی و معلومات جامعه (سطح سواد سلامت جامعه) ایفا می کنند، اما باید بدانیم و بپذیریم که همه ما چه در جایگاه فردی و نقش شهروندی و چه در جایگاه حقوقی و اجتماعی از نهادهای دولتی تا سازمان های مردم نهاد در زمینه کنترل، پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان سرطان مسئولیم.
- * یک سازمان مردم نهاد در جامعه با حفظ جایگاه حمایت و تسهیلگری در حوزه درمان بیماران مبتلا به سرطان، باید به تشویق و فرهنگ سازی در جامعه و اصلاح سبک زندگی، ارتقاء سطح سواد سلامت فردی و اجتماعی، جلب مشارکت بنگاه های اقتصادی در زمینه پیشگیری و تشخیص زودهنگام، همکاری با موسسات خیریه و سازمان های مردم نهاد فعال در حوزه سرطان، عضویت و همراهی در شبکه های تخصصی مختلف با رویکرد تاثیر حداکثری و جلب مشارکت همگانی در مبارزه با سرطان اختصاص دهد.

سرطان با خود مراقبتی و امید قابل پیشگیری است



- * ۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید
- * ۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید
- * ۳- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید
- * ۴- تغذیه سالم داشته باشید
- * ۵- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید
- * ۶- از پوست خود محافظت کنید
- * ۷- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید
- * ۸- زندگی روانی - معنوی سالمی داشته باشید
- * ۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید
- * ۱۰- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید



۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید

- استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.
- حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.
- حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.
- اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگیتان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.
- هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هرچه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.



۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید

- فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.
- اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون بپرهیزید.



۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

- وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- توجه داشته باشید که بالابودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.
- از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.
- مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید.
- از نوشیدنیهای شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.
- به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.



۴. تغذیه سالم داشته باشید

- از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.
- روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.
- از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آبپز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.
- از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سودشده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا، از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.



۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B (HBV) لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.
- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.



ع. از پوست خود محافظت کنید

- سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.
- در نزدیکی آب، برف و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
- اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید.
- همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.
- اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.
- از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.
- داروها میتوانند پوست را نسبت به آفتاب حساستر کنند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.



۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

- برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سمپاشی، نقاشی، مبل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.
- از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.
- به هنگام کار با حلال ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.
- از برخورد غیرضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.
- اگر در محیطی کار می کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی شود.
- تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگهدارید و از روشهای تمیز کردن تر(مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.



۸. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

- در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف میکند.
- در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.
- دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
- به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.



۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- از رقابت های ناسالم و تنش آفرین بپرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.
- همه آدم ها، خوبیها و بدی هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند، بپذیرید.
- اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید.
- اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی های دیگران را راحتتر بپذیرید.
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.



۱۰. در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

- ابتلا 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 یبوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

برای غربالگری رایگان سه سرطان (روده بزرگ، سینه، و دهانه رحم) می توانید به نزدیک ترین مرکز یا پایگاه خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

با ارزوی سلامتی

